

# 骨質疏鬆 恐引骨牌效應

# 愛 心 灌 鈣

話  
你知

## 高鈣食物

### 奶類食品

如牛奶、芝士、乳酪等

宜選低脂或脫脂產品，以減少脂肪和熱量攝取

### 海產類

連骨或殼食用的海產，如白飯魚、沙甸魚、銀魚乾及蝦米等

罐頭魚類的醬汁一般高鈉、高脂肪，建議食用時盡量少食醬汁

### 蔬菜類

深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、芥蘭、莧菜、菜心等

宜白灼、上湯浸等低脂健康方法烹調

### 水果（包括乾果）

橙、無花果、提子乾、無花果乾、杏脯乾等

選擇乾果時，應選不加糖醃製

資料來源：衛生署

小  
提醒

## 四大警號徵兆

- 背部疼痛
- 身軀彎腰變矮
- 體重減輕
- 大腿活動僵硬

## 兩大緊急狀況

- 意外跌倒
- 背部疼痛加劇

資料來源：骨科專科醫生

正常  
骨質



骨質  
流失



骨質  
疏鬆



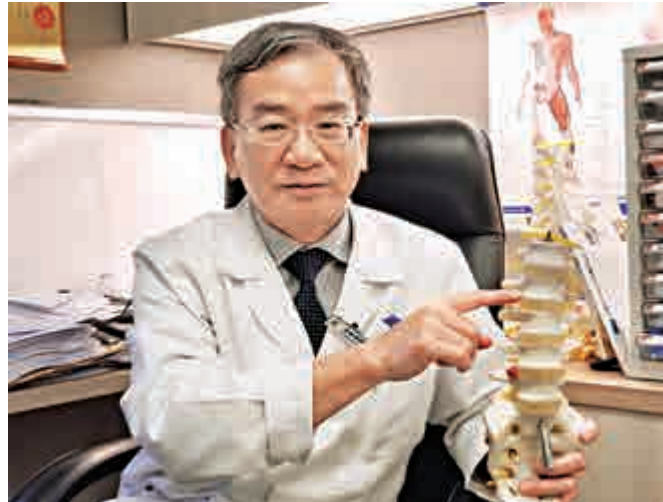
# 助長者挺起脊樑

大公報製圖

「年紀大，機器壞」，不少人以為，腰背痛是老人病，但原來隨時是骨質疏鬆引致椎體塌陷性骨折的警鐘！八旬婆婆跌倒後無異樣，不料兩個月後腰背痛，劇痛得坐立難安，經確診為椎體塌陷性骨折，需人從旁照顧。骨科專科醫生表示，不少長者跌倒後若無出現痛楚便以為無事，即使其後腰背痛，亦會忍一忍就算，未必立即求診，直到影響日常活動才察覺其嚴重性。骨質疏鬆，其實可偵測，也可預防；假如你尚年輕，更可以及早強化。假如你身邊有長者，應給他多些關心，鼓勵補鈣、做運動。勿等機器慢慢壞，多運動保骨質佳！



▲八旬婦葉婆婆因骨質疏鬆，引致椎體塌陷性骨折  
醫生供圖



◀麥勤興表示，骨質疏鬆引致的脊椎體塌陷性骨折，並無明顯病徵，但患者的後背會向前傾，呈現彎曲及駝背，一般會感到腰背痛

和痠痛，以葉婆婆為例，腰背不痛，但臀部痛，十人中有一人便會出現同類情況。

## 無徵狀 駝背響警號

麥勤興指出，患者跌倒時，身體向前傾令腰椎受壓，骨小樑的骨質密度不足支撐，引致椎體塌陷性骨折。骨質疏鬆無徵狀，但可從患者身上的細節找出端倪，如平時穿的褲變長、行走時常有腰背痛，甚至駝背都是警號。他提醒家屬若發現長者有上述情況需多加留意，而脊椎體塌陷性骨折較髖骨骨折更為隱蔽，患者感到腰背痛，找跌打而非醫生，相反髖骨骨折令身體不能動彈，便會直接求醫，平均一年約8000宗個案。

## 勤曬太陽做運動強化

麥勤興建議，35歲前多做負重運動，如跑步、游泳，在陽光下進行更佳，若抽不出時間運動，亦可提前一、兩站下車步行回家，亦有強化骨質。

香港骨質疏鬆學會委員、骨科專科醫生麥建章表示，曾有一名81歲婆婆，身體右側疼痛，經X光檢查發現胸椎出現多節塌陷，接受脊椎成形手術，將醫用的骨水泥注入塌陷椎體內，病痛得以紓緩。他提醒患者若出現腰背痛，需及早看脊柱外科，接受相應治療方案，避免延誤治療。

## 關節痛未必是骨鬆 軟骨磨蝕係「真兇」

專家的話

不少患者誤以為骨痛、關節痛便是骨質疏鬆。中大骨質疏鬆預防及治療中心醫生蔡德基表示，骨質隨年齡變脆，亦無症狀，直至斷骨才感受到，而關節痛是關節間的軟骨磨蝕，關節一動便有痛楚，與骨質疏鬆無關。對於患骨質疏鬆症再補鈣太遲的說法，他指「補鈣無話遲唔遲」，骨質正在流失，適量鈣質及做運動及可減慢流失，形容是「話喝奶補不了鈣，不喝流失更快」。

蔡德基表示，骨質疏鬆引致的髖骨骨折較腰椎骨折更嚴重，三分二人不能行動自如，其中三分一人會坐輪椅，另外三分一人接受手術後可行動自如，而行動不便對家庭影響甚大，其照顧成本高，若不及早預防髖骨骨折，不單有醫院成本，家人亦有照顧成本。他指，髖骨骨折與死亡率有關，首兩年死亡率較同齡人高出20%，其後健康及抵抗力轉差，手術後仍有後遺症的風險，如慢性疾病，心臟病等。

蔡德基補充，不少患者既不知道骨質疏鬆會引致骨折，亦不知道可以治療。患者以為年齡大就自然有相關症狀，便忽略其嚴重性而有機會延誤治療。



◀蔡德基強調「補鈣無話遲唔遲」



◀「曬曬太陽、做做運動，對「老友記」身心都有益

## 營養師：多吃豆魚減骨質流失

骨質疏鬆症及骨折常發生於年長者，但不等於不可避免的。英國註冊營養師潘仕寶表示，鈣質和維生素D有助骨骼達至骨質密度頂峰，即使已證實患上骨質疏鬆症，亦可透過採取健康生活模式來減慢骨質流失。



潘仕寶表示，一般成年人每日建議攝取800毫克的鈣質，50歲以上人士則需要每日1000毫克。她稱，補鈣必會聯想起奶類製品，而日常三餐亦可添加含豐富鈣質食物，如豆類製品、魚類、海產、深綠色蔬菜等。

潘仕寶指，有些人吃芥蘭和菜心時會摘除菜葉，其實菜葉的鈣含量是莖的至少三倍，最理想是葉和莖一起吃，吸收維生素D則可進食油脂較高的魚類，如三文魚、吞拿魚及沙甸魚等。

若因身體狀況，如乳糖不耐症，而未能從飲食中攝取足夠鈣質。潘仕寶稱，服用鈣片是一個可行的補充方法，市面上的鈣片由不同鈣化合物製成，劑量亦不相同，選擇服用前，應諮詢醫生、註冊營養師或藥劑師的意見。

## 團體促助基層婦女檢查

「預防勝於治療」，港府近年資助長者參加不同的篩查計劃，如大腸癌篩查先導計劃，但未有推出資助針對婦女骨質檢查的計劃。有婦女團體提出，要求政府今年為40至65歲的女性提供基層可負擔的骨質疏鬆檢查。有立法會議員認為，政府發展基層醫療，有必要加強醫療服務及宣傳教育，如資助骨質疏鬆檢查等，均可減輕日後公營醫療的壓力。

## 家計會推計劃 僅三年期

據政府統計處2017年資料顯示，全港約有45萬婦女及九萬男士患有骨質疏鬆症，佔全港人口的0.8%。家庭計劃指導會去年推行「根根計較」計劃，為期三年，為65歲或以上的合資格居港婦女提供減免費用的雙能量X光骨質密度檢查，檢查腰椎和髖骨骨質狀況。家計會回覆大公報記者查詢時稱，預計三年共1800人受惠，而計劃只有三年期，是否繼續推行或擴大受惠對象範圍，會視乎是否再有資助或贊助。

身兼立法會衛生事務委員會成員的工聯會立法會議員麥美娟表示，基層高齡婦女對骨質密度檢查並不了解，一般是出現



▲立法會議員認為，政府資助基層骨質疏鬆檢查，可減輕日後公營醫療的壓力

骨折才知道原來可以檢查及早預防，尤其是更年期後的婦女，骨質流失更為明顯。她指，政府現有的篩查計劃仍不足，而家計會的資助檢查，受惠人士亦有限，政府需多方面加強基層醫療服務及宣傳教育，包括骨質密度檢查，若及早預防，亦可減輕對公營醫療的壓力。

中大骨質疏鬆預防及治療中心醫生蔡德基表示，骨質疏鬆是人口老化所面對的問題，資助檢查有助減輕社會壓力，建議65歲或以上女性為資助對象，她們屬高危人士，一來「收經」，二來65歲較易發生髖骨骨折。