

# 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：骨質疏鬆症

三、衛教日期：98年04月20日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：吳淑芬藥師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

#### 骨質疏鬆症的認識和治療

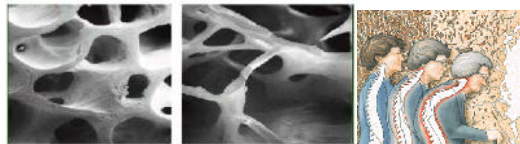
骨質疏鬆症都有聽過，大家都以為是老人的退化才會發生。事實原因不是這麼單純。

這是一種很自然的老化現象，有的人比較快，有的人比較慢，也有的人比較不會，一般來說我們的骨質會越來越疏鬆，骨質疏鬆太嚴重的只要一跌倒就會骨折，這叫骨質疏鬆。

#### 什麼是骨質疏鬆？

就是骨頭裡面會越來越稀疏，越來越鬆，正常的骨頭是很緊密的，但是一般的骨頭會慢慢的越來越鬆，會有洞，稱做多孔骨路，會導致骨質脆弱，容易發生骨折的危險性。

打噴嚏、跌倒就會發生骨折，稱為骨質疏鬆症。年紀大的人會彎腰駝背，這是因為骨質疏鬆所引起的現象。正常的骨頭是緊密的和骨質疏鬆的骨頭是不一樣的，為什麼會產生骨質疏鬆，因為骨頭平里面有兩種細胞，一種是造骨的細胞，一種是破壞骨頭的細胞，然而破壞骨頭的細胞比造骨的細胞製造還快，所以骨頭會被破壞，形成骨質疏鬆。

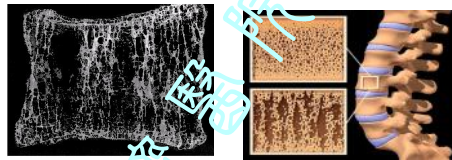


為什麼要治療骨質疏鬆症？

來看一張圖，覺得很意外，這是瑞典的一個骨質疏鬆症患者，她在年紀 20 歲左右的時候，骨頭是很挺直，到 50 歲左右時發生骨質疏鬆症，開始發病有症狀，7 年當中都沒有治療，結果變成駝背又行走不方便，這是很明顯的骨質疏鬆症的患者。



如果有骨質疏鬆，若沒積極治療沒給醫師治療不理會的話，容易變成彎腰駝背，行動不變，就無法照顧自己。所以骨質疏鬆像是個不定時炸彈，發生時都沒什麼症狀，不覺得疼痛或不舒服，不像高血壓的人會頭暈，糖尿病患者會多尿，須有跌倒骨折，壓到神經才會發生疼痛，這是很容易疏忽嚴重的問題。



在美國所做的統計，有發生骨質疏鬆的患者，150 位裡面約有三分之一，發現有骨質疏鬆骨折，而三分之二不容易發現，發生的比率比中風、心臟病、癌症的罹患率高，這是大家所不知道的是。

下一張圖示過去侯勝茂組長，對台灣民眾所做的呼籲，為什麼要注重骨質疏鬆，因為骨質疏鬆是僅次於心臟血管疾病，是全世界造成健康的第二大問題，有一半發生在亞洲，因為亞洲人種族體型的關係容易發生骨質疏鬆症，有三分之一的女性，因為骨質疏鬆症而發生骨折的機會。



**您知道您的病患 正面對骨鬆的威脅嗎?**

**骨質疏鬆症的嚴重性** —— 侯勝茂

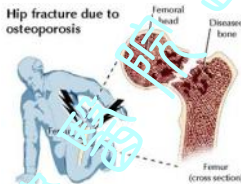
- 2nd** 世界衛生組織將骨質疏鬆症列為全球第二大疾病
- 45%** 1989年，全球有45%的人口患有骨質疏鬆症，到了2000年則增加至50%
- 1/3** 三分之一的人體質在50歲時發生一次骨折，骨折後則有三分之一的人會死亡
- 50%** 骨折後的人，在一星期內，只有50%的人能重新行動自如
- 14-36%** 發生骨折後的人，一年內死亡的人數為14-36%

有一半的人可以恢復行走能力，三分之一至一半無法行走，因骨質疏鬆症而發生骨折所導致的死亡，因無法行動造成後遺症，如褥瘡、肺炎等，所以骨質疏鬆是很容易被忽略的疾病。不管男性或女性。

要跟大家提醒的就是再次發生骨折的風險有 20%，一百個人裡面，有二十個會再發生骨折，也就是骨質疏鬆導致骨折之後有 20% 的人會再骨折。骨折的部位是在手腕、脊椎(龍骨)、大骨(大腿骨)，這三個部位是最容易發生骨折的地方。



下圖為寬骨(大腿骨)骨折的圖片，寬骨骨折導致死亡的機率比較高，因為他不能行走，長時間臥床容易產生褥瘡、肺炎機會提高，因此死亡機率也相對提高，一定要很注意。



大腿骨骨折會發生的問題：

大腿骨骨折穿褲子需要他人協助，洗澡要家人幫忙，無法獨立行走需要別人扶持起坐，無法自己照顧自己，過街、如廁、爬樓梯都沒辦法，要依賴、別人照顧。所以骨折會造成行動很大的不方便，骨質疏鬆導致的骨折，跟別的疾病是不一樣的。

預防勝於治療，因為造成社會成本很高，醫療成本。家庭負擔很大，因為骨折行動不便需要別人照顧，增加無形的開銷，所以全世界越來越重視骨質疏鬆症的原因。



骨質疏鬆症降了因為骨折之後又會骨折的人，大部分骨折發生在有骨質疏鬆症，而且還沒有骨折的族群裡面。如果再不重視不注意，這些人比較容易發生骨質疏鬆症所導致的骨折。

### 骨質疏鬆症的危險因子

哪些人有可能發生骨質疏鬆的危險因子，分二種：

#### 一. 無法改變的

家族遺傳，如父母有發生骨質疏鬆的，或是骨頭比較細的，比較瘦的，以往我們都會認為體重比較重比較胖的，比較會有骨質疏鬆。反而是相反的骨頭比較細，比較瘦的發生骨質疏鬆比率較胖的人高。再來是提早停經的婦女，在 45 歲以前就切除子宮卵巢的人，因為缺少女性荷爾蒙，比正常晚停經的女性有骨質疏鬆的情形要高。

因為荷爾蒙失調，荷爾蒙越來越少的，會被骨頭裡的二種細胞之一（破壞骨頭的細胞）的破壞越嚴重，另一種是老化，年紀越大，骨質密度被破壞就越嚴重，加上飲食不注重，就很容易骨質疏鬆。

#### 二. 可以改變的行為

目前已研究出來抽煙、喝酒過量、咖啡、茶碳酸飲料過量會導致骨質流失越嚴重，要多攝取維生素D、鈣質，因為維生素D、鈣質是骨頭必備的基本元素。

好比蓋房子基本一定要有水泥一樣，另外胃腸吸收不好的，也會影響鈣質吸收，怕胖減肥過度的人，根據媒體報導現在的模特兒越來越瘦，瘦過頭減重過度，也發現因為太瘦而導致有骨質疏鬆的問題發生。

不運動的人，因為骨頭的強度與韌度不夠，就有骨質疏鬆的問題，所以長期缺乏運動也會有骨質疏鬆症，有這種傾向的人要注意。

我們的骨頭什麼時候是最好的，什麼時候是骨質密度最差的，最好的年齡是在 20—40 歲時，是骨頭儲存最好的時候，骨骼銀行儲存骨質量的巔峰。年紀越大所儲存的就越少，60 歲以後骨質密度會越來越差，女性嚴重的情形比男性更差，所以年齡越大越要注意骨頭的健康。

下圖很容易看出我們的骨質與體重有什麼關係，剛才所講的體重越輕越容易發生骨質疏鬆的機會越高，這是以亞太地區的人所統計出的骨質密度衡量表，年齡在 65-69 歲，體重在 44 公斤以下(紅色範圍內風險高)，表示骨質疏鬆的比率比別人高，若 65-69 歲體重在的公斤以上，骨質密度就比較安全，體重越重骨質就越好(綠色範圍內風險低)，所以若 80 歲了體重還只有 44 公斤，有骨質疏鬆的情形會更高。

總而言之年齡越大體重越輕，骨質疏鬆的比率比別人高，而骨質疏鬆導致骨折的比率也比別人高。



還有一種判別的方式也很容易，靠牆壁站著量脖子與牆壁的距離，若距離超過6公分，就要注意是否有駝背的情形。另外由醫師觸診量肋骨至骨盆(腰椎)的距離少於兩指，就表示有壓到，有骨折的情形，也可以請醫師照X光，如果覺得自己有駝背會痛，請醫師診斷，可以看出是否有骨質疏鬆或骨折的情形，身高越來越矮不一定是正常的。



以下是剛才所說的那些原因的延伸，用骨質疏鬆評估表，如何評估生活飲食是否正常，或有家族遺傳，抽煙、喝酒，變矮的情形，太瘦或是否缺乏維生素D都可以判別出來。勾選後請醫師看，有發生的情形是否要做確切的檢查。男性也一樣，一般男生較容易忽略骨質疏鬆的情形，而且男生因為骨質疏鬆導致死亡的情形比女生多。因為男生較不注重這些，所以會更嚴重。

### 如何診斷骨質疏鬆症？

用目測方式是否太瘦，駝背，脖子與牆壁的距離是否超過6公分，照X光片或是用DXA儀器檢查，像照X光一樣看是否有骨質疏鬆的情形，這是全世界公認最準確的方式，但是第一次做這種檢查需要自費，健保沒給付，費用不高，當作是健康檢查一年一次，好比是健檢的時候會想到子宮頸抹片檢查，但是否會想到要檢查骨質疏鬆的問題。這個檢查很簡單，費用也不高，可以請教醫師如何做檢查。

檢查結果出來的數值由醫師來判斷，看是好的還是不好的，如果超過-2.5就是骨質疏鬆，不只是生活習慣要做改變，還要做藥物治療，如果骨折就要請骨科醫師做外科手術。

### 要如何吃才能讓骨頭更健康？

鈣質的補充大家都知道，對骨頭是有好處的，牛奶要喝多一點，只是這麼簡單嗎？一定不是這麼簡單的，除了鈣質的補充外，還有其他哪些食物含鈣質比較多：起司(可以煮玉米農湯)，沙丁魚、牛奶、憂格、青菜鈣質含量也很多。除了攝取鈣質還不夠，也要補充維生素D，因為維生素D是幫助



鈣質吸收最重要的成份。

全脂牛乳	100 C.C	118mg鈣含量
脂肪牛奶	100 C.C	124mg
優格	100 g	160mg
起司	100 g	721mg
罐頭沙丁魚	100 g	461mg
菠菜	100 g	160mg
白土司(一片)	30 g	33mg

什麼是維生素D?有什麼好處?

增加骨頭強韌的強度，增強肌肉的強度比較好，減少跌倒發生，降低心血管發生率，越來越多的發現，多攝取維生素D可以降低癌症發生率。每天服用劑量是多少？

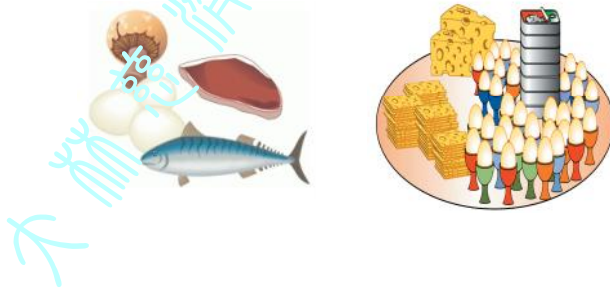
這要請教營養師，至少在 600IU 以上，現在很多藥品、食品都有維生素D，可以多攝取維生素 D 減少骨折的機會，也比較不會跌倒。

什麼食品內維生素 D 的含量比較多？

最明顯的就是多曬太陽，就不會缺乏。多攝取深海魚類（海魚）、蘑菇類。每天要吃那麼多的維生素 D 比較困難，一星期要攝取足夠的量，要吃多少維生素 D 的東西，

沙丁魚罐頭要 7 罐。57 片的起司，35 個雞蛋，而蛋黃吃太多會增加膽固醇，這是我們無法從食物中攝取足夠的原因，所以每天要多曬太陽（不擦防曬油 15 分鐘以上），但是，真的足夠嗎？不知道。

要吃那麼多東西，這是很困難的，不容易攝取足夠。



我們都以為南部是農業社會為主，陽光很足夠，一定不會缺乏，但是十年前研究發現，有五成維生素D不足，還不包含骨折的人，這是包含停經與不停經者，約有五成左右。

美國做一個研究，骨質疏鬆的住院患者做檢查，發現有九成的人因為維生素D嚴重不足，容易引起骨質疏鬆症的骨折發生。

所以維生素 D不足：

1. 鈣質不容易吸收，兩者是相輔相成

2. 副甲狀腺荷爾蒙會提高
3. 骨質密度降低
4. 神經肌肉功能會失調，比較站不穩，所以很容易發生跌倒骨折，這些都是息息相關的。因此維生素D足夠，可以減少跌倒，也減少骨折的發生。國際骨質疏鬆基金會，對維生素D的建議量。建議每天攝取 800-1000IU 的劑量，每天要吃那麼多東西，要曬太陽，若碰到下雨天就曬不到太陽。這是很難的。所以要額外的補充，吃維生素 D 含量較高的藥丸做補充。

如何預防骨折或跌倒？

預防骨折咳嗽與打噴嚏，咳嗽時要注意姿勢，手要扶著，或坐在椅子時背要靠著，提醒年紀大的長輩，坐椅子時要坐整張椅子，要有支撐或墊東西，沒支撐的脊椎很容易受傷，尤其咳嗽、打噴嚏時用力骨頭很容易裂開，導致骨折。這很重要，要注意。



起床或躺下為了預防骨折，在起床或躺臥時都要注意，因為姿勢突然改變會導致骨折，所以要躺下時，側邊慢慢以手支撐躺下，不可一下就倒下去，起床時一定要側躺，以手支撐慢慢起來，下床，可預防骨折。



年紀大的人眼睛退化，有老花眼的要配戴眼鏡。因為路上若有東西沒注意看，容易導致跌倒，所以視力差的要配戴眼鏡。避免意外發生。室內擺設要簡單。照明設備不能省，因為屋內光線比較愛暗，雖然在自己家裡，環境熟悉，但看不清楚時也會不小心跌倒，要特別注意改善，避免意外發生。

在浴室時要特別注意安全，有 50% 的骨折是發生在浴室，因為洗澡時使用肥皂增加潤滑度，而且年紀大的人行動較緩慢，一不小心就會滑倒。所以建議有長輩者，家裡浴室要鋪塑膠墊防滑，浴室也可以加裝高一點的坐椅（太矮的椅子對老年人起、坐太吃力）。可以增加扶手加強安全設施，避免滑倒。

有地毯、抹布的都要注意，地毯要有黏性的，因為現代地板都是地磚或瓷

磚很光滑。很容易跌倒，這是可以避免的。



如何治療骨質疏鬆症？

非藥物治療的建議：

除了改變日常生活外，多做運動如：步行、慢跑、跳舞騎腳踏車、多攝取維生素D，避免荷爾蒙不足。避免抽煙、喝酒。

藥物治療：

鈣質、維生素的補充、雙磷酸鹽類藥物（福善美）、荷爾蒙調節劑、泌鈣

素、副甲狀腺素、鋇strontium。最重要的是要服用醫師處方的藥品，而不是輕易聽信療效就服用，要正確用藥。

抑鈣素：

屬鼻噴劑，剛發生時比較痛可以用鼻噴劑有止痛的效果。

雌激素：

停經後荷爾蒙不足，醫師會建議服用荷爾蒙補充，但是實驗證實服用超過五年以上，發生中風及癌症的機率比不服用者高。所以沒有很明顯更年期不舒服的症狀，不建議服用荷爾蒙作治療。平常多吃黃豆類。乳製品，作運動改善不適症狀。

選擇性雌激素受體調控劑：

它是一種每天服用，號稱沒有荷爾蒙的副作用（中風。靜脈血栓的機會比較高），但有些缺點，中風的風險還是有，家人有過中風者還是要避免，藥物的選擇有好幾種。

PTH：

屬於皮下注射型，費用較高，短時間就可以增加骨質的密度，但對大腿骨的治療沒有明顯的幫助，建議是治療不要超過一年半，醫學報導會有骨肉瘤的風險發生。視自己的體質，用藥由醫師建議。

雙磷酸鹽類：

這是目前最熱門的，有兩種，口服及針劑，口服就是福善美，目前健保已



不備慈濟醫院調劑周燦免疫中心

有給付。  
作用很明

口服用藥福善  
除了增加  
空腹服用  
好。

預防骨質疏鬆

預防骨質疏鬆