

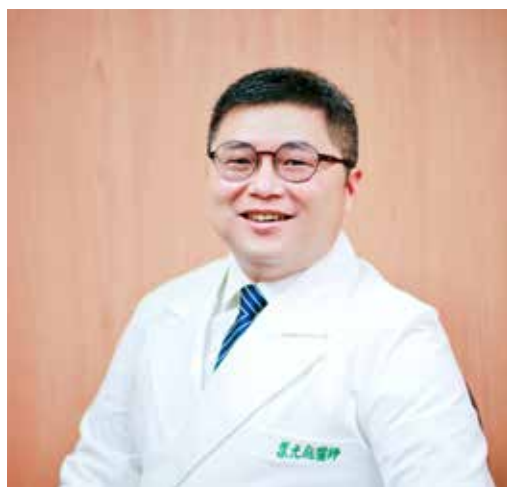
女性更年期後 保養遠離骨鬆

文、攝影／鍾懷誼

骨質疏鬆不是老年人才有的煩惱。花蓮慈濟醫院骨科部副主任葉光庭表示，女性受賀爾蒙影響，在停經後缺少雌激素的情況下，可能導致多項生理機能的明顯衰退，其中就包含骨質密度下降。骨質疏鬆本身雖然不致命，但可怕之處在於骨鬆引發跌倒，以及骨折後失能的後遺症：在骨質疏鬆導致的骨折中，髖關節骨折的患者，一年內死亡率約百分之二十，且存活的病人中有約四成無法自行行走，三成失去自主生活能力或住在護理之家。葉光庭副主任指出，當女性停經後身體缺乏雌激素，會造成蝕骨細胞活性上升，失去與成骨細胞之間的平衡，導致骨質密度急遽下降，尤其在停經後的五至十年內骨質流失最快。

目前能夠治療骨質疏鬆症的藥物有很多種，這相當於病人擁有許多武器可以選擇用來與疾病對抗，在經過醫師評估和確認後，即可利用適合自己的藥物控制病況，盡量延緩骨質密度的流失；葉光庭醫師說，也有部分婦女在停經後因骨質密度退化得非常快，會進行賀爾蒙療法，利用補充缺失的雌激素來改善骨質疏鬆的情況。

超過六十歲的李女士原本就有脊椎



側彎的問題，當疼痛發作時會仰賴止痛藥，隨著年紀增長，李小姐身體不適的情況愈來愈嚴重，幾年前在先生的積極勸說下來到花蓮慈院做檢查，一看結果不得了，才發現自己竟是嚴重的骨質疏鬆症患者。「可能我心態上一直覺得自己年紀不大，就一直拖著不去醫院，想說應該不會有太大問題。」李小姐說，為了不讓十年後的自己後悔，這幾年來她穩定吃藥打針、追蹤骨密度，平時認真保養身體和管理飲食，也避免進行突然的劇烈動作，日前回診顯示一切數值都控制良好。她表示，原本沒想到停經會使骨頭退化，很感謝積極帶她求醫的丈夫，讓她早發現早治療，也感恩多年



花蓮慈濟醫院骨科部副主任葉光庭醫師指出，當女性停經後身體缺乏雌激素，會導致骨質密度急遽下降，尤其在停經後的五至十年內骨質流失最快。

來葉醫師的悉心衛教與診治，讓她能用正確的觀念和心態面對骨質疏鬆這個現代的慢性疾病，養成健康的生活型態。

「治療骨質疏鬆絕對不能光靠吃藥！」葉醫師強調，骨鬆的治療手段應視為一個「整體的策略」，單純依賴藥物是大忌，其他還有包括適度的運動與搭配健康飲食要配合，他舉出四大重點：頂天立地、保密防跌、口腔衛生、牙齒保健。存骨本的關鍵，不僅只有吸收鈣質，維生素 D3 的攝取更是不可或缺，「頂天」是適度曬太陽獲取維生素 D3，「立地」以做一些簡單的負重運動；「保密」是要定期追蹤骨密度、開始用藥治療後要按時吃藥，並且「防

跌」以避免跌倒造成骨折傷害。除此之外，固定到牙科檢查「口腔衛生」情況，並注意「牙齒保健」是否出現因骨鬆藥物副作用導致的問題，都是非常重要的觀念。

除了五十歲以上停經女性，葉光庭副主任也建議六十五歲以上男性定期到醫院測量骨密度，如果數值正常，就可以每兩年至三年做一次，但若是發現有骨鬆徵兆，即可和醫師討論合適的治療方案，進行骨鬆治療。花蓮慈院骨科部不定期舉辦骨質疏鬆衛教活動及提供免費的骨密度檢查，希望能讓更多民眾了解骨質疏鬆並非長者的專症，應從年輕時開始預防，戒除抽菸、飲酒過量等導致骨質疏鬆發生的因子。🌱