

骨質疏鬆症

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種引起骨頭脆弱而容易折斷的疾病。

什麼人有患病風險？

任何人都可能患骨質疏鬆症，但是女性得此症率比男性更高。

如果你屬於下列情況，得此症率較顯高：

- 超過五十歲
- 吸煙
- 體重顯輕
- 家庭成員中有得該症者或折斷過骨頭
- 缺乏運動
- 飲酒(每日超過三杯)
- 長期服用像癲癇控制或者類固醇之類藥品

我如何能知道我是否患有骨質疏鬆症？

有使用X光或者聲波測量骨密度的測驗。這些測驗均無痛。可以向你的醫生諮詢是否應該做此測驗。

- X光測驗也稱為 DXA 掃瞄，檢查你的脊椎骨，盆骨和手腕。DXA 掃瞄用非常少的 X 射線。
- 新的聲波測驗也叫作超聲波，測驗腳后跟。

如何治療？

骨質疏鬆症無法根治。你可以採取措施減緩疏鬆的速度。與你的醫生諮詢之後，制定一個保持你的骨質健康的方案。

處方藥

你可以吃處方藥，這些藥有藥片、貼子、或者針劑(注射)。停止用藥之前，跟你的醫生、護士或者藥劑師諮詢。

二磷酸鹽 (Bisphosphonates)是常用來降低骨質流失的藥物。你的醫生可能會提供其他藥物。

- 請教你的醫生你需要吃多久的藥。
- 如果你開始有副作用反應，如盆骨或者大腿出現新的疼痛，請教你的醫生。有些人吃了這些藥有折斷大腿骨的情況發生。
- 有些藥可能會讓你的喉嚨過敏。
- 下巴骨也可能出現嚴重問題。



骨質疏鬆症 (接上)

膳食補充品

膳食補充品是人們增加到他們營食裡的產品，包括維他命、粉劑、能量餅乾和草藥。

在吃任何膳食補充品之前和你的醫生討論，因為這些補充品有可能影響其它藥物效應且使你生病。

改變生活方式

你可以通過改變生活方式來降低得骨質疏鬆症的風險。

- 保持身體活動，做承重的練習如步行
- 戒煙
- 限制飲酒
- 在你的飲食裡獲取足夠的鈣和維他命D。你的醫生可能會建議你吃鈣片和維他命。

需要更多了解可上：

美國食品藥品監督管理局婦女健康辦公室網站
www.fda.gov/womens

國家衛生研究院 (NIH) 網站
www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/

Medline Plus

www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html