



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

骨質疏鬆症



五星健康五星家
社區健康教育計劃
20週年紀念
Five Stars Health, Five Stars Home
Community Health Education Project
20th Anniversary 2003 - 2023

骨質疏鬆症 是一種「沉默的」疾病，本身並沒有任何病徵，是一種骨骼新陳代謝的病症。當身體生成新骨組織的速度比不上失去舊骨組織的速度時，就會發生骨質疏鬆症。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；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。因為患上骨質疏鬆症的女性要多於男性，所以很多男性認為自己不會患病。但年長的男性和女性都有患病風險。

病徵

若骨質疏鬆導致痛楚感覺，一般都已經出現骨折。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞、跌倒而股骨骨折，而脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，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。



高危族群

1. 長者
2. 女性
 - 女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
3. 體型瘦小者
4. 家族中有骨質疏鬆症患者
5. 疾病，例如
 - 女性的雌激素不足，例如因化療、電療或手術而提早停經
 - 男性的睪丸素過低
 - 內分泌失調病症，如甲狀腺機能亢進
6. 服用藥物：如長期服用高劑量類固醇藥物

7. 不良的生活習慣，例如

- 吸煙
- 長期攝取鈣質不足、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）
- 缺乏負重運動
- 酗酒



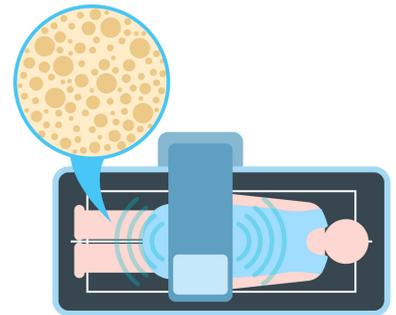
診斷與治療

常見測量骨質密度的方法：

- 雙能量X光吸收測量儀(DEXA)：用於診斷及監察治療的效果。
- 超聲波儀器：只可以作為骨質密度的初步篩驗方法，並不能作為確診工具。

如屬高危人士，可尋求醫生之專業意見並接受檢查。

醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物，雖然骨質疏鬆症可發生在任何年齡，但年齡越大，風險越高。日常生活中也要提高警覺，慎防跌倒。



預防

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。

1. 適量負重運動，例如步行或跳舞
2. 不飲酒和戒煙，減少飲用含咖啡因的飲品
3. 飲食均衡，適量進食富含鈣和維他命D的食物
 - 奶類食品：如牛奶、乳酪等（可選擇低脂或脫脂產品）
 - 海產類：連骨或殼食用的海產，如白飯魚、銀魚乾及蝦米等
 - 豆品類：板豆腐、加鈣豆漿、枝竹及腐皮等
 - 蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、菜心等
 - 果仁類：如杏仁及芝麻等



4. 戶外活動，透過曬太陽來協助製造維生素D，幫助吸收鈣質（但切忌曝曬，以免灼傷）
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。由於骨質須在年輕時奠定基礎，所以預防骨質疏鬆症，一生都應注重適當飲食和運動。

