

印尼文

Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis)

Mengapa wanita yang menopause bisa menyebabkan osteoporosis? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

Esterogen dalam tubuh wanita yang menopause menjadi berkurang, membuat sel osteoblas dan sel osteoklas menjadi meningkat. Proses aksi osteoklas cepat, sedangkan proses aksi osteoblas lambat, mengakibatkan berat tulang hilang dalam jumlah yang besar, keropos tulang menjadi besar, oleh karena itu terjadi osteoporosis setelah menopause.

Obat untuk mengobati osteoporosis (骨質疏鬆的治療藥物)

Permulaan pengobatan dengan membuat perubahan besar pada gaya hidup, termasuk berhenti merokok, berhenti alkohol, olahraga, makanan, suplemen kalsium dan vitamin D, jika situasi serius maka digabungkan dengan terapi obat:

1. Produk obat jenis Bifosfonat: dapat menghambat efek sel osteoklas, mengurangi tulang diserap lagi, selain itu vitamin D3 dapat meningkatkan penyerapan kalsium.
2. Memilih modulator reseptor estrogen: hasilnya mungkin akan lebih lemah, cocok bagi yang tidak tahan terhadap produk obat jenis Bifosfonat dan wanita yang berisiko tinggi terhadap kanker payudara.
3. Terapi penambah hormon: digunakan untuk mencegah

中文對照說明

認識骨質疏鬆症

為何停經婦女會產生骨質疏鬆?

停經後的婦女體內雌激素減少，使得成骨細胞及噬骨細胞都增加。

噬骨細胞作用過程快而成骨細胞作用過程慢，致使骨質大量流失、

骨骼孔隙變大，故停經後的骨質易疏鬆。

骨質疏鬆的治療藥物

治療首重改變生活型態，包括戒菸、戒酒、運動、飲食，補充鈣

質及維生素 D，若情況嚴重則搭配藥物治療：

1. 雙磷酸鹽類藥品：可抑制噬骨細胞作用，減少骨質被再吸收，另維生素 D3 可增加鈣質的吸收。
2. 選擇性雌激素受體調節劑：效果可能較弱，適用於無法耐受雙磷酸鹽類藥品及乳癌高風險的婦女。
3. 荷爾蒙補充療法：用於預防及治療停經後的骨質疏鬆，適用於無法耐受其他治療骨質疏鬆藥品且有更年期症狀之婦女。

dan mengobati osteoporosis setelah menopause, cocok bagi yang tidak tahan produk obat osteoporosis lainnya dan wanita yang mengalami gejala menopause.

4. Obat pengobatan lainnya : kalsitonin, hormon paratiroid, antibodi monoklonal RANKL dan obat-obatan lainnya.

5. Terapi kombinasi gabungan obat: sebagai tambahan untuk meningkatkan kepadatan tulang dan pencegahan patah tulang, tidak begitu efektif.

Kesimpulan (結論)

1. Menopause adalah periode perubahan yang signifikan dalam seumur hidup bagi wanita.

2. Terapi penambah hormon dosis rendah, untuk memperbaiki gejala menopause, meningkatkan kualitas hidup, lebih disukai.

3. Selain wanita yang beresiko tinggi kanker payudara tidak cocok menggunakan terapi penambah hormon, penggunaan bagi wanita pada umumnya tidak berpengaruh.

4. Melalui dokter spesialis yang mengevaluasi risiko dan manfaatnya dengan hati-hati, adalah obat yang manfaatnya terbaik dan efek samping yang terendah.

5. Pencegahan lebih baik daripada mengobati, olah raga teratur, berhenti merokok, berhenti alkohol, makanan yang seimbang, menambah kalsium dan vitamin D yang cukup, adalah satu-satunya cara untuk mengurangi tulang keropos, menghindari osteoporosis.

4. 其他治療藥物：抑鈣素、副甲狀腺素、RANKL 單株抗體等藥品。

5. 多種藥物合併療法：對於額外的骨密度增加及骨折的預防，效益不大。

結論

1. 更年期是婦女一生中重大的轉變時期。

2. 低劑量荷爾蒙補充療法，對於改善更年期症狀、提高生活品質，是首選。

3. 除乳癌高危險群婦女不適合使用荷爾蒙補充療法外，一般婦女使用無礙。

4. 經專科醫師審慎評估其風險及效益，使用效益最好且副作用最低的藥物。

5. 預防勝於治療，規律運動、戒菸、戒酒、均衡飲食、補充足夠的鈣質及維生素 D，才是減少骨質流失，避免骨質疏鬆發生的不二法門。