

認識骨質疏鬆症

[發表醫師] :護理指導 醫師(護理部)

[發布日期] :2011/5/10

1.什麼是骨質疏鬆？

骨質疏鬆是指單位體積內組織減少，但是骨組織的成份並沒有改變。

2.為什麼會產生骨質疏鬆？

骨組織是一種動態平衡的組織，每個人從出生、成人到老年，骨組織「建設」與「破壞」的速度是不一樣的。嬰兒、孩童期「建設」速度大於「破壞」的速度；成年人則兩者大致相同；老年人則「破壞」遠大於「建設」。當骨組織「破壞」速度大於「建設」時，則產生骨組織減少。

3.骨質疏鬆的分類：

原發性：Ⅰ型，更年期婦女。Ⅱ型，老年人。

次發性：甲狀腺疾病，卵巢切除後。

4.症狀：一般症狀並不明顯，直到骨折發生時產生疼痛，高危險群要特別注意，不要發生骨折。骨質疏鬆本身並不可怕的病，其危險性是因為骨折可能引發的問題。

5.好發骨折部位：

一、手腕：橈骨遠端。

二、大腿關節（髖關節）：大腿骨近端（股骨頭轉子間）。

三、脊椎：胸椎末端，腰椎上端。

6.骨質疏鬆：預防重於治療。

年輕時應注意均衡的飲食、適度的運動、充足的陽光以儲存「骨本」，30-35 歲是骨頭組織總量最高的時期，此時「骨本」的多少與日後骨質疏鬆發生率有關。

7.診斷：

X 光、骨密度檢查。

8.治療：

原發Ⅰ型—與女性荷爾蒙分泌有關，治療效果較好。

原發Ⅱ型—與年老新陳代謝有關，治療效果較差。

次發性—則針對所患及疾病治療，鈣、活化維生素 D、降血鈣激素、氟、磷。

9. 骨質疏鬆骨折治療原則：

因為骨質疏鬆所以內固定較不容易得到穩定的固定，再加上骨組織「建設」能力較差，因此骨折癒合較困難，除一般所使用內固定外，常需另加骨水泥或其它方法以增加骨折處的固定力。

10. 日常保健：

(1) 每天應攝取 1000mg-1500mg 鈣，每日適度曬太陽，可幫助體內合成維生素 D。

(2) 適度的運動—每週 3 次，每次 30 分。

(3) 儲存足夠的「骨本」者，以防止日後骨質疏鬆。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。