

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► 照顧好您的骨本－糖尿病病患是骨質流失及骨折的高危險群

doi:10.30151/MH.200708.0015

人醫心傳－慈濟醫療人文月刊, (44), 2007

作者/Author：游雪峰

頁數/Page：70-72

出版日期/Publication Date：2007/08

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.30151/MH.200708.0015>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



照顧好您的骨本

糖尿病病患是骨質流失及骨折的高危險群

文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病個案管理師

審定 / 葉秀真 花蓮慈濟醫學中心護理部督導

章淑娟 花蓮慈濟醫學中心護理部主任

個人因工作業務關係，曾調查院內合併有糖尿病診斷的住院病人科別分佈狀況，發現糖尿病人住院比率較高的科別為新陳代謝科、心臟內科、腎臟內科、整形外科及骨科，前面四個科別都與糖尿病疾病或其合併症有關，但是一般人可能較難想像為什麼骨科病房也有較高比率的糖尿病患者呢？

糖尿病患易骨折 女性高於男性

像六十八歲的林阿嬤，幾年前因骨折住院時發現有糖尿病，之後就固定在家附近診所拿糖尿病藥物。此次因不小心滑一跤就造成髌骨骨折入院手術，住院中檢驗的糖化血色素高達百分之十點二，進行出院護理指導時，阿嬤及家人都認為是年紀大了，骨頭自然就容易疏鬆，經不起跌。殊不知糖尿病也是骨質疏鬆症的危險因子之一。這樣的個案不乏出現於骨科病房中。

在加拿大一項長達八年的糖尿病患髌骨骨折研究發現，糖尿病患者發生骨

折的機率比正常人高出百分之二十，尤其女性大於男性。另外一份研究指出糖尿病女性產生骨折的機率是沒有糖尿病女性的十二點二五倍。

預防跌倒 管理血糖

不同類型的糖尿病患容易發生骨折的根本原因其實是不一樣的：第一型糖尿病患罹病五年以上者，其骨質密度低於沒有糖尿病的人，所以比較容易發生骨折；但是第二型糖尿病患者的骨質密度較為正常，卻同樣容易發生骨折是因為跌倒機率偏高，有研究針對六十五歲以上的糖尿病人調查最近一年內有跌倒的發生率為百分之三十九，女性大於男性、年紀越大及糖尿病控制越差者(糖化血色素高於百分之七)，其發生跌倒機率越高。一旦跌倒發生，就會增加骨折危險性。

跌倒主要原因可能與糖尿病患鈣代謝差，影響意識及骨質密度、視力缺損、低血糖症狀以及使用藥物有關。因此控

制好血糖可以減低因糖尿病合併症所導致的視網膜病變或影響行走的能力，進而降低跌倒的發生。

維護骨骼健康 增加自己的骨本

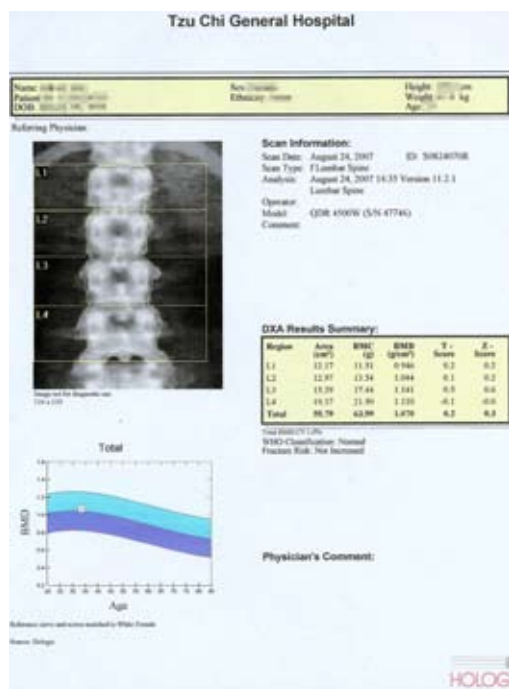
除了管理好血糖，加強預防跌倒的因素外，也需要強化骨骼。雖然有些造成骨質疏鬆的危險因子是無法改變的，像是疾病、老化、性別、種族等，但糖尿病病患仍可以採取幾項方法來維持骨骼的健康：

☆**骨密度篩檢**：骨密度檢查需包括脊椎及髖部，因為這些部位最容易發生骨折。建議女性六十五歲、男性七十歲

就要開始接受骨密度檢查。假如您是骨質疏鬆的高危險群，就需提早篩檢與治療。

☆**將您的問題詳細的告訴醫生**：「即使是醫療人員也不一定能立即警覺到糖尿病會影響到您的骨骼。」通常醫師會將注意力放在糖尿病病患的足部照護、心血管或是腎臟功能，所以您必須自己提高警覺。

☆**增加運動**：有計劃性的重量訓練可以讓您的骨骼更強壯、增加骨密度、增加肌力，而且也可以增加您的平衡感。運動對骨質的幫助在青春前期或青春前期最為顯著。約在三十歲時骨質達最高峰，過了這個年齡，則骨本儲存緩慢，所以在三十歲之前就必須存好您的骨本，之後就需著重於減少流失。



若是骨質疏鬆的高危險群，建議提早篩檢。圖為正子中心為民衆進行脊椎及髖部的骨密度篩檢。透過詳細的檢查結果，可清楚掌握骨密度的現況。

☆**補充鈣質及維他命D**：要維持骨骼健康，建議補充適度的鈣及維他命D。尤其是六十歲以上的婦女，可能幫助更大。一項針五十歲至七十九歲共三萬六千位婦女的研究中發現，如果六十歲以上的婦女能適當的補充鈣及維他命D，發生髖部骨折的機率會減少百分之二十一；需注意的是在補充鈣及維他命D前，要先請教醫師，因為不當的服用容易造成腎結石。平日您的飲食中就能獲取鈣質，如深綠色蔬菜、波菜、芥菜、堅果類、杏仁果、黑豆、豆漿、穀類等。

☆**戒菸與控制飲酒量**：因為吸菸會影響鈣的吸收。而過量的酒精會增加骨質的流失，也會增加跌倒造成骨折的機會。

☆**藥物治療**：不要認為年紀大產生骨質疏鬆就不需處理，有一些藥物對於骨質疏鬆的預防或治療是有幫助的，例如停經後的婦女補充賀爾蒙也可減少骨質的流失。

了解疾病特質，更能及早預防相關的危險性，照顧自己、幫助家人留住骨本還要增加骨本，讓您骨骼更健康！

醫療小辭典



糖化血色素

糖化血紅素A1C(HbA1c，又稱糖化血色素)是紅血球中最豐富的次要血紅素組成，於紅血球的壽命是一百二十天，故此檢驗是反映出該段時間內的血糖濃度，測量數值會隨著前三至四個月血糖濃度成比例上升，非懷孕糖尿病患者的目標為低於百分之七，糖化作用越多，數值就越高。糖化血色素是血糖控制成功與否的主要指標，也是決定治療是否需要改變的重要參考價值。(資料來源：中華民國糖尿病衛教學會)