



認識骨質疏鬆症(一)

許多上了年紀的人，以及更年期過後的女性朋友，會有骨質疏鬆症的毛病，特別是後者，更為普遍。

更年期是每一個婦女都避免不了的。有些人可能32歲，有些人可能59歲，不太一樣。在台灣平均是51-52歲左右，最近漸漸往後移。以前營養比較不好的時候，平均大概在40幾歲。更年期就是指女性卵巢的機能漸漸減少，已經沒有辦法懷孕，而且女性荷爾蒙也減少。女性荷爾蒙減少立即產生的問題是變成黃臉婆，就是皺紋會增加。女性與男性比較不一樣的是，女性的皮膚非常白皙、平滑，會有一層脂肪在上面。更年期之後，這層脂肪就會消失、不見，陰部的脂肪及陰部的分泌物也會消失，所以更年期之後的婦女，可能在性生活方面會有疼痛的感覺，比較容易尿道發炎，因為女性陰道部分的細菌也會改變。除了外表能看出來的徵兆之外，還有一個非常不容易看見的現象，就是骨頭一直在鬆馳。

骨質疏鬆症可以預防

我們身體裡99%的鈣

質，是存在我們的骨頭裡面。可是當更年期開始之前的一、兩年，我們身體的鈣質，就非常快的從小便中流失掉。流失的速度跟她是不是有病症、是不是吃很多的蛋白質食物、吃很多的鹽巴、很少運動，有很密切的關係。增加運動、減少蛋白質食物，以及吃足夠的鈣質食物，可以減少骨質疏鬆症的發生。這種預防工作從年輕的時候就應該開始。因為年紀輕的時候，你運動愈多、吃的鈣質足夠，骨頭儲藏的鈣質愈多，愈不容易產生骨質疏鬆症。

我們若把這種病症解釋得更淺顯一點，可以說這人骨頭鬆掉了，像餅乾一樣。骨頭本來很硬的，本身不是很脆的東西，因為它含有蛋白質，膠原蛋白在裡面。所以像你自己摸你自己的骨頭，有一點彈性不是嗎？有一點像竹子那樣子，有一點韌性存在。可是當你骨頭愈來愈老化的時候，會變成像餅乾一樣。就像打跆拳道的人，這樣一戳的話就斷掉。其實不必打跆拳道，有時候這些年紀大的婦女，她一個摔跤跌倒在地，手一壓，自己就斷掉，這是常有的現

象。

骨質疏鬆症是可以預防的。以正常人來說，你看小孩子跌倒，手很少斷的。因為小孩子的手像竹竿一樣，很有韌性。老人家像餅乾一樣，一跌的話，骨頭就斷掉了。所以基本上應該要防止骨質疏鬆症的發生，總比以後需要開刀治療時，還來得重要。因為通常一斷掉，骨質疏鬆症的病人非常不容易癒合。

除了跌倒骨折之外，病人也會有噁心、疼痛、呼吸不暢、腰酸背痛等等的問題。這都是因為骨質疏鬆症所引起的，這些問題與其它疾病不太容易區隔。不過照了X光的話，就可以發現有骨質疏鬆症的現象。骨質疏鬆症到了嚴重的時候，會造成駝背。就像前日本的連續劇之類，有很多日本的老人駝背，好像一隻烏龜一樣。尤其是女性更常見，那就是骨質疏鬆症，因為骨頭愈來愈短、愈來愈短，甚至於裡面坍塌掉了。愈老愈矮，就是因為骨質疏鬆症的原因。

骨質疏鬆症的治療

骨質疏鬆症，現在是美國住院花費最多的疾病之

一，不會比腦中風還少。骨質疏鬆症所引起的跌倒，是老年人不良於行最重要的原因，所以骨質疏鬆症應該要早期治療。目前丹麥跟美國的治療方式，以女性荷爾蒙為主。日本的治療方式以維生素B為主，都有它的特色。有一些學者專家，他們常只顧慮到他們所研究的部分。骨質疏鬆症的治療應該以整體來治療，從營養、預防醫學、治療方面、新陳代謝、內分泌來著手，可能會比較完全。

治療的方法除了吃藥之外，飲食方面要注意鈣質的攝取。到目前為止，我治療用到女性荷爾蒙的時候，甚至還有未受到繼續教育的醫師，知識比較落伍的同仁，跟我的病人說：「吃這女性荷爾蒙，反而會不好」。其實女性荷爾蒙，到現在還沒有被證實，有什麼不好的副作用。增加的癌症機率，幾乎可以把它忽略，忘記這件事情的存在。

對於生活的品質，包括性生活和外表，以及自我的自信問題，我想建議大家多注意老人家的生活自信的問題。因為我們經常認為老人家不必再愛美了，其實他們仍愛美。只是他們的自尊、他們的愛美、對於自己的期望，表達的方式會不一樣。他們會說：我老了，死了算了。其實他心裡面想的又是



■骨質疏鬆症是女性的夢魘，不過它是可以預防的。

另一回事。所以我們對老人的照顧，整個國家也好、大眾傳播也好，應該要從老人的心態來想。因為年青人非常不容易體會老人的心情。所以我說骨質疏鬆症治療的同時，我的病人他們接受女性荷爾蒙的治療之後，女性自己的自信心也會增加。

相對的，有些做丈夫的跟不上時代潮流，會因為老婆的更年期，而歧視他的老婆。其實若給他老婆適當更年期的治療，給她骨質疏鬆症的治療，她能夠維持她還沒有更年期前的良好狀況。她的生活品質，和她老公的關係也會變好，這一點我是覺得非常重要的。

保持健康 提高生活品質

台灣有很多應該要被關心的全民的問題，卻沒有人去關心。像這個問題，我是覺得蠻重要的。這些就是很多老人家，許多老年夫妻，這也是牽涉到女性同胞她們自己的權益。只是她們自己沒有去爭取，也沒有人跟她們講。尤其是聽不懂國語的這些人，他們很可憐，沒有人跟他們講，就自生自滅過完一生。

我們對這些人，現在沒有辦法照顧到。不過骨質疏鬆症治療之後，可以提高他們的生活品質，也能增加社



會的和諧，可惜我們常常忽略這個問題。至於我為什麼要關心這些問題，實在因為這是活在現代社會應該要具有的人文關懷。而儒家思想以前一直站在帝王的想法，來想很多問題。這是基本上我們教育錯誤的一個地方，我們應該站在不同人的立場，來想這個問題，這樣社會才能進步。

骨質疏鬆症的治療，除了提升生活的品質之外，根據我的經驗高血壓、糖尿病，可能也可以預防。因為高血壓、糖尿病通常在婦女停經之後，增加的很快。也

就是說在婦女停經之前，高血壓、糖尿病男性比女性好像高了一點。女性常是在停經之後才漸漸有這些其他的毛病。所以我覺得我們現在應該有更多的婦女團體，來替大家注意這件事，而不是在譁眾取寵，光講亂七八糟的問題。實質的問題還沒有解決之前，這些口號是完全沒有意義的。

隨著醫療品質提升，國民平均壽命延長，社會人口的平均年齡也隨著增高。因此老人健康問題在醫學及社會的重要性日漸受重視，而老人健康與其醫療疾病當中

以骨質疏鬆最值得關切。因為這種疾病可能在不知不覺中危害到許多老人的生命與健康。近年來美國骨折發生率有增加趨勢，被認為與骨質疏鬆症有關。美國有6百萬人正受到骨質疏鬆症的侵襲與傷害。60歲以上，美國白種女性1/4有放射線學上可診斷的脊椎骨質疏鬆症。美國45歲以上女子，每年1百萬人次的骨折，70%與骨質疏鬆有關。短期的醫療支出為每年10億美金，加上其他直接間接支出可達每年60億美金，所以我們應先深入了解骨骼。圖

新書快報

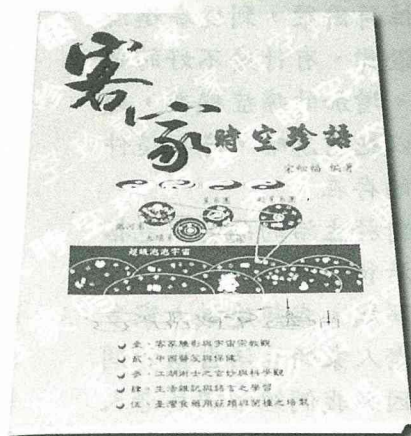
客家時空珍語

宋細福編著
定價：480元

易經 V.S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者的重要參考依據。全書347頁，16開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥 00059300 豐年社 電話 02-2362-8148 分機 30.31. 郵購另加掛號郵資 60元