

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：認識骨質疏鬆症

三、衛教日期：95年11月24日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：吳叔芬/朱玲瑩

內 容 摘 要

骨質疏鬆症定義

一種全身性骨量降低，使骨骼微細結構發生破壞的疾病，會導致骨骼的脆弱，結果使發生骨折的危險性增加。

骨質重塑

人體的骨骼如同其他的細胞一樣，隨時都在進行新陳代謝，目的是修補傷害或因應體能活動而重塑新的骨架，這個過程稱之為骨骼重塑，體內同時有好幾百萬個部位進行這樣的工作

男女骨質密度與年齡關係

- WHO 對骨質疏鬆的定義：
- 骨質密度與年輕族群比較低於 2.5 的標準偏差

正常	骨密度大於等於負1個標準差以上 ($BMD \geq -1 SD$)
骨質不足	骨密度介於負1個到負2.5個標準差以上 ($-2.5 SD \leq BMD \leq -1 SD$)
骨質疏鬆	骨質密度小於負2.5個標準差以下者 ($BMD \leq -2.5 SD$)
嚴重骨質疏鬆	骨質密度小於負2.5個標準差以下，並且發生一個以上的骨鬆性骨折

無聲無息 - 隱形殺手

- 早期的骨質疏鬆症通常沒有症狀。
- 若未治療，將會導致骨折(骨骼破裂)。

骨質疏鬆症的危險性

- 骨折(無聲無息，不一定伴隨疼痛)
- 活動性降低
- 肌肉衰弱
- 駝背(老倒縮)，脊柱側彎，身高變矮
- 行動不便或喪失獨立自主的能力
- 高死亡率(與乳癌末期死亡率相當)

骨質疏鬆骨折之危險因子：

- 營養 ● 抽煙 ● 喝酒 ● 缺乏運動 ● 藥物 ● 停經
- 體重輕 ● 年齡 ● 疾病 ● 性別 ● 遺傳 ● 種族

骨質疏鬆症骨折之風險因子：

1. 父母親曾患有因骨質疏鬆症引發的骨折。
2. 體重輕於同齡之第 25 百分位(或 BMI < 20kg/M²)者。
3. 成年期之任何骨折(手腳指、臉骨、顱骨不算)。
4. 40 歲以前停經。
5. 生育年齡中，曾有累積達二年以上之無經期。
6. 使用類固醇(相當於每日大於 5mg prednisolone)累積六個月以上。
7. 失智症已有行動不正常者。
8. 甲狀腺機能亢進一年以上者。
9. 副甲腺機能亢進病史者。
10. 肝硬化患者。
11. 雙眼視力不良者(雙眼只可校正至 0.1 以下)。
12. 長期抽煙或喝酒者。
13. 類風濕性關節炎者。

中華民國骨質疏鬆症學會－台灣婦女骨質疏鬆症防治指引

哪些藥物可能提高罹患骨鬆的風險？

- 類固醇 ● 抗痙攣藥物 ● 甲狀腺藥物 ● 利尿劑 ● 其他藥物(heparin)

骨質 -- 骨骼銀行

- 存款--營養, 運動,

● 取款--停經, 抽煙, 喝酒, 藥物, 疾病

● 更年期後每年減少 1~3%

預防勝過於治療

● 子宮頸抹片檢驗

● 乳房自我檢查

● 疫苗注射—感冒疫苗, B 型肝炎…

● 唯獨忽略做骨密檢查…

骨質疏鬆症的錯誤迷思

1. 老年身高變矮(老倒縮)是自然老化的過程的一部份, 如同白髮或皺紋一樣
2. 只有年紀大的婦女會有骨質疏鬆。
3. 造成骨質疏鬆的原因都是因為鈣質攝取不足所導致

誤解

● 膝蓋疼痛, 背痛就是骨質疏鬆

● 缺鈣質就是骨質疏鬆

● 女性才會骨質疏鬆

如何診斷骨質疏鬆症?

目前骨質密度檢查以相當普遍了, 不但可反覆進行, 並且也較為精密準確, 節省時間。較為普遍的檢查有:

- ※ 超音波檢查。
- ※ 普遍所見的 X 光檢查及其測量。
- ※ 單光子骨質密度測定。
- ※ 雙光子骨質密度測定(DXA)。
- ※ 雙能量式 X 光骨質密度檢查。
- ※ 定量式電腦斷層掃描。

亞洲人骨質疏鬆症風險評估自我評量表

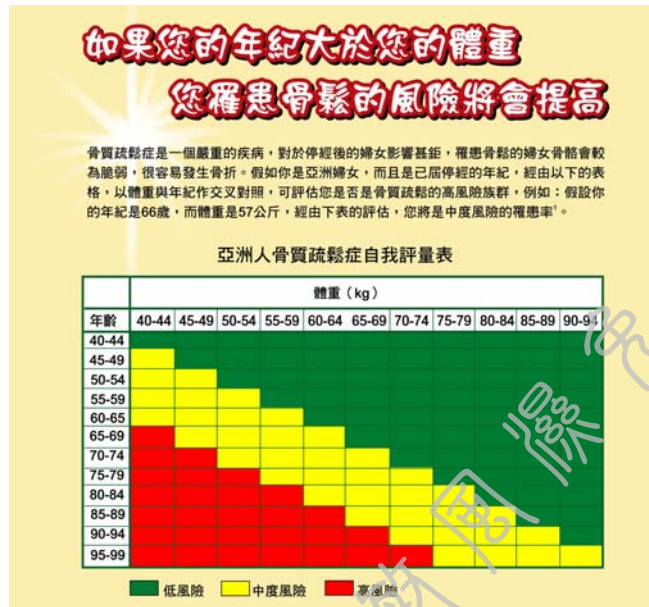
Summary

- 單單以年紀與體重就能有效的作為骨質疏鬆症的危險因子的指標

年齡 > 體重 = 中度風險

年齡 - 體重 > 20 = 高度風險

- 過多且不同的骨鬆風險因子並未能清楚的顯示出其風險與罹患程度
- 本篩檢工具可幫助醫師選擇何種病患需做骨密檢測
- 本篩檢工具已獲得中華民國骨質疏鬆症學會之認可並允予推廣



如何預防骨折或跌倒?

預防跌倒(一)

- 瞭解以往跌倒原因
- 查明可能引起跌倒的藥物
- 矯正視覺、聽覺
- 避免酒精及鎮靜劑
- 避免攜帶過重的物品
- 鼓勵多使用輔助性器材，以增加平衡度

預防跌倒(二)

- 增加室內照明
- 減少障礙物
- 注意居家安全

減少在家裡跌倒的建議事項

1. 穿著低跟、緊緊包覆腳跟或橡膠鞋底的鞋子
2. 若有白內障、青光眼、或視力模糊，應接受特別的治療，並於每2年接受視力

檢查

3. 浴廁地板保持乾燥，可加裝防滑設施並徹底清洗地面，及考慮在浴廁加裝護欄
4. 衣服避免有長的摺邊和寬鬆的帶子
5. 家裡走道切勿亂堆物品，確保走道暢通，注意茶几和未固定之小桌子，以免因太突出而造成絆倒。
6. 電器用品的電線要緊靠牆壁以免絆倒
7. 日常用品或烹調用具放在約腰部的位置，不要太高或太低以便於取用

慈濟大學醫院過敏免疫中心