



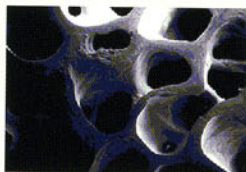
婦女與 骨質疏鬆症



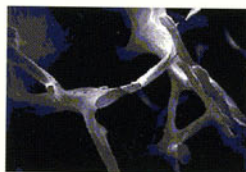
衛生署

甚麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種慢性的骨骼新陳代謝病症。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。



正常骨

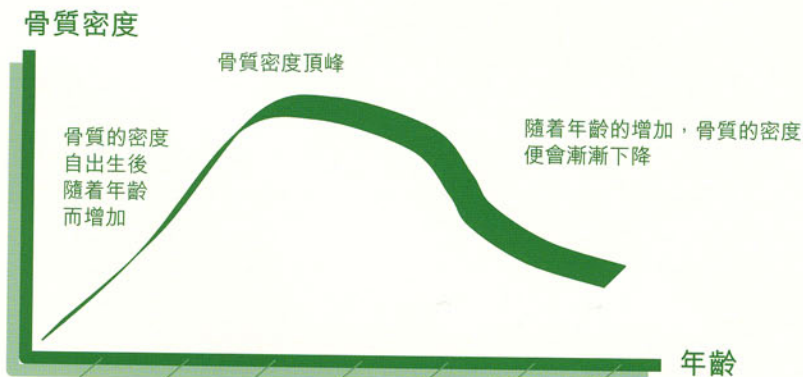


疏鬆骨

資料來源：Dempster, D.W. et al J. Bone and Mineral Res. 1:15-21, 1986

骨質密度與年齡有甚麼關係？

- 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 30 多歲時達至頂峯，並於青壯年期維持在最高的水平。
- 到近 40 歲，骨質的流失開始變得明顯。同時更年期的女性因體內的雌激素下降，會加劇骨質的流失。
- 當骨質流失的速度較正常快時，便會增加提早患上骨質疏鬆症和骨折的機會。



香港女性患上骨質疏鬆症的情況有多嚴重？

在 2001 年，估計香港約有三十萬名女士患有骨質疏鬆症和低骨質，到 2030 年時，患者數目將會增加超過一倍；隨著人口老化，估計未來的數十年，骨質疏鬆症和有關骨折所帶來醫療負擔將日益沉重。

我會否是患上骨質疏鬆症的高危一族？

高危因素：

- 長者
- 女性
- 亞裔及白種人
- 體重過輕或骨架較小
- 有骨質疏鬆症和骨折的家族史
- 不良的生活習慣，例如：
 - * 長期攝取鈣質不足，尤見於有偏食或節食習慣的婦女
 - * 吸煙
 - * 酗酒
 - * 喝太多含咖啡因飲品
 - * 過量攝取鈉質（鹽分）
 - * 缺乏運動
- 疾病，例如：
 - * 四十歲前絕經或接受卵巢切除手術後的婦女
 - * 慢性病患者、缺乏維他命 D 或曾接受腸手術的人
- 服用藥物：
 - * 長期服食類固醇或一些影響骨骼新陳代謝等藥物

不良生活習慣



我沒有骨痛，是否代表沒有患上骨質疏鬆症？

- 骨質疏鬆症本身並沒有任何明顯病徵，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，形成駝背及變得矮小。部分患者亦會出現背痛的情況。

怎樣預防及治療骨質疏鬆症？

- 在兒童和青少年時期建立足夠強健的骨質。
- 鈣和維他命 D 有助骨骼達致骨質密度頂峰。
- 即使已被證實患上骨質疏鬆症，亦可透過飲食和運動習慣來減慢骨質流失的速度。
- 要強健骨骼，便應採取健康的生活模式：
 - * 均衡飲食，包括確保吸收足夠的鈣和維他命 D。
 - * 適量的陽光有助身體製造維他命 D，以幫助吸收鈣質。
 - * 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）。
 - * 維持適中體重。
 - * 避免吸煙。
 - * 如要飲酒，要適可而止。
 - * 避免飲用過多含咖啡因的飲品，例如：咖啡及濃茶。
 - * 了解和實踐預防跌倒之措施。
- 醫生也會因個別情況而建議患者服用治療藥物，如鈣質補充劑、雌激素、維他命 D、二磷酸類藥物或降血鈣素等。



均衡飲食



負重運動

我從那裏可以吸收鈣和維他命 D ？

● 食物

鈣	奶類食品：如牛奶、奶類製品、芝士、乳酪等（可選擇一些低脂或脫脂產品以免造成過胖）
	海產類：連骨或殼食用的海產，如白飯魚、鳳尾魚、沙甸魚、銀魚乾及蝦米等
	豆品類：板豆腐、加鈣豆漿、素雞、枝竹及腐皮等
	蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、芥蘭、莧菜、菜心等
	果仁類：如杏仁、合桃及芝麻等
	乾果類：提子乾、無花果乾、杏脯乾等
維他命 D	蛋黃、含高油份魚類如三文魚、沙甸魚、青花魚、吞拿魚、鱈魚等、加入維他命 D 的奶類產品等

● 補充劑

服用鈣和維他命 D 補充劑之前，應先向醫生查詢。

● 陽光

陽光能協助身體製造維他命 D，但切忌暴曬。



高鈣食物

我是否一定要進食奶類食品才能攝取足夠的鈣質？

不是。如果不吃奶類食物，不妨於早、午、晚餐中都加入含豐富鈣質的食物，例如豆類製品、魚類、海產及深綠色蔬菜等，以確保每天都能攝取足夠的鈣。

骨湯和薑醋可以補充鈣質嗎？

不可以。豬骨或魚骨內的鈣質不會溶於湯水中，所以骨湯內的含鈣量極低。薑醋內的雞蛋和豬腳雖含豐富的蛋白質，但鈣質含量卻很低。而薑醋亦含大量的脂肪和糖分，不宜多吃。



薑醋

只是間中進行一些伸展運動對預防骨質疏鬆症有幫助嗎？

- 伸展運動有助於增加身體的靈活度及平衡力，但對維持骨骼健康是不足夠的。
- 每天進行最少半小時的運動(包括負重運動)，對健康有很大裨益。你也可累積運動時間，只要每次不少於十分鐘，於一天內累積半小時，亦可達到促進身心健康的目標。
- 多作戶外活動，適量曬太陽。
- 進行任何運動前都應有 5-10 分鐘的熱身運動。若運動時感到身體不適，應立即停止，並盡快請教醫生。
- 如患有慢性病，於計劃運動前，先請教家庭醫生的意見。

我怎樣知道自己患上骨質疏鬆症？

- 雙能量 X 光吸收測量儀 (Dual-energy X-ray Absorptiometry, DEXA) 可用作診斷骨質疏鬆症及監察治療效果。
- 儀器透過 X 光測量骨質密度，測量的部位通常是腰椎或股關節骨。
- 整個過程簡單、快捷而安全。
- 如懷疑自己有骨質疏鬆症，可請教你的家庭醫生。

總結

- 骨質流失是一種自然現象。只要我們能在兒童和青少年時期建立足夠強健的骨質，便能減低骨質疏鬆症的出現。
- 就算患上骨質疏鬆症，亦可透過飲食和運動習慣來減低骨質疏鬆症的影響。
- 現今已有藥物能有效地減慢骨質流失及增加骨質密度。
- 如有任何疑問，請向你的家庭醫生查詢。

