骨質疏鬆

不容忽視的隱形殺手

▲五十歲以上女性是骨質疏鬆症的高風險群，適量運動有助減低風險

醫者之言

骨質疏鬆症是一種常見的骨科疾病。按世界衛生組織（WHO）對骨質疏鬆症的定義，為「因骨質密度降低，及骨骼組織結構受到破壞，造成骨頭脆弱及導致骨折發生的一種疾病」。

香港骨質疏鬆學會會長　黃仕雄醫生

▲黃仕雄醫生

骨質疏鬆症之發病除先天性或病理性原因外，其原始性的原因為年輕時未有足夠的儲備而導致骨質庫存不足，尤以中國人飲食習慣較少攝取奶類及其製品，影響鈣質吸收，而缺乏負重運動亦影響骨骼生長；其次是年齡與荷爾蒙轉變加劇骨質庫存流失。更年期後女性，體內的雌激素水平驟降，骨質流失會加速數以倍計，所以停經後的首十年是骨質流失的高峰期。本港約三分一的五十歲以上女性及五分一的五十歲以上男性，患有此症。

髖骨骨折後患無窮

五十歲以上女性，尤其更年期婦女為最大風險群組；體形較小或過瘦（BMI<18.5）人士、家族遺傳而近親患有骨質疏鬆症，或長期使用某些藥物，如類固醇等，都增加患上骨質疏鬆症的風險。相反地，注意生活習慣，避免過量攝取酒精、戒煙、均衡飲食注意鈣質吸收、適量運動及接觸陽光等，都能減低風險。

骨質流失初期沒有任何徵狀，特別容易被忽視。直至骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，骨折造成痛楚及引發其他併發症。嚴重患者的骨骼可脆弱得即使只是輕微碰撞或跌倒，亦可能導致骨折（脆性骨折），最常發生的部位包括髖關節、手腕及脊骨。脆性骨折可引發連鎖危機，例如重複性骨折，未來發生髖骨骨折的機會超過一倍。髖骨骨折後患無窮，有機會導致患者永久喪失活動能力。本港每十名髖骨骨折的患者，約有兩人會在一年內死亡，七人在一年後行動能力仍然受影響。骨質疏鬆是隱形殺手，它不會直接致命，但每年數以萬計患者因骨質疏鬆引起或併發症而離世。

◀髖骨骨折有可能令患者永久喪失活動能力

⬆正常骨骼　⬆骨質疏鬆

綜合考慮治療方案

雙能量X光吸收測量儀（Dual Energy X-ray Absorptiometry, DEXA）為目前最準確量度骨質密度的儀器，用於診斷及監察治療的效果。DEXA測試簡單，過程需時約十五分鐘，不會引起任何痛楚。醫生建議六十五歲以上的女性，七十歲或以上的男性，五十歲後曾患骨折及有風險因素的更年期女性，及早接受篩查。

骨質密度的量度標準以T評分來界定，T分數值越低，骨密度越低。T評分為負分1.0或以上是正常的骨密度，負分1.0至負分2.5表示骨密度低或骨質減少，負分2.5或以下即診斷為骨質疏鬆症。醫生會綜合患者的年齡、性別、骨質密度（T評分），以及骨折風險等因素，來決定合適的治療。

關心父母和長輩，使他們及早避免骨質疏鬆引致的併發症，安享健康晚年。單靠補充鈣質及做運動是無法治愈骨質疏鬆的，骨質疏鬆絕非不治之症，應盡早接受篩查。患者可透過特效藥物**（詳見另文）**治愈，只要骨質恢復至合理水平，經醫生評估後可暫停治療，並非必須終生用藥。如已確診骨質疏鬆及正接受治療的患者，應每三年接受一次DEXA骨質密度測試，以跟進治療成效。

治療方案及藥物種類繁多，建議請教你的骨科醫生，切忌擅自用藥。

兩大類有效藥物

目前，大致有兩大類藥物能有效治療骨質疏鬆症：

(1)抗骨質吸收劑

雙磷酸鹽藥物（口服或注射），其作用為抑制蝕骨細胞的活性，降低骨代謝率，減少骨重塑。口服雙磷酸鹽藥物，服用方式有每天一次、每周一次至每月一次；注射雙磷酸鹽類藥物，有每年或每三個月一次。一般使用雙磷酸鹽副作用輕微，如服用後會感到腸胃不適，在長期使用（超過五年）雙磷酸鹽類藥物治療骨質疏鬆症後，有極少數病人（<1%）可能會發生下顎骨壞死或骨折。臨床研究顯示，口服雙磷酸鹽藥物能減低脊椎、股骨及腕骨骨折的機會百分之五十；而靜脈注射雙磷酸鹽，用於髖骨骨折病人可有效增加一年存活率。

選擇性雌激素受體調節劑（口服），此藥可選擇性地作用於骨骼上的雌激素受體，以抑制蝕骨細胞作用，每天口服。適用於預防及治療停經後骨鬆症。

細胞核κB受體活化因子配體抑制劑（皮下注射），其原理為干擾蝕骨細胞成熟而達到減少骨質流失的效果。每六個月以皮下注射一次。

(2)促骨質合成藥物

人工基因合成的副甲狀腺素（teriparatide）（皮下注射），其作用為刺激造骨細胞，達到骨質增生，每天200毫微克劑量皮下注射。可能的副作用為頭痛、無力、噁心、關節痛、頭暈、鼻炎、注射後四至六小時出現暫時性升高血鈣。開始治療後可明顯增加骨密度，使用十八個月之後效果會減弱，使用兩年以上的療效及安全性尚未評估，故建議使用不要超過兩年。

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

中醫護膚知多啲

杏林細語

大公報記者 陳惠芳

女人欲延遲衰老，西醫方面有不同的美肌療法，而中醫逆齡講求的是「內外兼治」。

註冊中醫藍永豪說：「中醫護膚遵從『慎避外邪，養生扶正』的原則。『慎避外邪』包括防範極端天氣變化，例如春夏要慎避高溫高濕度的環境，秋冬要慎避乾燥寒冷的天氣，注意保濕潤膚，避免過度受陽光照射。『養生扶正』是透過起居飲食，包括睡眠、飲食、運動養生等，改善體內氣血循環。具體而言，人們可以透過中醫處方益氣養血的方劑，達到面色紅潤、肌膚美白的效果。」

市面上有不同品牌的面膜給女士選擇，她們可否自製中藥面膜呢？他說：「傳統的中藥面膜是將具有行氣活血的中藥，混合打碎研末後，配合蛋清、蜂蜜而成。時下的美白中藥面膜，通常由具有祛風活血、養血祛斑功效的杏仁、當歸、白及、白芷、白蘞、丹參、雲苓、蒺杏葉等加蜂蜜、白醋，調製而成。當中白及是傳統美白方中的主要中藥，具有美白祛斑、滋養肌膚等作用。但面膜的製作或使用，應交由註冊中醫診斷處方，謹慎應用。」

另外，藍醫師指，「皮膚色素沉着」屬於皮膚科中一種多發性病，並說：「該病發病機理為黑色素細胞數目增多或其活性增強，它的病因多樣，與遺傳、內分泌異常、腫瘤、炎症、藥物、代謝等不同原因有關，發病後難治。臨床所見，長時間紫外線照射、過大的工作壓力、婦科病等導致內分泌功能失調，使用劣質化妝品，以至一些慢性胃腸疾病、肝病等，都可以引發面部皮膚色素沉着。目前認為血液流通順暢與否，會影響膚色的健康，黑色素含量決定了膚色的深淺，人體內氧自由基使皮膚老化加速無光澤，因此改善皮膚微循環、抑制黑色素形成以及抗氧化是調理的主要方向。一般而言，內服中藥可改善臟腑機能，針刺艾灸能調暢經絡氣血，針藥並用，能起到相輔相成、內外兼治的作用。」

▲註冊中醫藍永豪

問及臉上長疣是愛美人士大忌，應如何治療？藍醫師說：「所謂疣，是一種發生在皮膚淺表的良性贅生物，較常見的扁平疣相當於中醫的『扁瘊』。中醫認為扁瘊多由風熱毒邪搏於肌膚而生，或怒動肝火，肝熱血燥，肌膚不潤所致。扁平疣多見於青年女性，故又稱青年扁平疣。除面部和頸，手背、前臂及肩胛亦可出現。疣數量可以由數粒至百餘粒不等。發病因風熱毒蘊，宜解毒散結、疏風清熱。」

藍醫師指，預防扁平疣需保持良好的個人衛生，避免共用私人物品或化妝用品，勤洗手。護理上避免搔抓，以防出現新的皮損，可有效減少患上扁瘊。

吃西瓜好處多

玲心絮語

劉錦玲

西瓜屬葫蘆科植物的一種果實，別名叫夏瓜和水瓜。在夏天吃西瓜和飲一杯鮮榨的西瓜汁，不但可清熱解暑止渴生津，吃西瓜或飲西瓜汁對我們的健康，也有很多益處。

有研究顯示，常吃西瓜可以幫助減低患上糖尿病和癌症的風險，是值得推薦的健康飲食。西瓜的肉和汁均是桃紅色，這是來自番茄紅素（lycopene），它是抗氧化物質的其中一種，因此，吃西瓜可增加體內的抗氧化物質。據研究指出，原來西瓜的番茄紅素比其他蔬果為多，甚至比番茄本身更多；而西瓜肉汁是越紅越好，比黃色或橙色為佳。西瓜越熟代表番茄紅素越多，抗氧成分亦更多，而沒核的西瓜比有核的有較多的番茄紅素含量。

吃西瓜對我們的心臟也有好處。西瓜當中有一種蛋白質叫「瓜氨酸」(citrulline)，它可幫助血液循環及降低血壓，有助減少心臟病發的風險；當然，個人的整體生活方式都可能影響心臟的健康，如有足夠的運動，切勿吸煙，減少進食飽和脂肪等。不說不知，原來進食西瓜對保護我們的關節減少發炎有幫助；研究顯示，西瓜含有一種叫beta-隱黃質(beta-cryptoxanthin)的天然色素，經常進食西瓜對減少患類風濕性關節炎有幫助。另外，吃西瓜除了可以獲得豐富的維他命A，令眼睛健康，亦有助保持體內的水分，有助頭腦清醒，減少因短暫的缺水情況而可能引致反應遲鈍，影響身體各方面的運作。同時，吃西瓜有助保持皮膚柔軟和光滑。

專家建議大家多以西瓜來作小吃或代替甜品，因為它不單止含有豐富的維他命A、B1、B2、C，同時不含脂肪，低膽固醇，無鈉質，又有飽腹的感覺。而喜愛運動的人可通過進食西瓜來減輕肌肉痠痛，專家稱，西瓜的含水量、抗氧化劑和氨基酸都很高，可幫助減少運動後可能出現的肌肉痠痛。它的鉀含量也十分豐富，鉀這種礦物質可減少運動時可能出現的抽筋情況。

除了上述提及的營養價值，西瓜對保持血糖水平穩定也很有幫助，因它的碳水化合物含量少，血糖負荷低又容易消化。至於如何保持西瓜的營養以及吃西瓜要注意什麼事項，專家有以下的建議：

- 雖然西瓜可切片後貯存在雪櫃至大約五日，最好仍是即切即食，因為會比較新鮮些和更爽口。
- 切西瓜前記得要先洗淨西瓜的外皮，以免切刀將西瓜外皮的細菌感染西瓜肉與汁。
- 切片或切粒的西瓜可放入冰箱冷藏保存，亦可製成西瓜沙冰，可消暑解渴。
- 西瓜有很多好處，但吃過多可能會引起腹瀉或消化不良等情況。

西瓜的果肉可口汁多，西瓜皮更可製成蜜餞或醃醬，除了營養價值豐富，西瓜亦有食療養生的功效。中醫專家認為西瓜屬於寒涼食物，味道甘甜，主治咽喉疼痛，口舌生瘡，風火牙痛，尿路感染及高血壓等病症。中醫和西方的營養專家對西瓜是否適宜冷藏後再吃，有不同的看法，中醫養生專家認為長期吃冰凍的西瓜有損脾胃，建議不要常吃。

以上資料純屬參考，大家可因應自己的喜好及身體狀況，決定如何享用西瓜。