



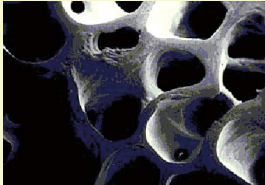
婦女與 骨質疏鬆症



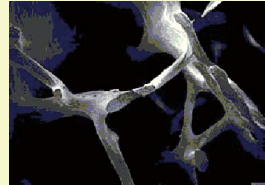
衛生署

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



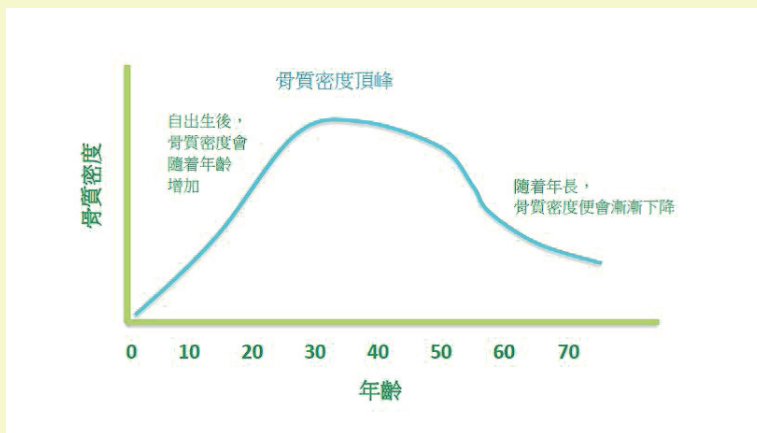
疏鬆骨

(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 多歲時達至頂峰，並於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；與此同時，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。



誰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
- 不健康的生活習慣，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

不良生活習慣

吸煙



酗酒



- 疾病，例如：
 - 女性的雌激素不足，例如過早絕經（40 歲前）、提前收經（40-45 歲）或接受卵巢切除手術後的婦女
 - 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

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、脊椎和前臂骨。
- 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。
- 鈣質和維生素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，亦可透過採取健康生活模式來減慢骨質流失的速度。
- 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
 - 適量的陽光有助身體製造維生素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
 - 從未有飲酒習慣的人士，切勿誤信飲酒會為身體帶來好處而開始飲酒；如選擇飲用酒精飲品，便應節制以盡量減少與酒精相關的危害
 - 避免飲用過多含咖啡因的飲品，例如：咖啡及濃茶
 - 如證實已患上骨質疏鬆症，應採取適當措施以預防骨折
- 醫生會因個別情況而建議患者服用鈣質補充劑、雌激素、維生素D、二磷酸類藥物或降血鈣素等。



有什麼食物含豐富鈣質？

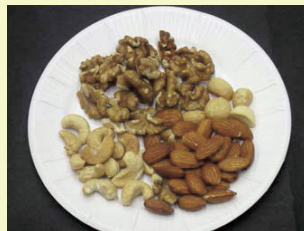
| 以下食物均含豐富鈣質 | 健康選擇小貼士 |
|-------------------------------|---|
| 奶類食品：如牛奶、芝士、乳酪等 | 宜選低脂或脫脂產品，以減少脂肪和熱量攝取 少選擇含添加糖分的產品，如：朱古力奶、果味奶、煉奶、果味乳酪飲料等 |
| 海產類：連骨或殼食用的海產，如沙甸魚、銀魚乾及蝦米等 | 罐頭魚類其醬汁一般高鈉、高脂肪，建議食用時盡量少食醬汁 |
| 豆製品：板豆腐、豆腐乾、加鈣低糖豆漿、素雞、鮮腐竹、百頁等 | 少選用經油炸的豆製品，如：炸豆腐、豆腐卜等 |
| 蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、芥蘭、莧菜、菜心等 | 採用白灼、上湯浸等低脂健康烹調方法 |
| 果仁類：如杏仁、合桃及芝麻等 | 宜選擇沒有加鹽或糖的產品 |
| 水果(包括乾果)：橙、無花果、無花果乾等 | 選擇乾果時，應選沒加糖醃製的 |

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，你可於早、午、晚餐中都添加含豐富鈣質的食物，例如豆類製品、連骨及殼食用的魚類及海產、深綠色蔬菜、果仁等，以確保每天都能攝取足夠的鈣質。

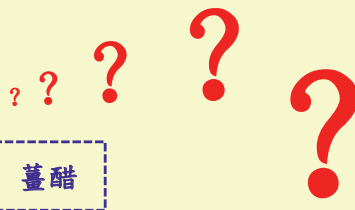


高鈣食物



骨湯和薑醋可以補充鈣質嗎？

不可以。由於豬骨或魚骨內的鈣質並不會溶於湯水中，因此骨湯內的含鈣量極低。同樣地，薑醋內的雞蛋和豬腳雖含有豐富的蛋白質，但鈣質含量卻很低；薑醋亦含有大量的脂肪（尤其是飽和脂肪）和糖分，因此不宜多吃。烹調及進食時，盡量去肥膏、去皮層，選用瘦肉。



我需要服用鈣片以補充鈣質嗎？

假若你因某些身體狀況〔例如：乳糖不耐症、需要長期接受類固醇治療、患有腸道疾病如發炎性腸道疾病 (Inflammatory Bowel Disease, IBD)、腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome)、麩質敏感症 (Coeliac Disease)〕而未能從飲食中攝取足夠鈣質，服用鈣片是一個可行的補充方法。市面上的鈣片有不同鈣化合物製成，劑量亦不盡相同，選擇服用前，你應諮詢醫生、營養師或藥劑師的意見。

從哪裏可以吸收維生素 D？

維生素 D 最主要是透過陽光中的紫外線照射皮膚後在體內合成。每天讓臉部和手臂直接接觸溫和的陽光約十分鐘，便能讓膚色較淺的婦女製造足夠維生素 D；膚色較深的婦女，所需時間會相對較長，但切記要避開夏天中午猛烈的太陽。

食物提供的維生素 D 分量有限，只靠飲食，不能滿足身體所需。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、蛋黃和添加維生素 D 的奶類製品或豆奶等。

我需要維生素 D 補充劑嗎？

部分人士因生活習慣而容易缺乏維生素 D，他們應諮詢醫生、營養師或藥劑師的意見，以決定是否需要服用維生素 D 補充劑。這些人士包括：

- 長時間以衣服覆蓋臉部、手和腳者；
- 長時間逗留在室內並少時間接觸陽光者（如長時間在室內工作或居於院舍人士）；
- 膚色較黝黑，又只能短暫接觸陽光者。

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。
- 研究指出每天進行最少 30 分鐘的體能活動（包括負重運動），對健康有很大益處；於一天內累積 30 分鐘體能活動時間，只要每次不少於 10 分鐘，亦可達到促進身心健康的目標。
- 多作戶外活動，適量曬太陽。
- 進行任何體能活動前都應有 5 至 10 分鐘的熱身運動。若於進行體能活動時感到不適，應立即停止，並盡快諮詢醫生。
- 如患有慢性健康問題，於計劃運動前，應先諮詢家庭醫生。

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。
- 整個檢查過程簡單、快捷且安全。
- 如懷疑自己患上骨質疏鬆症，請諮詢家庭醫生。

總結

- 骨質流失是一種自然現象；只要能在兒童和青少年時期建立足夠強健的骨質，便能減低出現骨質疏鬆症的機會。
- 即使患上骨質疏鬆症，亦可透過健康生活模式來減低由骨質疏鬆症所帶來的影響。
- 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，請諮詢家庭醫生。



家庭健康服務

網頁: www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線: 2112 9900