



# 婦女更年期易患骨質疏鬆症

香港女性的平均壽命為82歲，即女性在一生中約有1/3時間在更年期及停經後渡過。以01年的數字顯示，本港約有1,105,110名婦女到達更年期或已停經，約佔總人口1/6。由於卵巢不再排卵，女性荷爾蒙減少會導致身體在生理和心理上產生許多變化。長遠而言，更年期後的婦女患上骨質疏鬆症和心血管病的風險大大增加，亦影響她們的情緒及生活質素。

一項由香港大學醫學院內科學系進行的婦女健康調查顯示，接近30%已屆更年期或已停經的婦女缺乏運動及屬肥胖。此外，31%患有高血壓(心血管病的高危因素)，16%有骨質疏鬆症、11%有各類婦科病和糖尿病，和7%患有心血管病。

## (i) 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是更年期後女性最易患上的疾病之一。婦女在大概50歲時，雌激素下降會而引致鈣質加快流失，故此患骨質疏鬆的機會比較高。據估計，本港約有1/3的停經婦女患有此症。

香港大學醫學院內科學系的研究顯示，約有8%的更年期婦女出現駝背，而且接近30%的女性身高較年輕時為矮。可是，卻有高達96%不願服食預防骨質疏鬆症藥物，並認為沒有此需要。此外，83%更年期或停經婦女沒有向醫生查詢她們患上骨質疏鬆症的風險。由此可見，大部分骨質疏鬆症患者在本港均沒有獲得適當的診斷及治療。

## 骨質疏鬆症的後果

有些婦女誤以為風濕是骨質疏鬆症的病徵，其實此症在初期是沒有病徵的，但後期而嚴重的骨質疏鬆症會引致骨骼變形、駝背和骨折，常見受影響的部位為腕骨、手腕和脊椎。其中以腕骨骨折最為嚴重，約一半病人會因股骨頸骨折而行動不便，要由別人照料。

## 如何預防骨質疏鬆症

預防骨質疏鬆症應由年青開始，日常飲食中應注意吸取適量的鈣質及維他命D，保持適量的負重運動如步行和慢跑，戒除不良生活習慣如減少吸煙、飲酒、咖啡及濃茶。提早於45歲前停經的婦女可請教醫生有關的預防及治療方法。

## 甚麼人仕需要接受骨質密度的測試？

由於骨質疏鬆症跟年齡有密切關係，一般建議65歲以上婦女可接受評估；更年期後的婦女如有以下的危險因素也可按需要接受評估，包括：



婦女在更年期後，有可能患上骨質疏鬆、心血管病及糖尿病。

1. 本身有骨折的紀錄
2. 近親有骨質疏鬆症而引致骨折
3. 體重指數少於20kg/m<sup>2</sup>或體重少於100磅
4. 有吸煙或酗酒的習慣
5. 出現駝背和變矮的現象
6. 45歲前停經
7. 曾停經多於1年或以上
8. 停經前接受卵巢切除手術
9. 日常飲食缺乏鈣質或奶類食物
10. 日常攝取過量的咖啡因(每天飲用4杯以上咖啡、6杯以上濃茶或8罐以上的可樂)
11. 缺乏運動
12. 曾服用類固醇3個月或以上

## (ii) 心血管病

心血管病亦是更年期後女性的健康大敵。這是由於更年期後雌激素分泌減少，因而缺乏了這種能幫助血液循環及血壓正常化的荷爾蒙。此外，由於更年期的新陳代謝減慢，容易增磅，若加上運動量低，也會令脂肪積聚，而引致過胖，血脂或膽固醇過高，會增加患上心血管病的風險。

01年醫管局數字顯示，本港65歲以上死於心血管疾病的女性約有3,575人，較男性高出13%。有家族病歷及屬高風險的婦女應定期進行身體檢查。

港大醫學院的調查顯示一般更年期及停經婦女對心血管疾病的徵狀存在誤解，

## 更年期會引致問題

### 生理上的變化

- 短期：月經不規則，流量過多或過少
- 心臟病
- 潮熱、出汗、心悸、頭痛
- 陰道分泌減少、乾澀或痕癢、性交疼痛
- 小便頻密
- 長期：骨質疏鬆症

### 心理上的變化

- 焦慮、心煩、容易發脾氣、情緒波動

例如誤以為頭痛(15%)、頭暈(19%)、長期失眠(10%)、目眩(9%)、手腳麻痺(19%)及全身乏力(10%)均是心血管疾病的病徵。

### (iii) 心理健康

更年期及停經後的女性除了在生理上有重大變化外，心理也受到不少困擾，例如突如其來的情緒低落、焦慮及心煩等。港大醫學院調查結果顯示，近1/3更年期及停經婦女由於情緒原因而不能完成想做的事情，及接近60%在工作或活動時不能如以往般專注。此外，更有接近70%常感到心情差和悶悶不樂，及30%因身體健康或情緒問題而妨礙了其正常的社交活動。

從這些數字可知道，大部分更年期及停經婦女經常

受到不同程度的情緒困擾。但更年期及停經是女性必經階段，女性無需因身體及心理的變化而感到不安，應以樂觀積極的態度面對。此外，更年期及停經後也可能影響夫妻間的性生活，這時期的婦女特別需要丈夫及家人的諒解及支持，以適應各種生理及心理變化。

預防骨質疏鬆症及心血管疾病，最好保持均衡飲食、多吃蔬果及高鈣食品(如牛奶、豆腐等)，和避免進食高脂或膽固醇食物；此外，要保持適當體重，每星期做3至4次負重運動，如步行及緩步跑等，每次最少30分鐘；停止吸煙、飲酒及進食過量咖啡因；定期做身體檢查；向醫生詢問有關自己患病的風險，作適當的預防和治療。



骨質密度測量儀 (DEXA)。