

# 柬埔寨文

## ការយល់ដឹងអំពីជំងឺពុកឆ្អឹង

ហេតុអ្វីស្ត្រីដែលគ្មានរដូវមានជំងឺពុកឆ្អឹង?(為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

ក្រោយពេលគ្មានរដូវសារធាតុ estrogen មានតិចជាងមុន បណ្តាលអោយកោសិកាឆ្អឹងនិងកោសិកាឆ្អឹង Bonechewer ។ កោសិកាឆ្អឹង Bonechewer លឿនជាងកោសិកាឆ្អឹង បណ្តាលអោយជាតិឆ្អឹងហូរយ៉ាងលឿន ចន្លោះឆ្អឹងធំជាងមុន ក្រោយពេលឥតរដូវនឹងមានជំងឺពុកឆ្អឹង ។

### ថ្នាំព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹង (骨質疏鬆的治療藥物)

ការព្យាបាលដោយកែប្រែជីវភាព រួមមានតម្រូវ តាមសុភមង្គល ហាត់ប្រាណ ទទួលទានអាហារ បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមនិងជីវជាតិ D ប្រសិនបើមានស្ថានភាព ធ្ងន់ធ្ងរត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល :

1. ថ្នាំប្រភេទ Bisphosphonates : អាចទប់ទល់កោសិកាឆ្អឹង Bonechewer កាត់បន្ថយការស្រូបធាតុឆ្អឹង ជីវជាតិ D3 ក៏អាចបន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមបានដែរ ។
2. ថ្នាំកែប្រែសុខភាពខ្លួនចំពោះសារធាតុភេទញី Estrogen ប្រភេទជ្រើសរើស : ខុសឆ្ងាយប្រហែលជាមានតិចតួចសម ស្របចំពោះស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ ថ្នាំ Bisphosphonates និងមហារីកដោះ ។
3. វិធីព្យាបាលដោយបន្ថែមកោសិកាឆ្អឹងល្អ Hormonal : ប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹងក្រោយពេលអស់រដូវ ប្រើប្រាស់សំរាប់ស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំពុកឆ្អឹងដទៃទៀតនិងស្ត្រីដែលចូលវ័យចំណាស់ ។

# 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。
4. 其他治療藥物：抑鈣素、副甲狀腺素、RANKL 單株抗體等

4. ថ្នាំព្យាបាលដទៃទៀត : Calcitonin Parathyroid hormone RANKL ។ល។
5. វិធីព្យាបាលដោយថ្នាំច្រើនប្រភេទ : ការបន្ថែមឆ្អឹងនិងបង្ការកុំអោយបាក់ឆ្អឹងមានគុណភាពមិនល្អ ។

ធានាបាននូវ

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。

### សរុបសេចក្តី(結論)

1. វេលាអស់រដូវជាកាលៈទេសៈដ៏ធំ១របស់ស្ត្រី ។
2. វិធីព្យាបាលបន្ថែម Hormonal ដើម្បីកែប្រែអាការៈអស់រដូវបង្កើនគុណភាពជីវភាពជាការជ្រើសរើសដំបូង ។
3. ស្ត្រីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្រៅពីមហារីកដោះមិនគួរប្រើប្រាស់ Hormonal ព្យាបាល ស្ត្រីទូទៅអាចប្រើប្រាស់បាន ។
4. ក្រោយពេលគ្រូពេទ្យឯកទេសវិភាគពីគ្រោះថ្នាក់និងគុណប្រយោជន៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានគុណភាពល្អបំផុតនិងមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនតិចតួច ។
5. ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល ហាត់ប្រាណអោយបានទៀងទាត់ តម្កល់តមស្រាវជ្រាវទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមនិងជីវជាតិ D ទើបអាចកាត់បន្ថយសារធាតុឆ្អឹងហូរចេញជៀសវាងកុំអោយបាក់ឆ្អឹងជាវិធីតែ១គត់ ។

### 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。