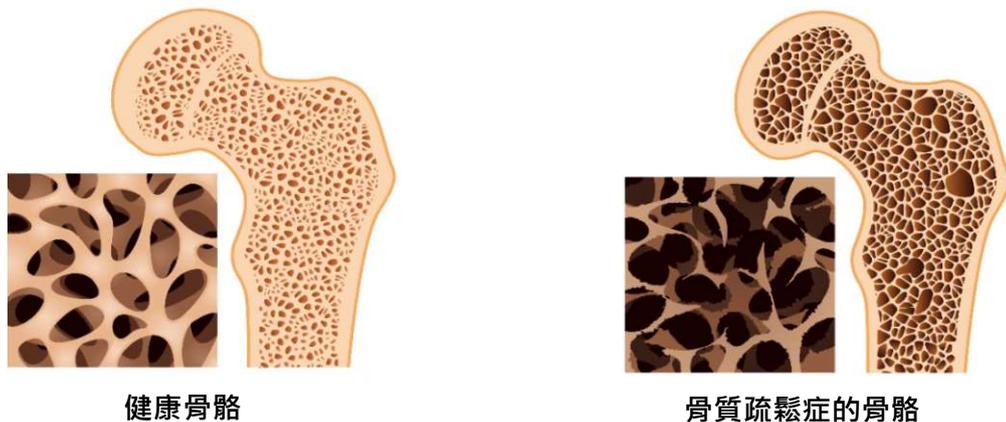


骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種慢性的骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折。骨骼的大小、形狀和結構性密度都會隨年齡改變。一般來說，骨質於童年及青春期迅速增長，在青壯年期維持在最高水平。到近 40 歲，骨質的流失開始變得明顯；此外，踏入更年期骨質的流失亦會加快。當骨質流失的速度較正常快時，便有機會提早患上骨質疏鬆症、骨折、造成痛楚及引發其他併發症。



病徵

- 骨質疏鬆症本身沒有任何明顯病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。
- 患者會因輕微碰撞、跌倒而導致骨折。
- 最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。
- 即使沒有任何碰撞，脊椎骨也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及身體變得矮小。部分患者亦會出現背痛的情況。

骨質疏鬆症高危一族

- 長者
- 女性：女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素分泌停止所致
- 體重過輕或骨架較小
- 有骨質疏鬆症和骨折的家族史
- 亞裔及白種人
- 不健康的生活習慣，例如：
 - 長期鈣質攝取不足，尤見於有偏食或節食習慣的人士
 - 缺乏維生素 D
 - 過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶
 - 過量攝取鈉質(鹽分)
 - 缺乏運動或身體長時間不能活動(如中風後)
 - 吸煙、酗酒

- 荷爾蒙分泌或內分泌問題
 - 女性的雌激素不足，例如過早停經、提前收經或接受卵巢切除手術後的婦女
 - 男性的睪丸素過低
 - 內分泌失調病症，如甲狀腺機能亢進
 - 慢性病患者、缺乏維生素 D 或曾接受腸臟手術的人士
- 服用藥物：長期服食類固醇或一些影響骨骼新陳代謝的藥物

如何診斷骨質疏鬆症？

常見的測量骨質密度方法包括：

- 超聲波檢查：為骨質密度的初步篩驗方法。
- 雙能量 X 光吸收測量儀 (DEXA Scan)：用於診斷及監察治療的效果。

骨質疏鬆症的預防方法

骨骼的新陳代謝是一個延續過程，骨質在 35 歲後會逐漸流失。因此，無論男女老幼都應注意，及早預防骨質疏鬆症，建立足夠強健的骨質，減低出現骨質疏鬆症的機會。

要強健骨骼，便應採取健康生活模式：

- 均衡飲食，確保攝取足夠的鈣質和維生素 D，以助提升骨質密度及鞏固骨骼。
 - 含豐富鈣質的食物有：
 - 奶類食品：牛奶、芝士、乳酪等。(應選擇一些低脂或脫脂產品，少選擇含添加糖分的產品，如朱古力奶、果味乳酪飲料等)
 - 海產類：連骨或殼食用的海產，如沙甸魚、白飯魚、銀魚乾及蝦米等。(罐頭魚類其醬汁一般較為高鈉、高脂肪，建議食用時盡量少食醬汁)
 - 豆製品：板豆腐、豆腐乾、加鈣低糖豆漿、素雞、鮮腐竹等。(少選用經油炸的豆製品，如炸豆腐、豆腐卜等)
 - 蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、芥蘭、莧菜、菜心等。(採用白灼、上湯浸等低脂健康烹調方法)
 - 果仁類：如杏仁、合桃及芝麻等。(宜選擇沒有添加鹽或糖的產品)
 - 水果及沒加糖醃製的乾果類，如橙、無花果乾等。
 - 維生素 D 主要來自含高油分魚類如三文魚、沙甸魚、青花魚、吞拿魚、鱈魚、鰻魚等、蛋黃、已添加維生素 D 的奶類製品或豆奶等。食物提供的維生素 D 分量有限，因此不能單靠飲食來滿足身體所需。
 - 減少進食含高鹽分的食物，如鹹魚和豉油等調味料，以減少鈣質流失。
 - 減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等。
- 切勿吸煙、酗酒。
- 維持適中體重
- 恆常運動，尤其是負重運動(負重運動是指要骨骼負重的運動，例如太極、緩步跑、急步行、跳舞、網球、羽毛球等)
- 曬太陽有助身體製造維生素 D，以幫助吸收鈣質。但切勿曝曬，以免灼傷。

骨質疏鬆症的治理

- 即使患上骨質疏鬆症，亦可透過以上的健康生活模式來減低由骨質疏鬆症所帶來的影響。
- 建立一個安全的生活環境，避免跌倒或摔倒，以減低骨折的機會。例如：保持正確坐下、步行和提起重物的姿勢，以減輕脊骨所受的壓力。注意家居安全、過馬路要小心、穿防滑的鞋履、避免服用令人暈眩的藥物、改善視力障礙等。
- 醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物，例如鈣質補充劑、維生素 D 或二磷酸類藥物等。
- 依從醫生的指示服用藥物、進行運動及物理治療。

以下為提供骨質疏鬆普查的機構名稱及查詢網址：



香港家庭計劃指導會
<https://www.famplan.org.hk/>



東華三院醫療中心婦女健康普查部
<https://www.tungwah.org.hk/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/>



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
<https://www.jococ.org/zh-hk/>

其他提供婦女健康服務機構名稱及查詢網址：



婦女事務委員會
https://www.women.gov.hk/stay_healthy/tc/index.html



香港政府一站通—婦女健康
<https://www.gov.hk/tc/residents/health/healthadvice/healthcare/womenhealth.htm>

以上資料純屬參考之用，服務收費及詳情請致電有關機構查詢。