
預防骨質疏鬆症

----- 妳可以做的

譯者 ■ 護四 陳伯君



良好的飲食、生活型態和一些預防措施，將會幫助年輕的婦女們創造最大的骨骼生長年齡，而年長的婦女亦能降低發生骨質疏鬆的潛在機會。



-- From OCTOBER 1990 RN

預防骨質疏鬆症 ----- 妳可以做的

在美國年齡超過 50 歲將近四千萬名的婦女中，1/4 曾發生脊椎骨折，或者在 60 歲左右發生過髖骨骨折；而其中 1/2 的人也會在 75 歲之前遭受到同樣的命運。這都是因為罹患了骨質疏鬆症，而使得骨頭如此脆弱。骨質疏鬆是因為骨內的海綿狀組織變得中空而凹陷，以致於即使是處在日常一般活動壓力下，也會使許多骨骼啪地一聲斷裂。

護理人員在協助婦女們保護自己免受骨質疏鬆症的侵犯上，扮演著重要的角色。在各種不同的專業範疇之中，從婦幼保健一直到老年疾病，護理人員都可以協助人們養成健康的行為習慣，以建造最大的骨塊並防止骨質流失。如果你照顧或關心的人已經受到此種疾病的影響，你所採取的活動措施也將會降低骨折發生的危險性。

● 鈣、動情激素和運動 是提供保護的最強而有 力的因子

大多數人的骨塊在 25 ~ 40 歲時會達到最大。之後，女人的骨骼就會開始流失骨質、喪失彈性和強度。在停經後，這種現象會加速進行。雖然沒有一個人確實知道骨骼惡化的速率。但我們的確知道有三個要件可使婦女的骨骼強健：

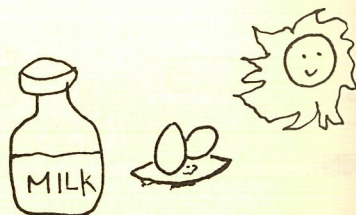
1. 鈣的攝取必需足夠，因為鈣佔骨骼礦物組成的 38 %。
2. 動情激素濃度可以有效地協助收並利用

維生素 D，以達到鈣的最大新陳代謝，而這種女性荷爾蒙也限制鈣從尿中排泄。研究顯示動情激素也許能幫助維持鈣在骨組織內的濃度，且對抗副甲狀腺荷爾蒙將鈣從骨中釋出的作用。

3. 負重運動，像散步、慢跑、跳繩和有氧運動，均可增加骨塊的形成，這是因為骨質會沉澱在需要負重的骨骼。向病人解釋：非負重的運動（例如游泳）雖然在其他方面有益身體，但是無法幫助骨骼建造。事實上美國太空人在太空無重力的環境下，不管有沒有費力的身體活動，均會迅速地流失骨質和肌質。

● 教導年輕的婦女 滋養她們的骨骼

認識建造骨骼所需的組成物質，你可以教導孩童、青少年和年輕婦女在骨塊生長的幾年之中去創造骨的最大生命力。國際健康協會提醒孩童和成年人，每天消耗的鈣質在 1000 ~ 1500mg 左右。優良的鈣質來源包括牛奶、優格、起士、鮭魚罐頭（它比生鮮的魚好，因為裡頭有幼嫩的小骨頭）和沙丁魚。在每天的飲食中也應包括 200 ~ 400 I.U. 的維生素 D，其最佳的來源是肝臟、奶油、蛋、富化牛奶和陽光。



大多數的婦女在 40 歲之前若能遵循這些建議，中年之後將會擁有一副強健的骨骼——這是在晚年得已對抗骨骼快速衰退的最佳方法。具有會危害到骨骼生長及維持情形的婦女，需要較多的鼓勵以便對生活型態作個調整。一些習於靜態生活型態的婦女，更應該培養運動的習慣。

膚色淺或有骨質疏松家族病史的婦女是高危險的一群，應該對飲食及運動方面多加注意。較纖瘦的婦女，因為整個骨架負重較輕，所以需要更多的運動。而患有慢性疾病的人，因為活動及體力不足，可能需要將別的運動計劃。

罹患神經性厭食症及酗酒的婦女，對鈣質、維生素 D 及其他營養攝取太少。雖然研究尚未證實那種型式的鈣營養劑對骨骼的建造較有助益，但醫通常會囑用一些營養補充劑。尤其要極力促使患病的婦女去尋求並堅守合於她們個別需要的治療計劃。

● 停經後， 延緩骨質流失的要訣

停經後的婦女比停經前的婦女需要較多的鈣才能保住骨骼，這是因為他們的身體已經不再分泌動情激素，以致於無法幫助骨骼吸收鈣質。

婦女們每天的飲食應該至少包括 1500mg 的礦物質，這些數量可由 5 杯 8 盎司的低脂牛奶補足。

提醒年紀較大的婦女要不斷地持續做負重運動並養成習慣，愈多愈好。也因為

她們的骨骼對刺激的反應比停經前還慢，所以運動一方面可維持肌肉張力，對較大的病人來說也可以減少跌倒發生的危險。

有些年紀較大的婦女，會額外需要有關預防跌倒的建議，適當時候，可以建議病人：

▲詢問醫生是否可以減少一些會造成活動靈敏度、平衡感改變或血壓降低等藥物的劑量。

▲矯正環境上可能帶來的傷害，例如鬆脫或易滑動的地毯、不太穩的扶手檻杆等。

▲儘量減少飲酒量——甚至於很少量的酒都會干擾身體的平衡。

▲如果使用拐杖或是助行器，都應該有安全的把手或杖頭，使移動時更加安全。

諮商一些有病史目前習慣不良得以列入骨質疏松高危險群的婦女們，要求她們的醫生給予動情素的補充療法。停經後使用動情激素將可降低骨質疏松症近一半的發生率。禁忌症包括：動情激素依賴性癌症、與荷爾蒙使用有關的深部靜脈血栓性靜脈炎以及活動性膽囊或肝病。

最近的研究顯示，用來治療 Paget's disease 的藥物 — etidronate disodium (Didronel) ——對於骨質疏松症的治療亦有良好的效果。同鈣劑一起週期地循環使用，可以增加骨質密度並降低脊柱骨折的發生率。Etidronate 可降低骨質流失速度，若攝取到食物或補充劑中的鈣，可幫助骨塊的建造。

對於預防骨質疏鬆症已經太遲的人，適當的飲食、運動及醫療仍然可以減緩疾病的進程，並預防合併症的發生。

骨質疏鬆症可使人傷殘甚或致命。而你所給予的教導及支持，將可幫助婦女們彌補所需的不足。

● 高危險婦女的篩選與鑑別

篩選骨質疏鬆症的第一步是收集健康史，尤其注意婦科史。察覺出是否有較低的動情激素濃度（如果一位婦女曾有月經週期較晚開始、無月經、長期的哺乳、停經前作子宮或卵巢切除等問題，更易誘發骨質疏鬆症的發生。）

長期使用藥物會干擾骨骼的完整性。這些藥物包括：corticosteroids、anti-convulsants、aluminum-containing antacids、heparin、isoiazid、tetracycline、thyroxin 或 furosemide。

慢性內分泌疾病（如第一型的糖尿病及甲狀腺機能亢進症）可能會使骨骼脆弱。建議患有上述疾病的婦女向她們的醫師請教有關預防骨質疏鬆症的方法。

篩檢過程的第二步是身體檢查。對年紀大的婦女來說，身高是骨質疏鬆症最佳的指。標記憶中最高的高度減去現在高度，如果少掉2英吋或更多時，就極可能是骨質疏鬆症。需要轉介給醫生作進一步的評估。

也曾經有人提出對肌肉強度的測量，

可作為各年齡層骨質疏鬆症的早期警訊，及應該增加身體的活動量了。無論如何，肌肉強度量表尚在發展之中。

X光對於骨質疏鬆症還無法敏感地顯現出來，必須直到有足夠量的骨質喪失方能鑑別出來。雙向質子吸收測定儀（Dual beam photon absorptiometry）和電腦斷層攝影術對骨質改變的監測上有很大的效果，但單獨使用其中一項測定，在預測骨質疏鬆上就喪失了它的價值。倘若臨床可疑性很高，醫生或許還會做尿液分析，以期發現尿中的鈣。

● 強化骨骼： 預防骨質疏鬆的運動

這兒的一些運動你可以教導你的病人做，對各年齡層的婦女來說，都是非常安全的。包括一些已經成為骨質疏鬆症的病人都可以使用。

1. 四肢舉起運動

(一)把妳的雙手和膝蓋著地，手與肩、膝蓋與髖同寬。妳的背部必須保持平直而稍微弓起。

(二)舉起一隻手臂並維持三秒鐘。

(三)重覆另一隻手臂，然後舉起一腿，維持三秒。

(四)重覆另一腿。如果妳能毫無困難地做這些動作，試著同時地舉起妳的右手臂和左腿；然後，左手臂及右腿同時

2. 依牆站立及骨盆傾斜運動

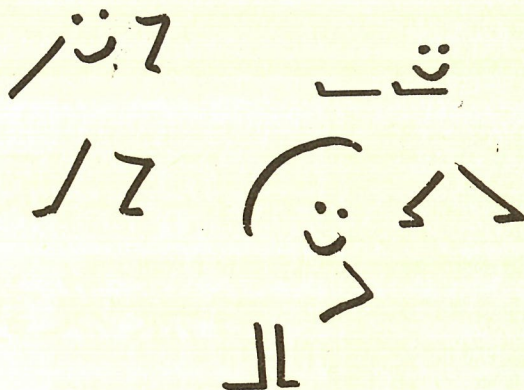
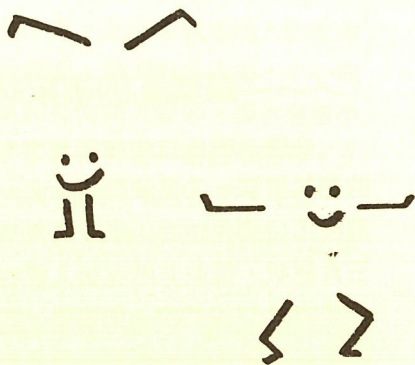
- (一) 站立，雙腳距牆約一呎遠，膝蓋微屈，但背部保持平直。
- (二) 以一毛巾捲支持下背，向上、向下滑動毛巾，記得保持背部平直，縮小腹。當進步時，妳應該可以將雙腳更靠近牆站。

3. 拱橋運動

- (一) 彎曲雙膝並將背躺平，頭和肩膀下壓，軀幹離地，髖及臀抬高離開地面。
- (二) 身體放鬆，然後再重覆一次。當有改善時，試著伸直一腿，並用另一腿來撐起妳的重。

4. 等長姿勢矯正運動

- (一) 儘可能地高站，但縮下巴，不要抬高。
- (二) 雙手手掌置於頭後。當兩肩胛一起收縮靠近時，把靠著頭的雙手向前推。維持三秒然後放鬆三秒。整個過程中，身體保時挺直。



5. 手肘支撐運動

- (一) 俯臥，腹部貼地，撐起雙肘，以支撐上半身重量。第一天停留在這個姿勢5分鐘；以後逐漸增加時間半小時至一小時。妳可以把枕頭放在腹部，或許會覺得更舒服些。
- (二) 手肘支撐運動以被動的方式減除脊椎及椎間盤的壓力，逆轉了不良姿勢所造成的影響。為了有效地運動背部，將右手臂向前伸，然後是左臂。重覆。

6. 站立的背部彎曲運動

- (一) 將妳的拳頭放在下背部，身體向後慢慢彎曲，此時並配合深呼吸。
- (二) 放鬆並放下手臂，然後重覆，但這次把拳頭擺在背部中間。

7. 俯式“壓—上”併深呼吸運動

- (一) 以一般的“推—一起”姿勢開始。
- (二) 弓起背部，並將兩肩胛儘量靠近。當妳推起時，吸氣；臥下時，吐氣。肘部維持部分彎曲以保護背部。確定妳沒有將骨盆舉起。