

骨質疏鬆的預防與治療

預防

骨質流失是一種自然現象；只要能在兒童和青少年時期採取健康生活模式，建立足夠強健的骨質，便能減低出現骨質疏鬆症的機會。

治療

即使已被證實患上骨質疏鬆症，亦可透過下列方式減慢骨質流失速度：

- † 採取健康生活模式
 - † 均衡飲食
(攝取足夠鈣質與維他命D)
 - † 適量曬太陽
(陽光有助身體製造維他命D，有助鈣質吸收)
 - † 恆常運動，尤其是負重運動
(指骨骼需負重的運動，如：太極、慢跑、跳舞等)
 - † 維持理想體重
 - † 避免吸煙、飲酒或飲用含大量咖啡因飲品，如咖啡或濃茶
- † 預防跌倒
- † 藥物：在醫療人員指引下，因患者情況建議服用鈣質補充劑、雌激素、維生素D、二磷酸類藥物或降血鈣素等

注意事項

- † 及早發現·及早治療：若自覺罹患骨質疏鬆症的風險較高或已出現駝背、身高變矮和腰背痠痛症狀，應主動諮詢醫生，了解是否需要接受骨密度檢查以作診斷，及後續是否需要藥物治療；預防因骨質疏鬆症造成慢性骨折。
- † 與醫生或治療師討論，選擇適合個人且具安全性的運動計劃。
- † 運動時，應避免做彎腰或扭動脊椎的動作，以保護脊椎。

資料來源

美國國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病全國資源中心。骨骼健康與骨質疏鬆症指南。2015年4月。
香港衛生署。家庭健康服務婦女與骨質疏鬆症。2015年8月。

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços
Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真 2857 8012
電郵: ptcs@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



骨質疏鬆症

菩提長者綜合服務中心

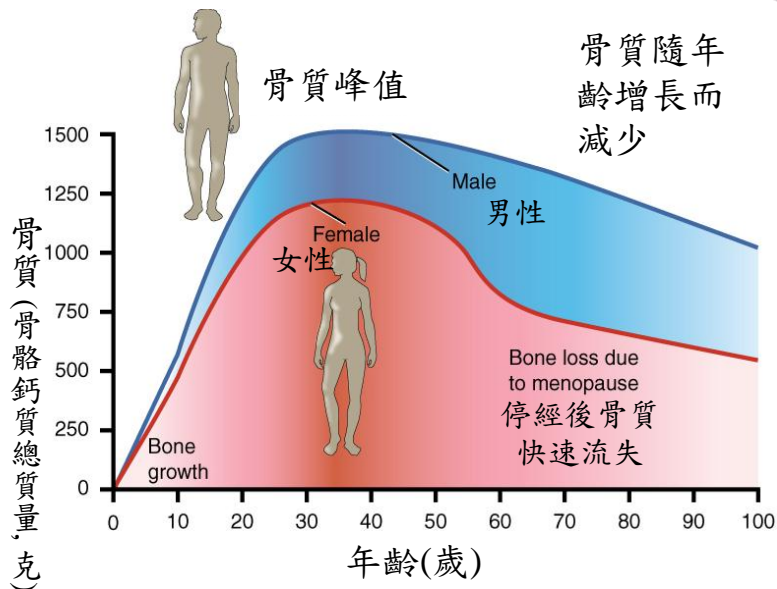
衛教資訊

甚麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症 (Osteoporosis) 是一種慢性骨骼新陳代謝病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折。

骨骼的大小、形狀和結構密度均會隨年齡改變。骨質於童年及青春期迅速增長，並於青壯年期維持在最高水平。到近40歲，骨質的流失開始變得明顯；對女性而言，停經後體內雌激素下降，加劇骨質的流失，增加患上骨質疏鬆症和發生骨折的機會。

骨質密度與年齡的關係

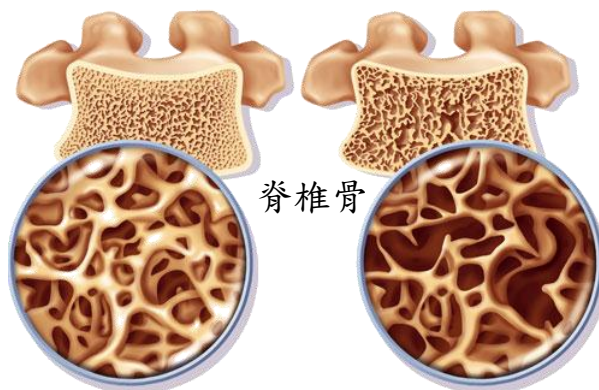


股骨(大腿骨)



正常的骨骼

骨質疏鬆的骨骼



脊椎骨

骨質疏鬆症的影響

骨骼因疏鬆而變薄、變脆，患者會因輕微碰撞、跌倒而發生骨折，特別是前臂骨、股骨與脊椎骨。

骨質疏鬆症本身無任何明顯徵狀，若感到痛楚，一般由於微細骨折所致。因重力作用，脊椎骨會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背和與身高變矮，也因缺乏支持易出現背部痠痛。

罹患骨質疏鬆症的高危一族

- † 長者
- † 女性，尤其達更年期或已停經者
- † 有骨質疏鬆症家族史
- † 體重過輕或骨架較小
- † 不良生活習慣
 - † 長期攝取鈣質不足 (有偏食或節食習慣)
 - † 吸煙
 - † 酗酒
 - † 喝大量含咖啡因飲品
 - † 缺乏運動
- † 疾病
 - † 女性雌激素不足，如40歲前收經或曾接受卵巢切除手術
 - † 內分泌失調症，如甲狀腺機能亢進
 - † 慢性病患者、缺乏維他命D或曾接受腸臟手術
- † 藥物，如長期服用類固醇