

骨質疏鬆症之護理指導

全球 50 歲以上的人一生中，有三分之一的女性和五分之一的男性可能會發生至少一次的骨質疏鬆性骨折，所謂骨質疏鬆症是指骨骼構造變得粗鬆脆弱，組織容易損壞的疾病，造成骨骼內孔隙增大、變多、骨小樑減少、骨皮質變薄，骨骼密度變小。女性在更年期後，由於動情素(estrogen)的減少，骨質流失就更快，導致骨骼中空疏鬆、脆弱而易骨折等現象。

一、症狀：病人在早期無明顯症狀，直到骨折後才知得病，通常會有下列症狀：

1. 疼痛：全身骨痛、無力，最常見於腰部、骨盆、背部，漸成持續性疼痛，並逐漸加劇。
2. 骨折：容易骨折的部位為肱骨、橈骨遠近端、腰椎、髖骨。
3. 駝背：在長期的脊椎骨折壓迫後，有些脊椎會壓扁，身高會明顯變矮，嚴重會矮上 10 公分之多。
4. 脊椎側彎、關節變形。

二、治療：

1. 鈣劑：

宜在早餐前 1 小時服用，並配合果汁使用，可刺激胃酸分泌，促進鈣質吸收。但不宜與含有植物酸的食物，如：可樂、麵包、菠菜一同食用，以免影響鈣質吸收。

2. 補充雌激素：為停經婦女的骨質疏鬆症治療及預防最有效的方法，但可能增加子宮內膜癌及乳癌的罹患率的危險性。子宮完整的婦女應併用黃體激素，以減少子宮內膜炎的風險。

3. 抑鈣素：抑制蝕骨細胞活性，降低骨質鈣的再吸收，對骨折的病患也有止痛的效果。

4. 活性維生素 D：透過活性的維生素 D，促進腸內鈣質的吸收，以增進送往骨骼的鈣質，達到防治骨質疏鬆的效果。

5. 雙磷酸鹽：能防止骨骼的破壞，具有抑制骨骼吸收的功能，從以前就被當作是畸形性骨炎、脊隨損傷、股關節形成手術後的治療藥品，口服劑需搭配 200ml 以上開水空腹服用；而針劑需慢速注射並補充水分，以減少感冒症狀。

6. 細胞受體抑制劑：是國內引進的新藥，可降低骨骼流失並增加骨密度。

三、如何預防骨質疏鬆症：

1. 補充鈣質：尤其是生長期、懷孕期、授乳期，更應注意補充，每日的攝取量，青少年為 700~800mg，成人為 600mg，哺乳和懷孕後期婦女為 1200~1500mg，更年期為 1500mg。

2. 規律而適當的運動，應維持每週至少 3 次，每次運動達 30-40 分，才能達到效果，載重運動如：快步、慢跑等，以維持骨質密度。

3. 適度曬太陽，幫助體內維生素 D 的形成，人體皮膚每次照射陽光約 10~15

分，每週 3~4 次，一年有 7~8 個月的時間，就能獲取人體所需的維生素 D。

4. 攝取均衡飲食（尤其吃含鈣及維生素 D 豐富的食物），例如：沙丁魚、牛奶、雞蛋、小魚乾、黑芝麻、海帶、紫菜、黃豆、豆類製品。
5. 避免喝酒、抽煙；避免大量攝取茶，咖啡、可樂。
6. 依醫生指示適量補充荷爾蒙、鈣片或抑鈣素，並主動檢查骨質密度。
7. 65 歲以上婦女，70 歲以上男性主動接受 X 光骨密度檢查。
8. 注意服用藥物是否會引起骨質疏鬆症，應謹慎選用可能會引起骨質疏鬆症的藥物。

附註：世界衛生組織骨質疏鬆指南

0 以上	骨質良好	骨質密度屬正常，多攝取鈣質，多存骨本
-1~0	骨質正常	骨質密度屬正常，多攝取鈣質，多存骨本
-1~-2.5	骨質流失	骨值逐步流失，減少不良習慣，定期健康檢查並和醫師配合。
-2.5 以下	骨質疏鬆	遠離不良習慣，定期健康檢查，個人應注意避免跌倒及外力撞擊，以免發生骨折並和醫療院所密切配合。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康