

## 骨骼健康 (Bone Health)

防止發作的藥物有部分或會使骨骼變薄。婦女在這方面有較大危險。這種情況並不是一下子發生的 - 這可能需時數年。如果您是患腦癇的婦女，並且服用這些藥物的其中一或多種數年，就有這樣的可能性。大多數患腦癇的婦女不知道這方面危險 - 很多醫生也沒有意識到。患腦癇的婦女可能得不到保護自己的骨骼所需的資料。

### 關於您的骨骼

骨骼主要由鈣組成。鈣是一種可從食物及奶類產品取得的礦物質。骨骼的表面看來平滑，內裏是一個網狀但牢固的礦物沉澱網絡。如果這個網絡變得太薄，骨骼就有較大可能折斷。脊椎裏的骨骼折斷或受損，可引致疼痛、體重減輕、以及背部變形。

骨骼不斷在變。舊的骨骼被新的取代。如流失骨質，骨骼的內部組織會愈來愈薄，失去部分力量。骨骼如失去密度或厚度，這種病稱為骨質減少。骨骼如失去大量密度或厚度，這種病稱為骨質疏鬆。

### 多少人有骨質流失？

大約一百萬加拿大人有一些骨質流失。每 10 個有骨質流失的人當中有 8 個是婦女。65 歲以上的婦女有較大危險骨骼變薄。其他會增加骨質流失危險的情況是：

- 吸煙
- 鈣及維他命 D 攝取量不足
- 有家人很容易骨折
- 提早進入更年期
- 屬白人或亞裔
- 大量飲酒或含咖啡因飲品
- 飲食裏奶類產品、水果、以及蔬菜分量不足
- 少做負重運動
- 少曬太陽
- 服用含類固醇的藥物

陽光照射在皮膚上會製造維他命 D，後者有助身體吸收骨骼保持強健所需的鈣。

### 患腦癇的婦女為何要擔心骨骼變薄？

- 防止發作的藥物當中有部分可增加骨質流失。
- 部分藥物會產生副作用，例如笨手笨腳及不穩定，這些副作用增加跌倒的危險。
- 發作會使她們跌倒的婦女，如果骨骼變薄，就會有較大可能骨折。
- 及早治療骨質流失可能使它不會惡化。
- 患腦癇的婦女有骨折的可能性是其他婦女的兩倍。

### 患腦癇的男性又怎樣？

服用了某些腦癇藥物多年的男性，也有較大危險骨骼變薄或骨折。他們有的危險仍然低過患了腦癇的婦女。

### **藥物與骨骼健康**

如服用一或多種以下的較舊藥物，骨骼有較大可能變薄：苯巴比妥、苯妥英(Dilantin)、普里米酮(Mysoline)、痛可寧(Tegretol, Tegretol CR)、以及丙戊酸(Depakene, Depakote, Epival)。

### **新腦癇藥物方面情況如何？**

在過去 15 年獲批准的腦癇藥物無一已知會引致骨質流失。有些藥物是十分之新，曾做過的研究極少。多些研究將有助解答這個問題。較新的腦癇藥物包括：

- 加巴噴丁(Neurontin)
- 樂命達(Lamictal)
- 左乙拉西坦(Keppra)
- 普瑞巴林(Lyrica)
- 妥泰(Topamax)

### **我服用其中一種較舊的藥物，因為它對我有效。我應否停止服用它？**

不。沒有發作是重要的。您不想做任何或會使它們再度開始的事情。您絕不應該突然停服腦癇藥物。同醫生商討骨骼變薄的危險是明智之舉。

### **我有什麼其他方法可以攝取到足夠的維他命 D？**

有些食物，特別是脂肪多的魚類，含豐富維他命 D。三文魚和鯖魚可提供大量維他命 D。您也可以從魚肝油或其他魚油攝取到維他命 D。牛奶、麵包及穀類都添加了維他命 D。如果您仍然認為自己未能以自然方式攝取到足夠的維他命 D，您可服用維他命 D 補充劑。

### **我如患了腦癇，是否需要額外的鈣？**

一般年輕人每日需要 1200-1500 毫克的鈣，以保持骨骼強健。一般 25 至 55 歲的婦女每日需要 1000 毫克。懷孕或育兒的婦女每日應該攝取 1200-1500 毫克。絕經之後，婦女必須吸收多些鈣，因為她們的雌激素(保護骨骼的荷爾蒙)水平下降。絕經之後，一般婦女每日需要 1500 毫克的鈣。

您也許要吸收多些鈣，因為某些腦癇藥物會使骨骼較難攝取到所需的鈣。您如服用了腦癇藥物超過六個月，每日就應該攝取 1000-1500 毫克的鈣，無論您年紀多大。

### **如果您不知道自己從食物方面攝取到多少鈣，該怎麼辦？**

向醫生或藥劑師查詢有關鈣補充劑。如購買補充劑，應選每片含有 400 IU(國際單位)維他命 D 的鈣。這是因為維他命 D 有助骨骼吸收鈣，於是它可以去到需要它之處 - 您的骨骼裏。如打算服用任何維他命或礦物補充劑或任何草藥，務必告訴醫生或藥劑師。

### **追蹤骨骼健康**

如果您是患了腦癇的婦女，並且服用了腦癇藥物多年，接受骨質密度檢查是上策。您也可以得知維他命 D 和鈣的水平。如果您年過 65 或最近曾有骨折，您應該接受骨質密度檢查。詢問醫生有關進行骨質密度檢查以了解您的骨骼健康。

最多時用來查看骨骼變薄的檢查稱為 DXA 掃描。DXA 代表雙能量 X 光吸收儀。DXA 是一種無痛的 X 光，量度骨骼的密度有多大。醫生會把您的檢查結果與正常骨質密度的掃描，以及其他同您年齡相若的人的掃描，作一比較。

如果 DXA 掃描顯示我有骨質流失，可以治療嗎？這種病是無法治好的，但有藥物可以減慢或甚至停止骨質流失。這些藥物包括荷爾蒙、降鈣素、雙磷酸鹽、副甲狀腺荷爾蒙、以及一類稱為選擇性雌激素受體調節物的物質。服用這些藥物之前必須同家庭醫生商量，這是很重要的，因為這些藥物不是人人合用。

### **想保持健康，我還可以怎樣做？**

另一種照顧自己的方法是預防骨折。跌倒是骨折的最常見直接成因。環顧一下房子，看見或會使您絆腳、絆倒、跌倒的東西嗎？拿掉在您行走範圍內的鬆動小地毯、電線、以及丟棄了的個人物品。小心地板濕滑。上落樓梯時要抓住扶手。如果您的藥物有時會令您感到神志不清、笨手笨腳、頭昏眼花、或搖搖晃晃，詢問醫生。改變服藥時間或分量，可能有幫助。

### **想防止跌倒，我還可以怎樣做？**

您如患了腦癇，最常見導致跌倒的是發作。依照處方服藥，將有助防止發作、跌倒、以及骨折。您如仍有會引致跌倒的發作，應考慮在屋內，包括浴室，鋪上地毯和墊褥。

This information sheet was adapted in January 2008 with permission of the Epilepsy Foundation. (sp)

**你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。**

**#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**