

Osteoporosis

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是什麼？

骨質疏鬆症是一種因骨質漸漸流失而增加骨折機會的疾病。照英文（Osteoporosis）的字面意思是「多孔的骨」。因為這疾病是長年累月慢慢形成，而且可以沒有症狀和不適的感覺，所以時常直到骨折發生時才會被發覺。骨質疏鬆症可引致身高減縮和駝背（dowager's hump）



上圖由左至右：正常的椎骨,患輕度骨質疏鬆症的椎骨，患嚴重骨質疏鬆症的椎骨

我為什麼要關心它？

骨質疏鬆症是一個嚴重的健康問題。根據研究，在香港更年期後的女性中，有百分之五十患有骨質疏鬆症。在一九九六年，香港就有 3920 個長者骨折的個案是因為骨質疏鬆症引致的。在六十五歲以上的人仕中，每兩位女性中就有一位因骨質疏鬆症而引致骨折；而男性就每五位中有一位。大多數的骨折成因往往只是輕輕跌倒而引起的。骨折部位通常位於髖部、脊椎、手腕和上臂。由於骨質疏鬆症造成骨骼脆弱，有時甚至連簡單的家居工作也可以引致脊椎骨折。骨質疏鬆症所引起最嚴重的骨折要算是髖部骨折（位於股骨上部）。患者縱使痊癒，在家居照顧上仍需要別人一定程度上的幫忙。所有的髖部骨折患者在康復的首幾個月都需要使用助行架來步行，而幾乎一半患者將永久地需要手杖或助行架來輔助行走。骨質疏鬆症所引起的骨折造成非常嚴重的經濟損失，在一九九六年治療這些病人的開支佔全香港醫院開支的百分之二。

骨質疏鬆症是怎樣形成？

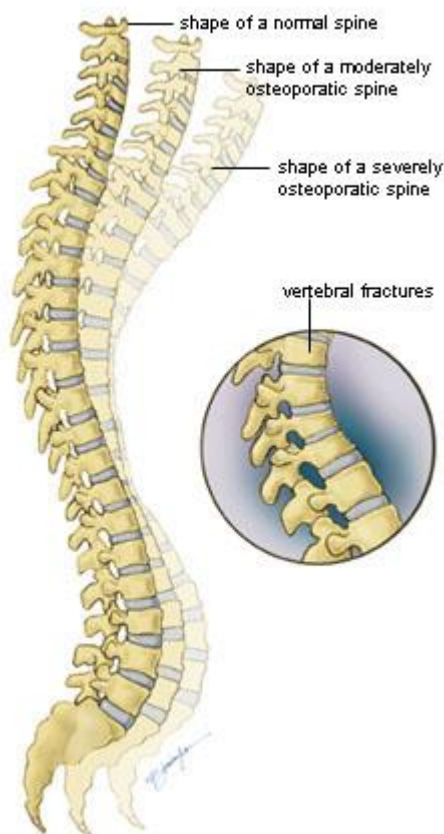
現今醫學未完全了解骨質疏鬆症的成因，但是醫生確實知道許多能引致疾病的因數。

老化 — 每個人都隨著年齡增長而失去骨質，在三十五歲後骨質的流失會比建立為多。大體上，你的年齡愈大，你的總骨質便愈少，而你患上骨質疏鬆症的風險也愈大。

遺傳性 — 有骨折的家族歷史，身體纖瘦，白皮膚，加上有高加索或亞洲血統，你患骨質疏鬆症的風險便會增加。遺傳性可幫助解釋為什麼一些人會在年輕時便患上骨質疏鬆症。

營養和生活方式 — 營養不良，缺乏鈣質的飲食習慣，與及缺乏運動都與骨質疏鬆症有莫大關係，抽煙和酗酒更是一樣。

藥物治療和其他疾病 — 骨質疏鬆症與一些藥物治療有關，例如類固醇。一些疾病，如甲狀腺問題，也有關係。



上圖：隨著骨質疏鬆症加深,椎骨骨折，引至脊椎轉彎

我能預防骨質疏鬆症或使它不再惡化嗎？

你有很多方法來預防骨質疏鬆症，或者減慢它的惡化來保護自己免受骨折。在你的飲食中，要有適當份量的鈣和維生素 D。

鈣 — 在發育期裡，你的身體需要鈣來建立強健的骨骼，並且要儲藏足夠的鈣。建立良好骨質是你年輕時候的美好投資。在發育期時得不到充分的鈣會導致將來容易患上骨質疏鬆症。無論你的年齡或健康狀態是怎樣的，你都需要鈣來使你的骨骼保持健康。在發育期以後，鈣依然是必要的營養物，因為身體每天都在流失鈣。雖然鈣不能阻止女性在停經後出現的骨質流失，但是它在維持骨質方面繼續扮演一個重要的角色。即使你已經停經或者已經有骨質疏鬆症，增加攝取鈣和維生素 D 能減少你出現骨折的風險。

你需要多少鈣要視乎你的年齡和其他因數。美國國家科學院 (The National Academy of Science) 推薦鈣的每日攝取量如下：

- 男性和女性在 9—18 歲：每天 1,300 毫克
- 男性和女性在 19—50 歲：每天 1,000 毫克 18 歲或以下懷孕或授乳的女性：每天 1,300 毫克
- 19—50 歲懷孕或授乳的女性：每天 1,000 毫克
- 超過 50 歲的女人和男人：每天 1,200 毫克

乳製品，包括乳酪和芝士，是鈣的豐富來源。一杯八安士的牛奶包含大約 300 毫克鈣。其他含豐富鈣質的食物，包括有骨的沙丁魚，綠葉的蔬菜包括椰菜花和高麗菜 (collard greens)。如果你的飲食缺乏充足的鈣質，鈣補充劑可能對你有幫助，你可以先諮詢你的醫生。

維生素 D — 維生素 D 能幫助你的身體吸收鈣。建議每日攝取量為 200 至 600 iu。乳製食品是很好的維生素 D 的來源（一杯牛奶含有 100 iu，多種維他命丸包含維生素 D 400 iu）。如果你的飲食不能提供充足的維生素 D 的話，可考慮使用維生素補充劑。再一次提醒你，在使用維生素補充劑前，請先諮詢你的醫生，因太多的維生素 D 可能成為毒素。

經常運動 — 一如肌肉，骨骼需要運動來保持強健。無論你是什麼年齡，運動都能減少骨質流失，更能對身體各部有其他好處。醫生相信溫和及有規律的運動（每星期三到四次）能有效預防骨質疏鬆症。負重運動，如步行，緩步跑，行山，攀登樓梯，舞蹈，踏板運動和舉重都很有

效。有五成的骨折都是因跌倒造成，因此如果你能避免跌倒，即或你的骨質密度較低，也能免於骨折。強調平衡訓練的運動，尤其是太極，應該多加鼓勵。開始任何運動前，請先諮詢你的醫生。

如何診斷骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症通常由你的詳細病史、身體檢查、骨骼 X 光、骨質密度儀及一些特殊化驗測試診斷出來的。如果你的醫生發現你有過低的骨質，他可能需要進行其他的測試來排除可能引起骨質流失的其他疾病，如軟骨病（維生素 D 缺乏症）或副甲狀腺功能亢進。骨質密度儀是一種安全無痛的 X 光檢查。它會拿你的骨質密度與你相同性別和種族的人，在其大約 20 到 25 歲時的骨質密度（即人生中最高的骨質密度）作比較。這種檢查通常用於更年期的女性身上。現今有多種骨質密度儀用來檢查身體不同地方的骨質密度。雙能量 X 射線骨質密度測量儀（DEXA）是最準確的方法之一，但是其他的技術也能作出診斷，包括單光子吸收測量（SPA），定量計算機斷層掃描（QCT），放射線骨質密度儀和超聲波。你的醫生會決定那一種方法比較適合你。



上圖：骨質疏鬆症會導致脊椎骨質變弱而部分倒塌，身高因而變矮及產生駝背。

如何治療骨質疏鬆症？

因為失去的骨質不能被替換，治療骨質疏鬆症主要集中於預防進一步的骨質流失。治療過程通常要由家庭或內科醫生，骨科醫生，婦科醫生和內分泌科醫生的通力合作。運動和營養治療是整個骨質疏鬆症治療計劃的關鍵元素，不過也有其他的治療方法。

雌激素替代療法（Hormone Replacement Therapy HRT）可用於骨質疏鬆症高危女性身上，避免骨質繼續流失及減少骨折的風險。當更年期開始時進行骨質密度檢查可幫助你決定是否需要 ERT。雌激素同時減少心臟病，改善腦部認知行為，而且改良泌尿的功能。但 HRT 並非沒有風險，包括增加乳癌的風險。你應該與你的醫生一起討論。名為 SERMs 的新反雌激素也已經被引入。它可以增加骨質，減少脊柱骨折的風險，而且降低乳癌的風險。

降血鈣素（Calcitonin）是用來減少骨質流失的另一種藥物。它的噴鼻式配方治療可增加骨質，減少脊柱骨折，而且可能緩和一定程度的痛楚。雙磷酸化合物（Bisphosphonates），包括 Alendronate，可顯著地增加骨質及避免脊柱和腕部骨折。HRT，Alendronate，SERMs 和降血鈣素都能幫助骨質疏鬆症患者，不單只增加骨質，也明顯地減少骨折風險。預防永遠勝於治療。

您的骨科醫生已接受豐富訓練，專門診斷和治療(包括使用手術和非手術的方法)發生在骨頭，關節，韌帶，跟腱，肌肉和神經的病症。

這一本小冊子是由美國骨科醫學院 American Academy of Orthopaedic Surgeons 所編寫。它期望包含了在這個題目上，從公認機構所得最新近的資訊。然而，它不代表學院的官方政策和本文不應該被解釋當做排除其他可接受的觀點。對於醫學題目有疑問的話，請向熟識這個問題並了解各種治療方法的醫生查詢。

Notes 注意：

- a. The Chinese translation of this material has been produced with permission from the American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)
- b. AAOS played no role in the translation of this educational material from English into Chinese and disclaims any responsibility from any errors, omissions, and / or faults, and / or possible faults in the translations.
- c. AAOS wishes to thank the Hong Kong Orthopaedic Association for translating this information into Chinese and for its support of educational programs for patients and the public.

一：本中文翻譯已獲得美國骨科醫學院授權。

二：美國骨科醫學院並不參與當中的翻譯工作。美國骨科醫學院和香港骨科醫學會並不承擔任何因翻譯當中的錯誤、缺乏、失誤或可能失誤而引起的責任。

三：美國骨科醫學院感謝香港骨科醫學會進行中文翻譯，並感謝香港骨科醫學會一直以來對公眾和病人教育的支持。