

泰文

ทำความเข้าใจโรคกระดูกพรุน

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

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง ทำให้เซลล์กระดูกลดลง และเมื่อเซลล์กระดูกลดลง ทำให้กระดูกมีมวลลดลงอย่างรวดเร็ว ช่องว่างระหว่างกระดูกเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน (骨質疏鬆的治療藥物)

ช่วยรักษา และเปลี่ยนแปลงชีวิต รวมไปถึงการเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามิน D หากมีอาการรุนแรงจะต้องใช้ยาในการรักษา:

1. ยากลุ่มไบฟอสเฟต: เพื่อป้องกันการกัดกร่อนเซลล์กระดูก ลดการดูดซึมของกระดูก นอกจากนี้วิตามิน D3 ยังเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กอีกด้วย
2. เอสโตรเจนตัวรับในยาด้านฮอร์โมน: อาจมีผลการรักษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร เหมาะสำหรับใช้ในผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค มะเร็งเต้านม
3. วิธีการเพิ่มฮอร์โมน: ใช้สำหรับป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนที่เกิดขึ้นหลังวัยหมดประจำเดือน เหมาะสำหรับใช้กับผู้หญิงที่ทนวิธีการรักษาชนิดอื่นไม่ได้

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

- ยาที่ใช้รักษาอื่นๆ: สารแคลซิโทนิน พาราไทรอยด์ฮอร์โมน แอนติบอดี RANKL เป็นต้น
- ยารักษาหลายชนิดรวมกัน: ใช้สำหรับป้องกันมวลกระดูก และป้องกันกระดูกพรุน แต่มีผลไม่ชัดเจน

บทสรุป (結論)

- วัยทองเป็นวัยที่ผู้หญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก
- วิธีการรักษาด้วยยาเพิ่มฮอร์โมนในปริมาณน้อย จะช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- นอกจากสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมที่ไม่เหมาะสำหรับวิธีการเพิ่มฮอร์โมนแล้ว สตรีทั่วไปสามารถใช้ได้อย่างไม่มีอุปสรรค
- หลังจากที่แพทย์พิจารณาความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว จะสามารถเลือกใช้ยาที่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และมีผลกรน้อยที่สุด
- การป้องกันดีกว่าการรักษา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามินD จึงเป็นวิธีการป้องกันกระดูกพรุนที่ดีที่สุด

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。