

骨質疏鬆

簡介

骨質疏鬆指骨裏多孔。受骨質疏鬆影響的骨比正常的輕，密度較低，也較容易折斷，就算只是輕微碰撞和摔倒，甚至沒有受傷，亦可折斷。女性患上骨質疏鬆的機會約比男性高4倍，而且最常見於更年期後的女性。除了手腕和髖部的骨比正常的較易折斷外，骨質疏鬆亦會令脊柱出現輕微骨折，從而引致駝背和體重下降。

了解骨質疏鬆

骨內部由蛋白質和礦物質（特別是鈣）造成的堅硬網狀體組成。此網狀體是不斷更新的活組織，此更新過程名為「骨更換」(bone turnover)。衰老壞死的骨會分解並被身體吸收，同時身體亦會利用蛋白質和礦物質製造新的骨組織。在兒童和青少年身上，新製造的骨會比分解的骨多，因而令骨骼更大，密度更高。

人的骨骼到達「骨質高峰期」時是最強壯的，這通常是20多歲的時候。骨質高峰期約會保持10年，形成的新骨差不多相等於分解的舊骨。35歲後，骨的流失開始多於新骨的製造。這是一項自然的老化過程，但如患有骨質疏鬆，這過程便會加快，引致骨骼過早脆弱。

低水平的雌激素

女性荷爾蒙（雌激素）減少骨分解的數量，所以能有助預防骨質疏鬆。卵巢由青春到更年期製造雌激素，因而任何引致縮短女性製造雌激素年份的情況，都可能增加患上骨質疏鬆的機會。

這些情況包括：

- 早來的更年期（45歲前）
- 在45歲前進行了子宮切除手術（尤其是兩個卵巢都被切除）
- 由於運動過度或節食致使半年或以上沒來月經

其他高危因素

如果男士的男性荷爾蒙（睪酮激素）水平過低，亦會容易患上骨質疏鬆。

無論男女，以下的因素也會增加骨質疏鬆的機會：

- 長時間使用皮質類固醇片劑（間中用來治療嚴重敏感症的藥）
- 家族中曾有人髖部破裂
- 影響營養吸收的消化失調，如局部迴腸炎（Crohn's disease）或潰瘍性結腸炎（Ulcerative colitis）
- 肢體長期缺少活動
- 酗酒
- 吸煙
- 體重極輕

病徵

骨質疏鬆被稱為「無聲之症」，大部分患者若非到了他們有骨裂或發現身體逐漸變差——如體重下降或脊柱彎曲（也稱為「寡婦型駝背」），都不會發現他們的骨頭正在變薄。

髖部、手腕和脊柱的脊椎骨最容易受骨質疏鬆影響而破裂。

預防措施

那些年輕時已到達骨質高峰期的人士，患上骨質疏鬆的機會較低。骨的質量可以靠健康的飲食和適量的運動提高，尤其是35歲以下的人士。這表示預防措施須由年輕時開始實行。

飲食習慣

多樣化的均衡飲食對促進和保持骨骼健康十分重要。麵包和五穀類、生果和蔬菜、奶和奶類產品，以及



蛋白質（如肉、魚、蛋、豆類、乾果類和籽類）的組合能供給我們身體所需的營養。

高鈣食物對骨骼的健康尤其重要。含高鈣質的食品包括奶和奶類製品，如芝士和乳酪。

身體需要維他命D才能正常地吸收鈣質。面部或手臂暴露在夏日陽光下15-20分鐘，身體已能儲備足夠一年使用的維他命D，所以不需要曬日光浴。維他命D亦可以在人造奶油和多脂魚類中找到。

運動

負重運動有助促進骨骼形成，令骨骼更加健康。好的運動包括跑步、跳繩、健身操、網球、舉重和快步行走。如果你能夠一個星期運動三次，每次最少20分鐘，便最理想。如果你沒有做運動的習慣，你應該按步就班，先增加運動次數，之後再增加分量。

如果你心臟或呼吸有問題，開始前應先和醫生談談。

生活方式

吸煙會對骨骼有害，也可能會引致提早停經。如果你有吸煙習慣，請嘗試戒煙。你亦要小心不要喝太多酒。

治療骨質疏鬆

現在已經有多種有效的治療，可以防止骨折和增加骨的密度，包括：

- 荷爾蒙補充療法（Hormone Replacement Therapy，簡稱HRT）。這種治療必須由醫生處方，目的在於把雌激素回復到更年期前的水平。接受HRT亦有助減低患上心臟病的機會；減輕更年期的徵狀，如紅疹、晚上出汗和陰道變乾。在這療程中，有些女性可能會有乳房脹痛和作嘔的副作用。HRT亦會增加患上乳癌和子宮癌的機會，但機會率仍然偏低。現在有多種HRT，包括藥丸、藥貼、皮下植入和啫喱膏
- 二磷酸類（Bisphosphonates）為非激素治療，原理是防止骨的分解。在英國目前有三種二磷酸類，包括alendronate（Fosamax）、etidronate（Didronel）和risedronate（Actonel）
- 使用一種名為「選擇性雌激素受體調節器（Selective Oestrogen Receptor Modulators）」（SERMs）的人造激素，帶出相等於雌激素（oestrogen）對骨骼的影響。它們減低患上骨質疏鬆和心臟病的機會，卻又不會增加患上乳癌和子宮內膜癌的風險。治療骨質疏鬆的SERM有raloxifene（Evista）
- 補充維他命D和鈣質能有效減少骨質在老年時流失
- 活性維他命D3（Calcitriol）是給更年期後患上脊柱骨質疏鬆的女士服用的一種活性維他命D。活性維他命D3能改善食道對鈣質的吸收
- 抑鈣激素（Calcitonin）是由甲狀腺（位於頸部內製造激素的腺）製造的激素，可抑制分解骨的細胞。它只能以Calsynar（salcatonin）的狀態注射入身體
- 睪酮激素可治療缺乏激素的男士，增加他們骨的密度。它可以從表皮植入或注射入身體

索取更多資料

National Osteoporosis Society

Website: www.nos.org.uk

National Osteoporosis Foundation

<http://www.nof.org/>

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases-National Resource Center

<http://www.osteoo.org/>

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

<http://www.niams.nih.gov/hi/index.htm>

Osteoporosis Victoria

<http://www.arthritisvic.org.au/>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

復康專科及資源中心 (Rehabaid Centre)

地址：九龍紅磡香港理工大學S座地下

電話：(852) 2364 2345

傳真：(852) 2764 5038

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

