



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

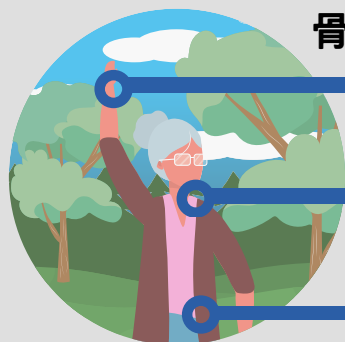
骨骼健康



根據世界骨質疏鬆基金會（IOF）的資料，每年全球有約九萬人因骨質疏鬆症而導致骨折，其中50歲以上的，每3個女士有1個；每5個男士有1個。另外，白種人和亞裔患骨質疏鬆症的機率比較高。

根據香港中文大學及數個關注骨質疏鬆的組織的資料，香港約有一半65歲以上的婦女患有骨質疏鬆症。同時，因骨質疏鬆而引致的髌骨（接近臀部）骨折個案，在過去20年增加近七成，構成每年超過5億元的直接醫療費用及大量間接開支。鑑於香港人口老化，以上情況將會為醫療開支帶來更沉重壓力，故亟需我們立刻關注。

骨質疏鬆症患者常見的骨折部位



- 手腕骨、前臂骨折
(較易發生在停經後的婦女)
- 脊椎的骨間小樑折斷，椎體塌陷
患者出現駝背（平均65歲後開始）
- 髌部、股骨或股骨頸骨折
(較易發生於年老長者)

強壯骨骼的重要性

- 支撐身體靈活地活動
- 保護心臟、肺和大腦免受創傷
- 儲藏人體生存所必需的礦物質



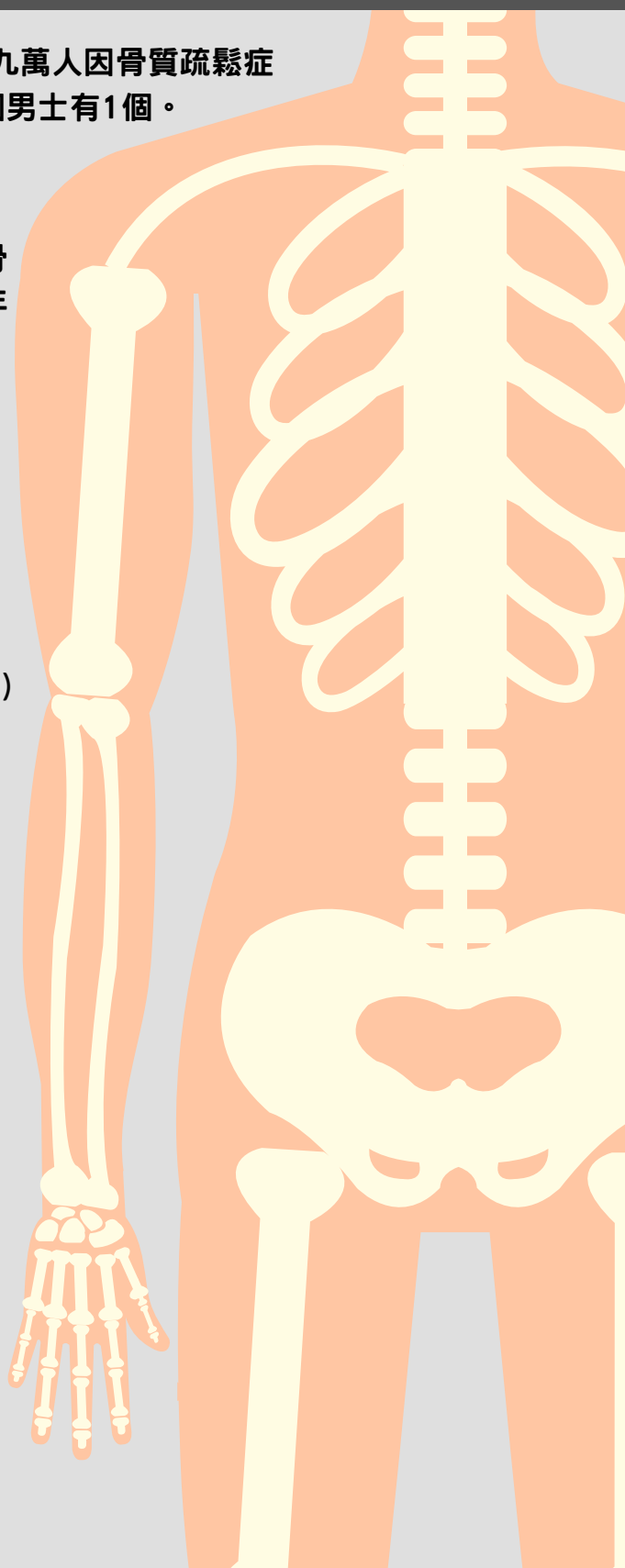
容易患上骨骼疾病的原因

- 攝取過多蛋白質
- 攝取過多鹽分
- 長期鈣質攝取不足
- 缺乏運動（負重運動）



骨折可引致死亡

初期骨質疏鬆並無特別徵狀，患者常於骨折後才知道問題。可是，要再讓骨骼重新變得強壯相當困難。骨折的後果嚴重，可引起痛楚、駝背、變矮及不能行動。有10 - 20% 的髌骨骨折者在首年死去，接近70%永遠失去獨立生活能力。



骨骼脆弱風險評估表



從下列清單中，勾選與您情況相符的描述。

- 我的年齡超過 65 歲。
- 我在 50 歲以後曾經發生過骨折。
- 我的近親中曾有人罹患骨質疏鬆症，或是曾經骨折過。
- 我的健康狀態是「尚可」或是「差」。
- 我吸煙。
- 對我的身高來說，我的體重過低。
- 我在 45 歲之前就開始了更年期。
- 我從來就沒有攝取過足量的鈣。
- 我每週飲酒多次，每次都喝兩杯以上。
- 我的視力不好，即使戴眼鏡也沒有完全改善。
- 我有時會跌倒。
- 我運動不足。
- 我患有下述病症中的最少一種：
甲狀腺功能亢進 / 慢性肺病 / 癌症 / 炎症性腸病 / 慢性肝病或腎病 /
副甲狀腺功能亢進 / 維他命 D 缺乏 / 庫欣氏症 / 多發性硬化症 / 類風濕關節炎
- 我使用下述藥物中的最少一種：
口服的糖皮素（類固醇） / 抗癌治療（放射線 / 化學治療） /
甲狀腺藥物 / 抗癲癇藥物 / 性腺荷爾蒙抑制劑 / 免疫抑制劑

如果您有上述任何一項「危險信號」，您就可能屬於骨骼脆弱的高風險人群，請與專業醫護人員進行討論。

預防骨骼疾病

進食鈣質豐富的食物



牛奶、芝士、乳酪、
加鈣豆奶、板豆腐、
深綠色的蔬菜、乾豆、
芝麻、果仁、海產
可連骨食用的魚類

若無法從日常飲食中吸收足夠鈣質，
可考慮服用鈣質補充劑，但謹記先諮詢醫護人員。

戶外活動及運動

透過戶外活動讓皮膚接觸陽光製造維生素D，
幫助吸收鈣質及保持骨骼強健。

負重及阻力運動是最有效的增強骨骼的運動，
包括步行、慢跑、行樓梯、打網球及重量訓練。



運動與強壯骨骼

骨骼與其他身體部份一樣是活組織，會對運動作出反應。骨骼受到因運動造成的壓力時，便會向身體傳遞信號，使骨骼生長出新的細胞，從而變得強壯。運動還可保持肌肉力量、協調性與平衡性，有助預防摔倒以及與相關的骨折。對於年長者及骨質疏鬆症患者尤其重要。



20歲以上的女性及男性可透過定期運動幫助預防骨質流失。如果你是骨質疏鬆症患者，請避免需要彎曲、彎腰、扭動及高衝擊力的運動，請向專業人士洽詢適合你的安全運動。



參考資料：
衛生署、

National Institutes of Health
香港中文大學骨骼健康及評定中心

以上資料只供參考

編輯：徐浩軒

更新日期：2022年2月25日