

骨質疏鬆症

預防秘笈

- 飲食均衡添鈣質
- 適量運動在早晨
- 煙酒咖啡應避免
- 藥物補充問醫生
- 環境安全防滑倒
- 從小預防身體好

鳴謝以下人士及機構允許轉載資料：

- 香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心總監香港大學內科學系龔慧慈教授
- 香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心網站(<http://www.hku.hk/medicine/endocrinology/osteocentre>)
- 香港中文大學骨質疏鬆症研究組
- 醫院管理局營養資訊中心
- 港島東醫院聯網矯形及創傷外科(骨科)
- 港島東醫院聯網社區網絡辦公室
- 港島東健康推廣網絡

東區區議會贊助

本小冊子版權屬於醫院管理局港島東醫院聯網所有 翻印必究

第一版：2008年3月1日

從今天起…… 預防骨質疏鬆症

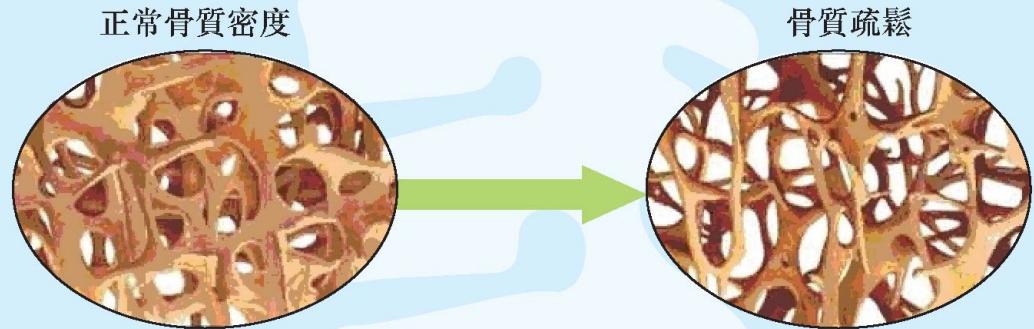


骨 骼

內容

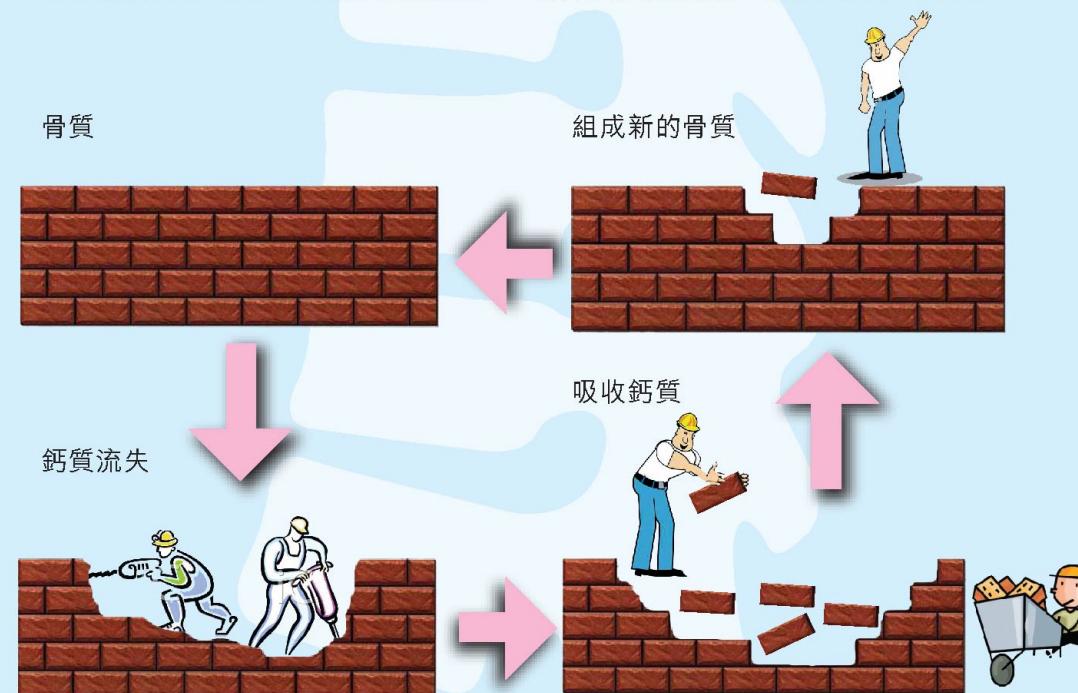
什麼是骨質疏鬆症？	2
骨質疏鬆症的病徵及後果	3-4
引起骨質疏鬆症的因素	5
那麼是老人、女性的專利嗎？	6
我有骨質疏鬆症嗎？	6-8
怎樣治療骨質疏鬆症？	8
預防勝於治療	9-12
預防跌倒	13-14

什麼是骨質疏鬆症？



骨質密度在你不在意下的轉變
無聲無息

骨骼是活的組織，不斷地新陳代謝，鈣從舊有骨質內流失，身體會從食物內吸收鈣質，再組成新的骨質代替。若鈣流失過多或過快，骨質疏鬆症便會出現。骨質密度減少，使得骨骼疏鬆、變脆而容易骨折。



骨質疏鬆症的病徵及後果

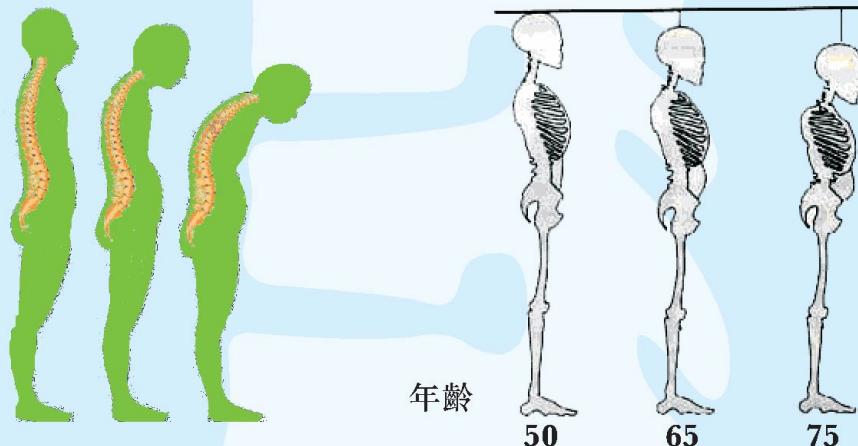
在早期並無明顯的症狀，常常是無聲無息的，直到骨折方知患此症

1. 疼痛

全身骨痛、無力，最常見於腰部、骨盆、背部區域，痛楚漸成持續性，逐漸加劇

2. 弯腰驼背，變矮 (~每年0.01%)

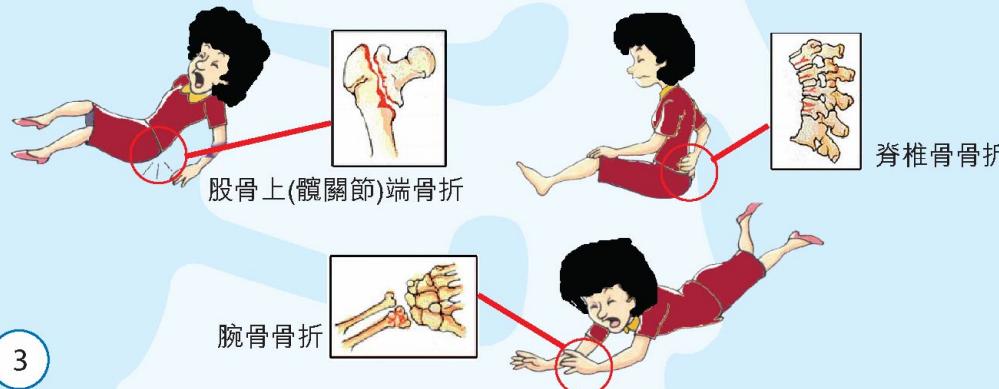
當骨質變得疏鬆，脊椎骨長期受壓迫，便會變扁，引致弯腰驼背而變矮。不但外觀不美，還會妨礙肺部擴張，加速肺功能衰退



3. 脊椎側彎、關節變形

4. 骨折

可能輕碰一下或跌倒就骨折，位置多是腕骨、脊椎骨或股骨頸上端。



有一半的病人會因股骨上端骨折而導致行動不便，需要別人護理，影響生活質素。更嚴重的，會引至併發症，如肺炎、壓瘡、靜脈栓塞等，甚至引致死亡。



長期臥床



行動不便，需要別人護理



死亡

治療骨折

固定患處、減輕痛楚

髋關節



手術



骨骼牽引

腕骨



外支架



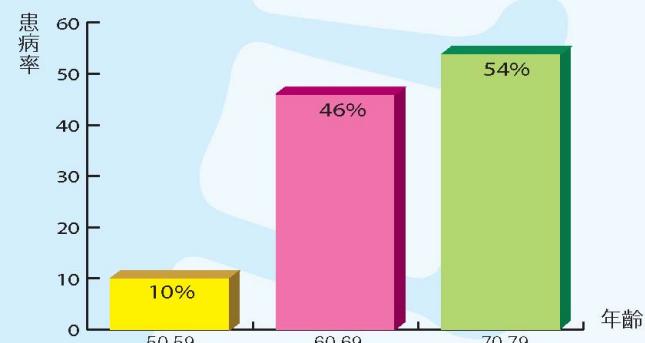
石膏

脊椎骨



腰封

骨質疏鬆症的發病率

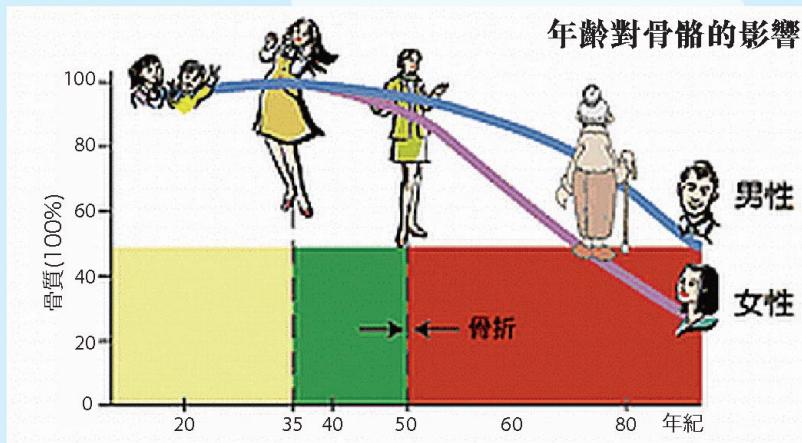


資料來源：香港中文大學骨質疏鬆症研究組提供

引起骨質疏鬆症的因素

★年齡增加

- 隨著年齡增加，骨質疏鬆症的患病率亦相繼上升



★女性賀爾蒙

- 婦女過早停經或卵巢切除手術後，女性賀爾蒙急劇減少，加速體內鈣的流失

★遺傳因素

★營養失調

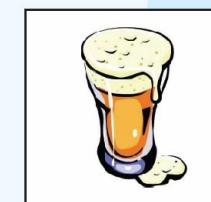
- 鈣攝取量不足，尤其是偏食或節食的人
- 缺乏維生素D
- 過量飲用咖啡或濃茶
- 過量攝取鈉質（鹽份）
- 過量攝取蛋白質



★缺乏運動

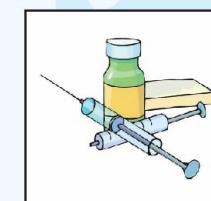
★生活習慣

- 吸煙、酗酒
- 缺乏陽光照射



★體格瘦小

- 先天性骨架小，體重輕者



★藥物因素

- 長期服食激素，如類固醇

★疾病

- 內分泌疾病，如甲狀腺機能亢進

那麼是老人、女性的專利嗎？



當然不是。但…女性患病率比男性高，每3名更年期女性便有1人，而65歲以上的男性則每10人有1人。

這樣不公平，為什麼呢？

	女性	男性
賀爾蒙	女性雌激素到了更年期（約五十歲）後，急劇減少	男性荷爾蒙睪丸素到七、八十歲仍會分泌，睪丸素使骨質強壯
鈣質的攝取	較男性少	食量比較多容易獲取含豐富鈣質的食物
肌肉	較弱	較強
運動	比男性較少	比女性多
骨骼	較細	較大

* 但是65歲後，男性與女性患上骨質疏鬆症的機會相等。

我有骨質疏鬆症嗎？

簡單風險評估

1. 年齡及體重

$$(體重 - 年齡) \times 0.2$$

例如 體重 50 千克 (110 磅)

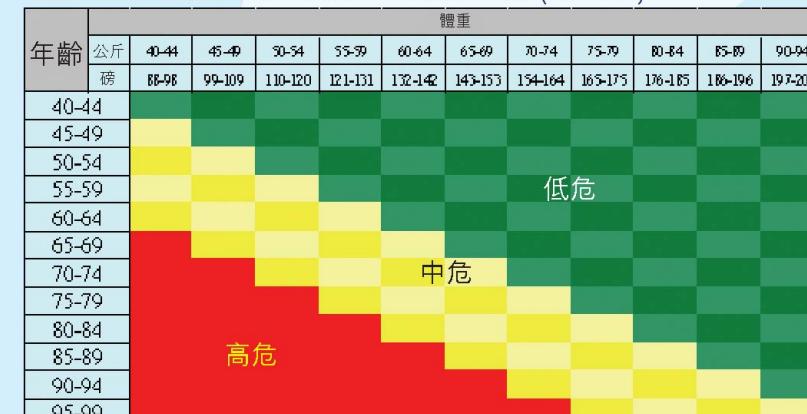
年齡 60 歲

$$\rightarrow (50 - 60) \times 0.2 = -2$$

指數	風險
>-1	低
-1 至 -4	中
<-4	高

→若結果是中風險或高風險，請諮詢醫生，以決定是否需要進一步檢查

2. 亞洲婦女骨質疏鬆症初步自我測試表 (OSTA)



(資料來源：香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心)

3. 骨質疏鬆一分鐘自我評估測試 (資料來源：香港中文大學骨質疏鬆研究組)

(根據國際骨質疏鬆基金會二零零七年指引編寫)

請回答以下題目，評估閣下患上骨質疏鬆症的風險。

家庭病歷		是	否
1. 你的父母是否患有骨質疏鬆症或曾在輕微跌倒後骨折(由低過體高的地方跌下引致骨折)?			
2. 你的父母有否駝背?			
個人病歷		是	否
3. 你是否四十歲或以上?			
4. 你成年後曾否在輕微跌倒後骨折?			
5. 你是否經常跌倒(如在上一年跌倒超過一次)或因身體虛弱而擔心會跌倒?			
6. 你四十歲後的身高是否減少超過三厘米(約一吋多)?			
7. 你是否過輕(體重指標BMI*低過19)?			
8. 你曾否連續服用類固醇超過三個月?			
9. 你是否患有類風濕性關節炎?			
10. 你是否有過度活躍的甲狀腺或副甲狀腺?			
只供女仕作答：		是	否
11. 你是否在四十五歲或以前已停經?			
12. 除懷孕、更年期或切除子宮後，你曾否停經超過十二個月?			
13. 你是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用荷爾蒙補充劑?			
只供男仕作答：		是	否
14. 你曾否因雄激素過低而引致陽萎或性慾減低?			
生活習慣(女仕和男仕均需作答)		是	否
15. 你是否每天都飲超過相當於兩小杯餐酒份量的酒?			
16. 你曾否抽煙?			
17. 你每天的體力活動如做家務、園藝、慢步、跑步等是否少於三十分鐘?			
18. 你是否避免進食奶類製品又沒有服用鈣片?			
19. 你每天在陽光下的戶外活動是否少於十分鐘又沒有服用維他命D補充劑?			

如你於上述任何一條問題答「是」的話，你便有患上骨質疏鬆症的風險。

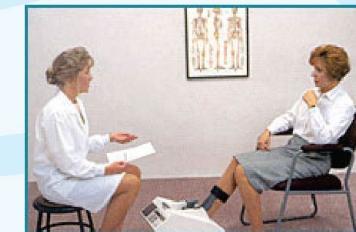
請諮詢醫生，以決定是否需要進一步檢查。

*體重指標(BMI) = 體重(公斤) / 體高²(米²)

檢查與診斷

1. X-光只能在嚴重的情況下才能顯示出來

2. 超音波可作初步評估



3. 骨質密度測試 - 雙能量X光吸收測量儀(DEXA)



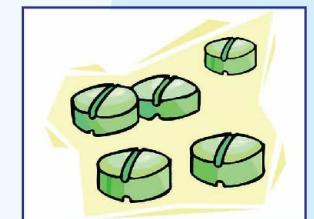
怎樣治療骨質疏鬆症？

除了飲食要均衡，應多進食高鈣食物(如乳酪、奶、豆腐)，低鹽及少醃製過的食物都能改善骨質疏鬆。運動對骨骼健康尤為重要，對骨骼最有益處的運動便是負重運動，如行路、上落樓梯、太極及遠足。最佳是在陽光下作適量運動，因為從陽光中可攝取維生素D，增加鈣質的吸收。另外，戒煙，減少飲酒，咖啡及濃茶亦是必須的。

但如果骨質疏鬆情況嚴重，就要諮詢醫生，處方適當的藥物治療。醫生應不同病人需要而作出決定。患者絕不應該自行服藥。

藥物治療

- 鈣質補充
- 維他命 D
- 雌激素
- 選擇性雌激素受體阻滯劑
- 雙磷酸鹽類 (Bisphosphonates) (非激素類藥物)
- 抑鈣激素 (Calcitonin)
- 鋼 Strontium



預防勝於治療

我們趁年青時開始做好預防措施，加強骨骼健康。人體35歲時骨頭中鈣的含量達到高峰，以後便會逐漸流失。預防骨質疏鬆最有效的方法是積極「儲蓄」，靠健康生活模式減低鈣質的流失，補充鈣質及多作運動。

飲食方面

- ✓ 均衡飲食
- ✓ 多吃高鈣的食物
- ✓ 多吃含維生素 D 的食物
- ✓ 低鹽飲食
- ✓ 減少選吃醃製過的食物
- ✓ 蛋白質勿過量
- ✓ 多吃豐富維生素 C 的食物
- ✓ 減少飲酒，咖啡或濃茶



(資料來源：香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心)

預防骨質疏鬆症，應從孩童時期開始，在35歲之前，達到個人最高的骨質量。

不同年齡，不同鈣質的需要：

年齡組別		建議的鈣量(毫克)
嬰兒	0 - 6 月	400
	6 - 12 月	600
孩童	1 - 5 歲	800
	6 - 10 歲	800 - 1200
發育期	11 - 24 歲	1200 - 1500
男性	25 - 65 歲	1000
	65 歲以上	1500
女性	25 - 50 歲	1000
	50 歲以上(更年期後)服用雌激素	1000
	沒有服用雌激素	1500
	懷孕期或哺乳期	1200 - 1500

(美國衛生組織建議) (資料來源：香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心)

含豐富鈣質的食物

奶類食品：如牛奶、芝士、乳酪、雪糕等
(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、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、菜心等。

果仁類：如杏仁及芝麻等。

日常的豬骨或魚骨湯，因骨內的鈣質不易溶解，故此含鈣量非常少。

含豐富維生素 D 的食物

雞蛋黃、已添加維生素 D 的牛奶等

運動方面

(資料來源：香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心)

先做 2至3分鐘熱身動作，運動完畢後，再做 2至3分鐘舒緩靜止動作。

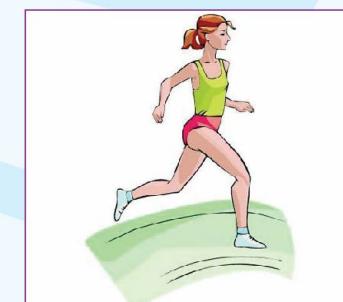
如果能持之以恒，可以有效預防骨質疏鬆。

每種運動建議的時間：

運動種類	分鐘
急步行 / 慢跑	10 至 20
踏步	3 至 5
輕鬆跳步	2 至 4
雙手打大圈	1 至 2
提舉物件(2至3磅)	2 至 3
背部運動	3 至 6

負重運動

是指要骨骼負重的運動，步行，晨運，太極，慢跑等



增強手腳肌肉的運動

手部提舉運動

雙手提起水樽 / 啞鈴

提舉2至3磅重的物件，例如啞鈴、充水約500毫升的膠樽



腳步運動 I

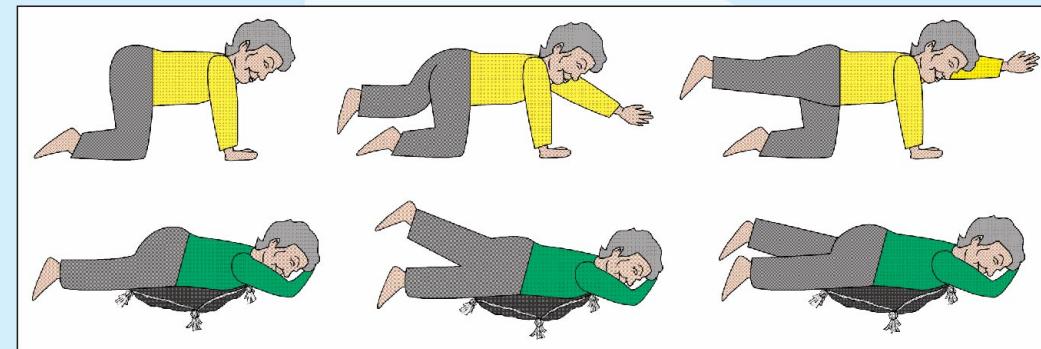


腳步運動 II



增強背肌的運動

伸展筋骨和強化背部肌肉。但已患有骨質疏鬆症的，切忌彎腰動作，以免導至脊椎壓迫性骨折。



日常生活習慣

- ★ 戒煙
- ★ 陽光照射每天約 20 至 30 分鐘
- ★ 保持良好的姿勢

可減少對脊椎的損耗。緊記：提舉重物時，不可彎腰。

(資料來源：香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心)

一 站 姿	 正確 • 耳珠與頸部垂直 • 肩膀向後伸展 • 挺腰收腹	 不正確
二 座 姿	 正確 • 挺腰收腹 • 雙腳觸地 • 椅高及膝	 不正確
三 仰 姿 - 平臥	 正確 • 床褥堅挺 • 腰背要有足夠支持	 不正確
四 起 床		<ul style="list-style-type: none">• 首先轉側臥• 手力撐床起• 腰背省力氣

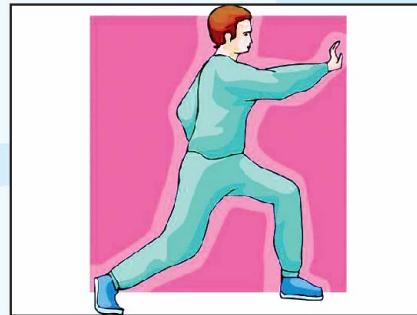
預防跌倒

人隨著年齡增長，骨骼便會變得脆弱，即使輕輕一摔，也可能引致骨折，尤其是長者及患有骨質疏鬆症的人仕。所以為了減低骨折的機會，預防跌倒是必須的。

運動

運動不但可以改善骨質疏鬆的情況，還能夠加強肌力，平衡和反應能力，減低因跌倒而骨折的機會。注意長者不應做太劇烈的運動，太極是比較適合。

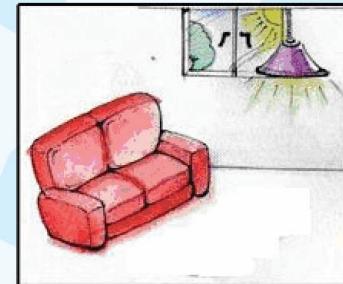
太極可有效地強化骨骼，促進腰腿力量及協調，減少跌倒的風險。



- 促進肌力
- 舒展關節
- 加強平衡
- 強身健體

家居

- 清除雜物，特別在通道範圍
- 修葺不平或損壞的地面
- 避免使用地布，應使用防滑地毯
- 浴缸底可放防滑膠墊
- 浴室內扶手要穩固，勿用毛巾架當作扶手
- 保持地面乾爽，尤其是廚房及浴室
- 長者避免坐摺椅及太軟的梳化
- 檯椅要穩固
- 睡床、坐廁或浴缸高度要適中
- 長者應把日常用品擺放於容易取及的地方，例如電話。提取放得太高或太重的物件，應找人協助。
- 室內光線要充足，需要時裝置夜明燈

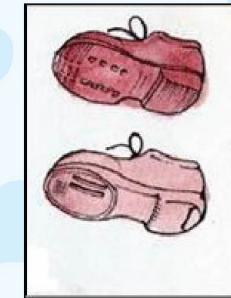


- 充足光線
- 乾爽地面
- 無障礙物
- 地氈固定



衣服鞋襪

- 衣物要稱身，質料輕而有效保暖，褲不可過長，避免太闊或太臃腫
- 應穿尺碼適中及防滑的鞋
- 切勿穿著襪子在屋內行走
- 長者避免穿著拖鞋



- 有坑的鞋底及蹭
- 開鞋跟
- 平而富彈性鞋底
- 平面加粗粒防滑鞋底

戶外活動

- 避免人多及濕滑地方
- 留意太快關上的電梯門及扶手電梯
- 提高警覺，走路勿太急太快
- 切勿手提太重物件
- 需要時緊握扶手，特別是上落樓梯

注意藥物的副作用

如降血壓藥、降血糖藥、抗敏感藥、安眠藥或鎮靜劑等，會使人昏昏欲睡、頭暈、身體軟弱無力、視力模糊，若有任何不適，應立刻坐下

察覺疾病和治理

- 視力衰退時配戴合適的眼鏡
- 如患有眼疾，例如白內障，或聽覺衰退，應儘早求醫
- 患有慢性疾病如柏金遜症，影響身體機能及平衡力，應儘早求醫
- 認知能力減退如老年痴呆症，應儘早求醫



輔助步行器

不應使用雨傘輔助步行，需要時請教醫護人員
切勿使用有轆的椅助行



性格因素

不要高估自己能力
避免情緒波動