

骨质疏松

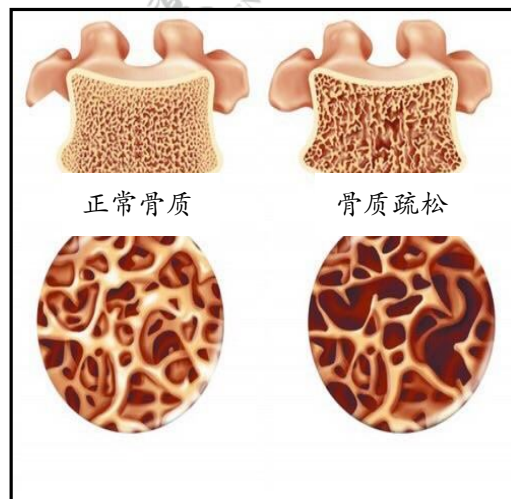
- 前言
- 定义
- 病因
- 骨质疏松的原因
- 症状
- 检查方法
- 药物治疗
- 居家照护

一、前言

骨质疏松症通常是慢慢发生的，骨质逐渐流失到一定程度后，容易引起易碎性骨折，开始的症状为骨折导致疼痛，严重者则可能造成行动障碍甚至死亡。世界卫生组织(WHO)将每年10月20日订定为世界骨质疏松日，我国65岁以上人口中，每九个人即有一人患有骨质疏松症，其中女性发生率明显较男性高，尤其停经后的妇女约有25%机会发生骨质疏松症。

二、定义

正常人在30岁左右骨质会达到高峰，而随着年纪增长，骨质会逐渐流失，当骨质流失过多，使得原本致密的骨头产生许多孔隙，呈现中空疏松现象，称为「骨质疏松症」如图一。

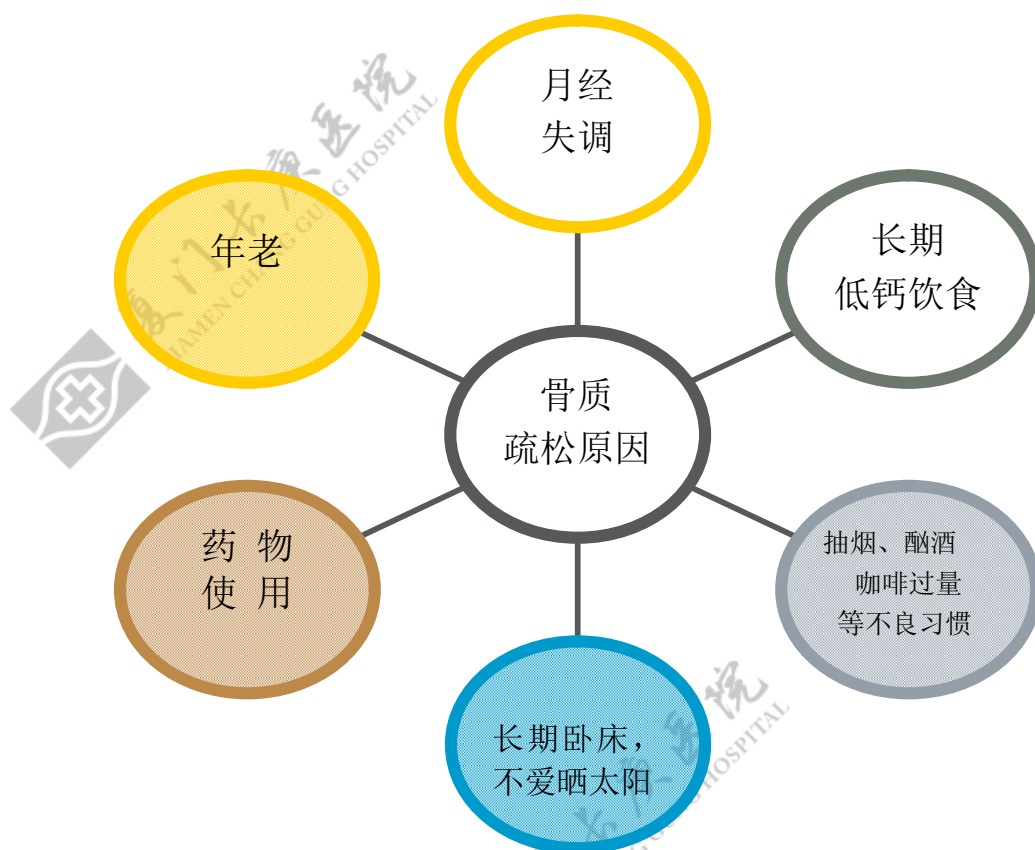


图一 骨质疏松图

三、病因

人体的骨骼会随着我们发育愈来愈强韧，约在20至30岁时骨质强度会达到最高峰，骨密度在这个年龄段一般也是最好的，随着年龄的增加，每年骨质平均减少1%，停经后会加速骨质流失。女性绝经后，由于雌激素的缺乏导致骨量快速丢失。

四、骨质疏松的原因



五、症状

早期通常没有症状，等骨质流失造成骨折以后才发现，这些症状大多与骨折相关。常有的症状骨折、疼痛、腰酸背痛、脊柱或关节变形、身高变矮及驼背等。

六、检查方法

目前初步筛检的工具为骨质密度测定，可以在骨折尚未发生之前，断定受测者是否患有骨质疏松症；建议以下人群加强骨密度监测：

- (一) 女性 >65 岁，男性 ≥ 70 岁。
- (二) 超过40岁、曾经骨折、愿意接受骨质疏松症治疗的人。
- (三) 属于骨质疏松症高风险群的妇女、男性和儿童。

七、药物治疗

(一) 基础治疗药物

- 1. 维生素D
- 2. 钙质：更年期前的女性每天需补充1g钙质，更年期后每天需补充1.5g钙质。

(二) 抗骨吸收药物，可以增加骨骼矿化程度，维持骨量不再继续流失。

- 1. 双磷酸盐类：双磷酸盐类能与羟基磷灰石结合，抑制破骨细胞再吸收，不论是否有骨质疏松症，均可明显增加骨质密度。双磷酸盐类如阿仑膦酸钠片必须空腹服用，不可咀嚼咬碎，服药后要维持站姿，至少三十分钟不能躺下，避免食道炎发生。
- 2. 抑钙素：能抑制破骨细胞骨骼再吸收。在肾脏抑钙素能减少钙与磷被再吸收。

3. 选择性雌性激素调节器：不会增加乳癌及子宫内膜癌的危险性，也不能增加骨质密度，但能减少脊椎骨折。
4. 荷尔蒙补充疗法(HRT)：可以预防骨质疏松症所造成的骨折，并可以改善更年期妇女阴道干燥、颜面潮红、盗汗等不适症状。但患有子宫内膜癌、乳癌、中风、肝功能及凝血功能问题的妇女，则不适合使用荷尔蒙补充疗法。

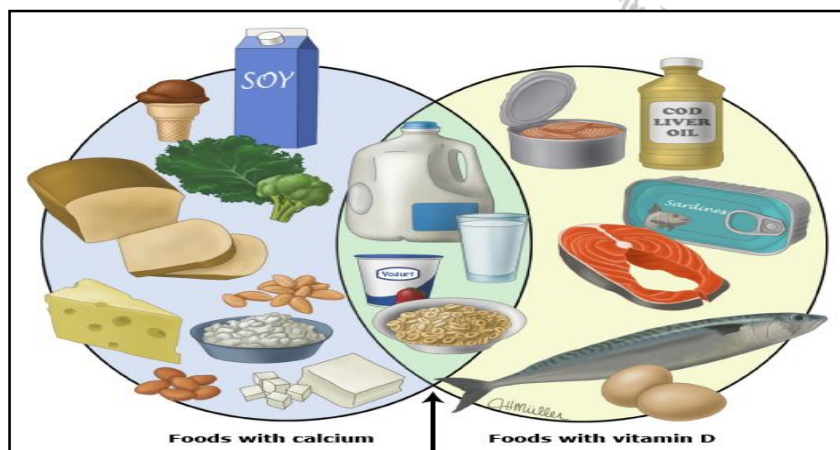
(三) 促骨形成药物：

1. 特立帕肽
2. 甲状旁腺素

八、居家照护

(一) 饮食原则

1. 多喝牛奶：除了一般牛奶外，亦可选择脱脂牛奶、低乳糖牛奶及发酵乳等。
2. 多摄食其他含钙量高的食物，如：小鱼干、豆类食品及深色蔬菜等。
3. 服用钙片：依医师之建议补充即可。
4. 不食用咖啡因过量的食物，如：茶、咖啡、可乐。
5. 避免抽烟、喝酒。



(二) 运动原则

1. 多做户外运动：适当的负重运动，如：慢跑、骑单车、步行等，强化腹背肌肉之运动，如：深呼吸或扩胸运动，能增加骨质预防骨质疏松症。
2. 做提升身体的柔软度及协调性运动，如：瑜珈。
3. 走路速度应放慢、放稳，增加平衡感，以减少跌倒造成骨折。
4. 维持适当的体重，不要过度减重。

(三) 预防跌倒

经诊断罹患骨质疏松症者，必须要预防跌倒，以免发生骨折。

本著作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院