

脊椎壓迫性骨折衛教資料

一、前言

由於醫藥衛生的進步，高齡人口逐漸增加，因骨質疏鬆症所造成脊椎壓迫性骨折有愈來愈多趨勢。根據統計，六十五歲以上婦女 50%以上在 X 光可看出骨質疏鬆的變化，七十五歲以後就會上升到 90%。六十五歲左右，每四個人中就會有一位因骨質疏鬆造成脊椎壓迫性骨折，八十五歲以後，則上升到每兩個人中就有一位，故以下做詳細介紹。

二、症狀

- (一)背痛、駝背或脊椎側彎。
- (二)曾經跌倒而造成背痛，有人只是打個噴嚏或一個簡單的彎腰動作，造成脊椎壓迫性骨折。
- (三)背痛程度因人而異，輕者不影響日常之工作，重者甚至無法坐或站立，必須要臥床休息。

三、脊椎壓迫種類

- (一)腰椎:第一腰椎約承受 50%、第四腰椎需承受 58%的體重。
- (二)胸椎:胸椎的骨折是多節連續發生，在 X 光片上有時會呈楔狀或魚骨似的上下兩邊凹陷狀。
- (三)骨折好發在胸腰椎交界處。

四、檢查方法

- (一)理學檢查:詳問病情，做 X 光檢查辨別是否為腫瘤或感染引起。
- (二)電腦斷層:用於診斷胸椎或腰椎之疾病，比用在頸椎部位更有效。為臨床上的診斷工具，可以幫助做更準確的鑑別診斷。
- (三)核磁共振攝影:可顯示出狹窄的部位、椎間盤物質的突出進入脊髓腔、或受侵害之脊髓神經根。

五、治療

(一)保守療法

1.飲食療法：一般對於骨質疏鬆症的治療包括有補充維他命 D、鈣質及使用性荷爾蒙或抑鈣素。平時應注意營養、多活動、接觸陽光等。

2.藥物治療：對於已發生骨質疏鬆性脊椎壓迫性骨折的病人，更應使用抗骨鬆藥物積極治療以預防進一步的骨折，目前此類藥物分為以下幾類：

- (1)雙磷酸鹽類：包含口服及針劑 (福善美、骨維壯、骨力強)。
- (2)性荷爾蒙製劑：限停經婦女使用(鈣穩)。
- (3)抑鈣素(密鈣息)。
- (4)副甲狀腺素(骨穩)。
- (5)鋇鹽類(補骨挺疏)。

3.背架使用：背架使用可降低脊椎關節的活動，而達到止痛的目的。也許有人會擔心背架固定會不會造成進一步的骨質疏鬆？其實大部份的病人在穿上背架之後，因疼痛減輕，反而能起來走動，而預防骨質疏鬆症。因疼痛而臥床限制活動，常是造成症狀惡化最常見的原因。一般背架的選擇以輕便、病人能自己穿著為原則。

4.活動方式

- (1)不要作突然扭腰或半蹲著拿重物，拿重物須將腰放低一些。
- (2)控制體重維持在理想範圍之內。
- (3)注意日常生活之姿勢，可做強化背部肌肉之運動。
- (4)避免長時間維持相同姿勢或動作，應隔一段時間即起身走動。
- (5)離床時應先將身體移向床旁，再曲膝使成一半屈曲位置，利用上臂支撐身體，而將上身舉起來，如此依靠手臂的力量坐起來;將膝、髖部慢慢移動至床緣。注意身體翻轉時，保持脊柱之直線排列，起身時避免扭轉身體。
- (6)應選用堅固的椅子，使雙腳自然下垂於腳踏板或地面，雙膝不要交叉。
- (7)避免坐過深或過軟的沙發，最好有直立式椅背及扶手的椅子。
- (8)當長時間站立時應交互著放一隻腳於台階或腳踏台等，比地面稍高處，以減少腰部之負擔及彎曲。
- (9)應避免拿取重物，若要拾取地上物品應單膝著地，避免彎腰的動作，以減輕腰部負擔。
- (10)穿著適度高度的鞋子，亦可以減輕對腰部造成的負擔。

(二)外科治療

1.接受開刀的原因為：

(1)進行性的駝背或脊椎側彎合併厲害的疼痛，無法藉由保守療法而得到改善者。

(2)合併有神經壓迫症狀者。

(3)合併有脊椎不穩定和脊椎管狹窄症者。

2.手術方法

(1)內固定器，由於鬆軟的骨頭常常使固定器無法達到理想的穩定度。

(2)脊椎整形術:脊椎壓迫性骨折導致下背痛的治療，在近年來使用微創小傷口手術，在 X 光導引下注入人工骨水泥到椎體，在局部麻醉或靜脈下進行手術，基本概念是將人工骨水泥灌入已骨折的椎體，將強度不足的椎體在結構上予以補強，使其能支撐身體重量。

六、居家照護

(一)飲食：注意鈣、維生素 D、蛋白質的攝取與平衡，儘量避免喝酒及咖啡。

(二)運動：負重運動可預防骨質疏鬆，如：走路、游泳等，但運動不可過度，宜保持規律，並預防跌倒。

(三)維持正常姿勢注意事項如下：

1.需長時間站立時，讓雙腿輪流休息，以一腳支撐，而將另一腳放在腳凳上。

2.蹲下時，應彎曲髖關節與膝關節，切勿彎曲腰部。

3.勿舉重物，需舉物前，先將雙腿分開，然後再蹲下，縮緊臀部和腹部肌肉，儘量將物品靠近身體，使腰椎平直，骨盆向下，由臀部及下腿肌肉來承擔物品的重量。

4.避免坐軟沙發椅，最好有椅背的硬椅支撐腰背力量。

七、結論

骨質疏鬆症所造成的脊椎壓迫性骨折，常造成老年人嚴重的背痛及駝背，影響日常的生活。要防止它的發生，應從日常的飲食和運動做起。有明顯骨質疏鬆的病人應避免負荷重物、彎腰，同時要防止跌倒。一旦發生了骨折，應該就醫提供適當的治療。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售
著作權人：長庚醫院財團法人

長庚紀念醫院 N473

10.1x21.5cm 100.11