

編者按

今天是母親節，給媽媽最好的禮物就是健康。今期內容圍繞女性不同階段的健康話題，因為無論多少歲，作為媽媽的只要掌控健康，就能活得精彩。



女性特別是上了年紀的，骨質密度是健康指標之一。婦產科醫生梁冬陽接受大公報記者訪問，講述女性應怎樣預防骨質疏鬆以及骨質保養的方法。

大公報記者 湯艾加

更年期後，女性由於雌激素減少，大大加劇了骨質流失的速度。婦產科醫生梁冬陽介紹：「年齡增長是形成骨質疏鬆症的一個主要成因。」香港女性平均壽命為88.1歲，平均更年期（收經）年齡為五十一歲左右，一般收經以後骨質的密度會開始降低，約八至十年後出現不同程度的骨質疏鬆。

懷孕·授乳需鈣量大

然而，骨質疏鬆症沒有明顯的徵狀，患者往往到出現骨折後才發現患有該症，因此，不少醫生把骨質疏鬆症稱為「無聲殺手」，一旦發生骨折，生活便會大受影響，需要別人長時間照顧。據粗略統計，香港每年約有一萬宗腕關節骨折新症，當中五分之一病人在一年內離世，約一半病人的活動能力永久受損，另一半病人需要入住院舍。

女性成為骨質疏鬆症常發群體，其中一個原因與生育有關。「嬰兒在母親體內通過血液吸收多種營養，當中包括鈣。」梁醫生說：「當懷孕初期胎兒迅速成長，為了滿足骨骼成長的需要，對於鈣的需求很大。此時，孕婦在吃葉酸和多種維他命之餘，更要特別注意為身體補充鈣量，否則容易有母體鈣不足的情況出現。」

到了BB出世，媽媽授乳期間同樣需要補充鈣，以維持乳汁的含鈣量，讓BB獲得足夠的營養。如果嬰兒的食量增大，意味着媽媽體內鈣的流失速度也同時增快。此時授乳媽媽千萬不要忘記多吸收鈣和維他命D，以免身體「入不敷支」。梁醫生特別提醒，生產次數較多的媽媽，要加倍留心這個情況。另外，備孕階段的疫苗建議孕前三個月完成注射。有部分疫苗在女性的學童階段已完成注射，但因各人體質不同，部分人的抗體會成年後消失，建議備孕前先做檢測以確保自身得到疫苗的保護。

香港由於人口老化的問題嚴

重，骨質疏鬆症患者的數字持續上升，已有約三十萬名已停經的婦女和十萬名五十歲以上的男士，患有此病。

形成骨質疏鬆症的高危因素，包括女性、年長、曾有骨質疏鬆或骨折病史、過早收經（四十五歲以前）、鈣攝取量不足、缺乏運動、少曬太陽、吸煙等，男女患者的比例分別為三分之一和二分之一。所以，收經後的女性應該定期檢查骨質密度，目前最準確的檢查方法是使用雙能量X光骨質密度測量儀。根據世界衛生組織的標準（見表），檢查結果在負數2.5以下，屬於患有骨質疏鬆症，必須吃藥或者打針治療。

骨質疏鬆可以預防

梁醫生說：「其實，骨質疏鬆症完全可以預防。」對於年輕的女性群體，孕婦、授乳期間的媽媽以及所有中年女性，如果及早注重運動和飲食，補充鈣質，將來便可免受骨質疏鬆症之苦。孕婦和授乳期的媽媽更要小心預防，三十五歲以前開始補鈣和多運動，於中年趁早注重運動和飲食。而更年期後的女性要定時進行骨質疏鬆檢查，及早發現以免到骨折發生後才作出補救。

運動方面，選擇適合自己的負重運動。當骨骼受力增加時，會刺激骨骼生長因子，加上運動也能促進鈣質的吸收和骨質強度，對於增加骨質密度有正面的影響。但若本身已經是骨質疏鬆症患者，則不建議進行強度太高的重量訓練或阻力訓練，應先與醫生討論適合自己的運動項目和強度。瑜伽亦是有效的運動之一，可以鍛煉身體的柔軟性，改善身體的肌肉力量及肌肉耐力，建議從年輕時開始練習。若是更年期後才開始練習瑜伽，部分動作有引致受傷的風險，因此選擇太極更為適宜。

未來的健康來自於早期的準備。提早建立健康的生活和飲食方式，可以減慢骨質流失的速度。要維持骨質，更要飲食均衡，以及攝取足夠的鈣和維他命D，再配合適量的負重運動，為將來的健康生活打好基礎。



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

預防骨質疏鬆症

運動	尤其是負重運動，如重量訓練、快走、慢跑、跳繩、跳舞等。每周運動至少30分鐘以上。游泳因為水有浮力，並無重量，對於增加骨質密度則沒有明顯幫助。	
曬太陽	要注意塗防曬霜保護皮膚免被曬傷，不能暴曬。	
飲食	芝士、沙甸魚、腐皮和杏仁的鈣含量較高，同時也可以考慮適量吃鈣片，為身體攝取鈣，以保持骨質的密度。	

▲跳舞

▲曬太陽

運動

補鈣

飲食均衡

女性保骨質3部曲

備孕／懷孕疫苗防護

備孕階段	
德國麻疹	預防懷孕期間發病，導致胎兒畸形、胎兒白內障、流產
水痘疫苗	活性疫苗，孕期不能打
乙型肝炎	1986年後出生的兒童大多已有抗體
H P V	最好孕前完成3針療程（半年時間），目前無資料顯示注射期間懷孕會導致不良後果
懷孕階段	
流感疫苗	需要2周產生抗體

醫療領域 盧景勳

女人即使懷孕，都想做個靚女人。女性懷孕期間體內荷爾蒙水平改變，皮膚質素會有不同的變化。懷孕媽媽會較容易遇到皮膚乾燥過敏、皮膚痕癢、暗瘡、孕斑等問題。荷爾蒙亦會刺激黑色素細胞，皮膚有可能變得深色，但一般會在產後慢慢減退。至於懷孕中後期，會出現妊娠紋，皮下的纖維及膠原纖維出現斷裂，在皮膚上形成了淡紅色的不規則裂紋；一般見於腹部，也會出現在大腿內側、胸部等部位，產後會漸漸減淡，但有些媽媽可能需要醫學治療如激光或射頻，回復皮膚狀態。

個人方面，懷孕媽媽該做足基本護膚，例如勤保濕，用溫和無添加的護膚品。外出時勤補防曬霜，盡量使用遮或帽等防曬用具，並避免不必要的美甲及化妝，因美甲的物質可以經過甲床滲透進入人體，指甲油中的物質例如增塑劑（dibutyl phthalate）、甲苯（toluene）

、甲醛（formaldehyde），對人體和胎兒有影響。簡單化妝沒大問題，但需留意化妝品是否含鉛或鎘，以免影響胎兒健康。

科學研究指出，腸道菌群於人體消化系統、免疫系統、神經系統的正常運作起着關鍵作用，而懷孕媽媽腸道菌群亦與胎兒健康有密切相關。很多慢性疾病例如食物敏感、濕疹、自閉症、情緒病、肥胖、糖尿病、腸易激綜合症、腸炎以及腸癌等等，都和腸道細菌失衡有直接或間接的關係。腸道細菌有好菌、中性菌及壞菌，它們會互相角力。腸胃保養及維持腸道菌群「年輕」，方法包括良好的飲食、睡眠和運動習慣，這樣可避免進食破壞腸道細菌的食物，例如煎炸油膩食物，過度調味，過高糖分以及過度加工的食物，這些食物的化學物質會破壞腸道細菌平衡。

另外，適量補充優質益生菌，能改善腸道健康及有助減慢腸道老化。由內而外做足保養功夫，保持皮膚及腸道年輕，就可做個靚靚孕媽。

作者為皮膚科專科醫生



▲瑜伽可鍛煉身體的柔軟性

兩代相處的學問

杏林細語

今年母親節遇上疫情，一家大小同母親外出慶祝，未必能同枱吃飯。

臨床心理學家甄梓竣博士指出，現時大家多了時間留在家中，與家人見面的時間多了，關係可能更加密切，但也多了機會出現摩擦。父母在停課期間要充當老師角色，和子女相處時，需重新適應這個新角色。因此父母在處理親子關係前，自身的情緒管理最為首要，應注意孩子的心靈發展和聆聽他們的需要。

有些子女只在母親節當天請母親吃一餐，會否太少？他認為作為母親的，能見子女多一面當然高興，但重量之餘亦要重質，若聚餐的時間子女心不在焉，聚餐次數多寡又有什麼分別？假如聚餐的時候只顧忙碌工作或把玩手机，又如何表達對母親的孝心？母親節是一個對天下子女的提醒，提醒他們要關心、感恩母親。

現在很多專家提示父母和子女以朋友的方式相處，對此甄梓竣稱，以「朋友之道」相處，並不等於雙方之間是友情，這是錯誤以及過於簡化。傳統華人文化大多以尊卑有序的孝道表現，可是如果執迷於權力的控制，親子間的相處則有可能變質，變得關係疏離，甚至出現衝突。以「朋友之道」去加強親子間的凝聚力，目的是讓子女更容易親近

父母。同時間，父母也有需要劃上清晰的界線，在教育的時候讓子女對他們有足夠的尊重及服從。

子女於母親節一般和媽媽慶祝，但如果家中只有單親爸爸，又該如何慶祝？甄梓竣說：「傳統上，父親和母親在親子互動過程中有一點分別，母親通常較多情感和言語間的互動，而父親較多以活動和遊玩方式。現今社會，父母角色的分野已明顯減少，男性在情感上的參與度也比上一代較多，令家庭凝聚力更佳。單親爸爸兼顧媽媽的角色，親子關係可以更緊密，爸爸可以有更正面的教養方法。基於社會對單親父母的支援較少，他們要兼顧工作、家務和教養，壓力當然比較大。」

他續道，和其他節日一樣，母親節可能會讓單親父／母泛起一些不安的情緒，後悔結束婚姻，對不能給予子女圓滿美好的家庭感到內疚，他們也可能因沒有伴侶一起去慶祝特別日子感到自憐。這種自責可能成為反覆負面思想的抑鬱特徵。它可以使人精神癱瘓，但也可激發人們做得更好，因此有必要轉化這種自責為接納和感恩此刻的自己。與其花時間自責，不如趁母親節將精神放在子女和自己身上更為有意義。將自責的時間轉變成親子的活動，例如和子女看書、玩遊戲或是外出走走。

大公報記者 陳惠芳

孕期別忘護膚

哺乳須防乳腺炎

新手媽媽

對嬰兒來說，最好的食物是母乳，所以，不少媽媽都會選擇為孩子哺乳。註冊中醫郭岳峰說：「女性的乳房可以說是嬰兒的『糧倉』，母乳是嬰兒最好的食物，含有嬰兒發育所需的所有營養要素以及多種抗體，是故許多專家學者都提出盡可能用母乳餵養嬰兒。可是哺乳期間，媽媽有可能出現急性乳腺炎。哺乳期的細菌性炎症，常發生於第一次分娩後。」

根據病變過程，細菌性炎症分以下兩種類型：淤積性乳腺炎和化膿性乳腺炎。產褥期

乳腺炎即急性乳腺炎，乳房受化膿性感染，幾乎所有病人均為初產婦，發病多在產後三至四周，乳房出現紅、腫、熱、痛，局部腫塊並形成大膿腫，體溫升高，白細胞數量增高。治療方面，在膿腫形成前以抗感染促進乳汁排出為主，膿腫形成後則以切開引流為主，可在短期內痊愈。」

郭醫師指出，另有兩種發生於非哺乳期的乳腺炎：肉芽腫性乳腺炎和漿細胞性乳腺炎，卻非常難治，並常反覆發作，遷延數月甚至數年不愈，故又稱之為慢性乳腺炎。中醫認為「女子乳頭屬肝經，乳房屬胃經。」肝主疏泄

，調暢氣機。再者，女性易抑鬱，加之生活及工作壓力大，導致情志不暢，作息紊亂或因外傷擠壓損傷乳絡，使肝氣鬱滯、氣機失調，阻塞乳絡而聚結成塊。本病分為急性期、間歇期和遷延期。治療本病基於中醫外科的消、托、補的總原則，以消法為主使其消弭於無形，也對人體的損傷最小。此消法不僅運用於疾病初期或間歇期，更可通過臨證施治，靈活結合托、補法，用於急性期和遷延期。中醫對這兩種乳腺炎有良好的療效，可避免手術之苦。

大公報記者 陳惠芳

骨質密度分級

