

# 骨質疏鬆症

隨着年紀的增長，身體內骨骼的質量會逐漸下降而變得脆弱，即使是輕微的碰撞亦可能會造成骨折，這種情況便是骨質疏鬆症。

骨骼是一種有生命而不斷進行變化的組織，是由多種有機物質和礦物鹽（主要是鈣和磷酸鹽）所組成。破骨細胞會吸收骨骼組織，而成骨細胞則會製造出新的骨骼組織。骨骼的吸收和製造是同時發生在我們身體各骨骼組織內，而由於破骨細胞和成骨細胞的活動是互相連結和保持平衡，所以我們骨骼的質量得以保持下來。但是隨着年齡的增長，這種平衡便逐漸失效，骨骼吸收的速度會比製造為快，骨骼的質量逐漸下降，而骨質疏鬆症便形成了。

## 危險因素

### 1. 年齡

我們的骨骼，大概會於 35 歲時達至最高的質量。超過 35 歲之後，骨骼吸收的速度會比製造為快，骨骼內的鈣質便會逐漸減少而變得脆弱。

### 2. 性別

一般來說，女性比男性容易患上骨質疏鬆症。一方面男性骨骼的質量通常會比女性高，而另一方面女性在絕經之後，體內雌激素的分泌會大為減少。雌激素可增加腸道對鈣質的吸收，同時亦減慢骨骼內鈣質的流失速度。所以絕經後之女性，骨骼的質量會迅速下降。

### 3. 生活習慣

吸煙、飲酒、食物內的鈣質不足和缺少運動，都會增加患上骨質疏鬆症的機會。

### 4. 疾病

慢性肝病、腎病、腸道疾病引致吸收鈣質的能力減退，甲狀腺或副甲狀腺分泌過多等疾病，都會影響身體內鈣質的平衡，加速骨骼內鈣質的流失。

### 5. 藥物

長期服用類固醇等藥物，亦會加速骨質疏鬆症的形成。

## 病徵與病狀

骨質疏鬆症多發生在中年至晚年的人士身上，而女性的發病率比男性為高。患者通常沒有什麼特別的徵狀，但是由於他們的骨骼比較脆弱，所以即使是輕微的碰撞或滑倒，都可能會引致骨折。

脊柱骨折是骨質疏鬆症患者常見的骨折之一，患者會出現脊骨彎曲變形、身體逐漸變得矮小和腰酸背痛等症狀。而股骨頸骨折和遠端橈骨骨折亦非常普遍，這兩種骨折都會使病人行動不便，活動能力減低，因而逐漸失去自我照顧的能力。

## 預防方法

### 1. 生活習慣

戒煙和減少飲酒。食物方面，保持均衡營養，吸收足夠的鈣質以及維他命 D。攝取足夠的鈣質可避免因血鈣不足而引致骨骼內鈣質的流失；而維他命 D 能令腸臟更有效地吸收食物內的鈣質。

### 2. 運動

適量的運動可幫助防止骨質疏鬆症。研究發現，缺少運動會加速骨質疏鬆；而長期臥床的病人，骨骼內的礦物質會迅速流失。經常運動可幫助建立和保持強壯的骨骼，同時亦可增加肌肉的力量和敏捷度，減少因受傷跌倒而引致骨折的機會。

一般來說，負重性運動最能有效地防止骨質疏鬆症（例如步行、遠足、跑步、健康舞、各類型需要走動的球類活動、重量訓練等）。這些運動都應循序漸進，不宜過分劇烈，避免因過量的運動而引致肌肉或骨骼的創傷。若果以前從來沒有運動的習慣、年紀較大、長期病患、或者是已患上骨質疏鬆症的人，應先諮詢醫生的意見，才可實行各類型的體育活動。

### 3. 藥物

現時已經有一些藥物能預防骨質疏鬆或減低其嚴重性。但是在服用前，應先經由醫生的檢查和解釋其作用及副作用，才可以開始使用該類藥物。

若對本文章有任何意見，歡迎電郵至：[drchankk@gmail.com](mailto:drchankk@gmail.com) ❀