



骨質疏鬆無先兆 預防勝於治療

隨著社會人口老化，加上都市人缺乏運動，患上骨質疏鬆的個案有上升趨勢。一個本港研究顯示，大約兩成 56 歲以上的婦女已患上骨質疏鬆症，而佔近半人的骨質密度過低。令人擔憂的是，絕大部分人在接受檢查前，並不知道自己的骨質密度，已低至危險水平，可見大眾需要更加關注骨質健康。

患者容易骨折

所謂骨質疏鬆，是指骨質流失。簡單來說，人體的骨骼由破骨細胞及造骨細胞周而復此不斷進行新陳代謝，從而達致平衡狀態。但更年期後，雌激素水平下降，刺激破骨細胞活躍，使骨質流失比新生的多，從而導致骨質疏鬆。

患上骨質疏鬆人士，骨頭變得脆弱，容易發生脆性骨折，只要受到一點兒外來力量衝擊，例如不慎跌倒，或不小心中碰撞到物件，也會造成骨折，繼而有機會導致永久傷殘甚至死亡。



過去 30 年亞洲區骨折數字上升了兩至三倍，顯示亞洲人患上骨質疏鬆情況日益嚴重。

據統計，過去 30 年亞洲區骨折數字上升了兩至三倍，估計 10 至 20 年後，全球有約一半的骨折都會在亞洲發生，間接反映了亞洲人患上骨質疏鬆的情況，有惡化的跡象。

除年齡因素外，生活習慣亦會增加患上骨質疏鬆及脆性骨折的風險，包括：長期吸煙及酗酒；飲食上較少吃奶類食品，未能攝取足夠鈣質；經常身處室內很少接觸到太陽；缺乏運動等等。另外，女性一般患上的機會較男性高，尤其是過早停經的女士，屬於高危一族。

由於骨質疏鬆沒有早期病徵，常被人忽視，以致未能及時確診及治療，等到發生骨折後才處理，就已經太遲。

預防及治療方法一覽

要預防骨質疏鬆，需定期做骨質檢查。檢查骨質密度的標準做法，是透過雙能量 X 光吸收測量儀 (DXA) 掃描腰椎或股骨頸。這種檢查是非入侵性的，單次輻射量比傳統 X 光檢查還要低，而患者只需每一至兩年檢查一次，所以無需過分擔心安全問題。

治療方面，現時有三種較為常用的治療藥物，包括雙膦酸鹽、副甲狀腺素 (PTH) 及生物製劑 RANKL 單株抗體 Denusomab。雙膦酸鹽是第一線的骨質疏鬆治療藥物，透過抑制破骨細胞代謝進行治療，價格相對較低，但成效亦較弱。



建議停經後婦女及年過 65 歲的女性或年過 70 歲的男性，定期到醫院或診所進行骨質密度檢查。

PTH 是透過增加成骨代謝進行治療，雖然成效最高，但患者需每天進行皮下注射，價格昂貴，多用於嚴重骨質疏鬆患者上。最新引入的生物製劑 RANKL 單株抗體 Denusomab 治療方案，同樣透過抑制破骨代謝活動進行治療，但患者只需半年注射一次，副作用及方便性均較前兩者佳，價格亦相對適中。

所謂預防勝於治療，建議停經後婦女及年過 65 歲的女性或年過 70 歲的男性，定期到醫院或診所進行骨質密度檢查。生活上，患者宜多做運動，例如行山、緩步跑等，改善骨質疏鬆的情況。同時，透過計算每日攝取的鈣質量及維他命 D，以確保身體吸收足夠的鈣質。

資訊來源：[健康講座網](#)

健康講座網 Facebook：www.facebook.com/healthtalk.hk

圖片來源：[互聯網](#)

上文轉載自房協長者通網頁：<http://www.hkhselderly.com/tc/health/question/496>