



骨質疏鬆症是一種「隱性」的疾病，其特徵是骨質的密度較低及組織結構出現退化現象，患者的骨骼因而變得脆弱，增加了股骨、脊椎及腕骨出現骨折的機會。骨質流失是一個正常的老化過程，患上骨質疏鬆症的風險是因應個人在25至35歲期間的骨質密度（骨質密度高峰期），以及後期骨質流失的速度。一般來說，隨著人步入中年，骨質密度便會開始逐漸流失，每年流失率為0.3%至0.5%。據估計，在本港超過60歲的人口組別內，有50%的女性出現骨質疏鬆問題。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系教授
龔慧慈教授

隨著年齡增長 骨骼漸變脆弱
發育期間，骨骼會變得越來越強韌，以18至20多歲為骨質密度高峰期，但骨骼會隨著歲月流逝而逐漸變得單薄、脆弱。

臨床上，骨質疏鬆症通常是無聲無息地發生，因骨質密度日夜不斷地流失。大部分患者因突發性的骨折所引致的行動不便或劇烈疼痛，才往醫院求醫而確診，可是他們到了這時期才開始醫治，已經太遲了。

骨質疏鬆症的高危要素

骨質疏鬆症以女性患病居多。在眾多因素當中，年齡和體重是骨質疏鬆症的兩大關鍵要素，所以年紀越大及體重越輕的人士，患病機會會較高。而遺傳基因也是患病因素之一，因為患者體內可能有一組基因影響體重和骨質密度。

有些人誤以為增加體重，便可增加骨質密度，從而減低患上骨質疏鬆症的機會，但這觀念並

不正確。因為骨骼的吸收過程十分緩慢，增加體重只會突然增加體內的脂肪，不能增加骨質密度。

亞洲女性的身型較為瘦小，體重亦較輕，所以患上骨質疏鬆症的機會較西方女性為高。以下是骨質疏鬆症的高危要素，包括：

- 高齡婦女
- 體型瘦削，骨架細小
- 家族中的長者出現骨折或駝背
- 在45歲之前進入更年期的女性
- 女性的雌激素不足
- 曾接受切除卵巢手術的女性
- 少吃含鈣的食物
- 缺乏運動
- 吸煙及過度飲酒
- 長期使用某種藥物，如腎上腺糖皮質激素、用於治療哮喘、關節炎和某些癌症的一系列消炎藥品及抗癲癇藥品
- 甲狀腺激素過多
- 白種人和亞洲人

骨質疏鬆症的症狀

骨質疏鬆症的主要症狀是脊椎壓迫性骨折，因而引起腰酸背痛、行動不便及關節變形。較嚴重的情況是脊椎骨會被壓倒而彎

曲，患者會出現駝背、身高變矮、下背疼痛及呼吸困難等情形。患者最容易發生骨折的部位主要是脊椎、髖部及手臂（通常在腕部上方）。

多進食含鈣質的食物
可保持骨骼健康

透過骨質密度測試，可及早於骨折前治療骨質疏鬆。為了能夠有效地預防或治療骨質疏鬆症，患者需要配合營養豐富的飲食方案（如攝取充分的鈣質和維他命D）、持之以恆進行體能活動、維持健康的生活習慣、保持正確的姿勢及服用適當的藥物。

良好的骨骼健康來自食物中豐富的營養，如鈣質、維他命D及其他養分。鈣質和維他命D均有助維持骨質密度養分，而蛋白質和其他的養分，如磷、鈉、鎂等礦物質，也可維持骨骼健康。

要提高鈣質攝取量，便可進食含豐富鈣質的食物。成年人每日建議的鈣質攝取量是800至1000毫克，停經婦女或孕婦則為1500毫克。

牛奶、乳酪和其他乳製品都是含有鈣質豐富的食物，而各種脫脂或低脂的乳製品的含鈣量並

不少於高脂的乳製品，宜多進食。除此之外，也可進食其他含鈣量高的食物，包括小魚（連骨進食）、魚乾、蝦類、蜆肉、豆類、豆製品及深色蔬菜等。

服用鈣片的注意事項

鈣質應該由食物中獲取，若患者無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充，但是須注意下列事項：

- (1) 一次服用不要超過500至600毫克，而每日不要超過1500毫克。
- (2) 同時服用維他命D或喝少量牛奶，有利鈣質吸收。
- (3) 若服用鈣片出現脹氣及便秘，服用前應多喝水，或於進食時服用。
- (4) 服用其他藥物後1至2小時內，不宜服用鈣片。

良好生活習慣
有助預防骨質疏鬆症

保持骨骼健康需要定期進行運動及注意均衡飲食。另外，吸煙會導致骨質流失，所以不宜吸煙；而過量飲酒及攝取過量咖啡因會影響骨質的組成及降低吸收鈣質的能力，應盡量避免。