

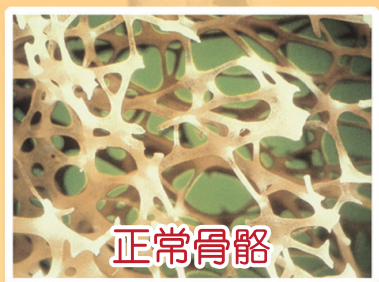


齊來預防

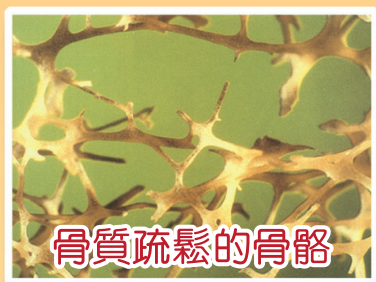
骨質疏鬆症

骨質疏鬆的真貌

- 骨質是具有新陳代謝功能的組織。骨質疏鬆症的出現，是由於骨質流失的速度大於重造，令骨質密度下降，骨骼因而變得脆弱易斷。



正常骨骼



骨質疏鬆的骨骼

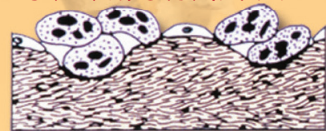
- 此現象在男女均會出現，但較常見於更年期後的婦女。
- 骨質疏鬆症會隨年齡增長及活動減少而更為顯著。



認識你的骨骼

- 人體是由二百零六塊骨組成
- 骨是有生命，並且不斷地進行新陳代謝
- 骨質新陳代謝的過程

1 破骨細胞將骨表面的組織分解吸收



2 被吸收的骨表面因而形成許多小孔



3 造骨細胞會製造新骨，慢慢將小孔修好，再以鈣質和其他礦物質鞏固骨骼

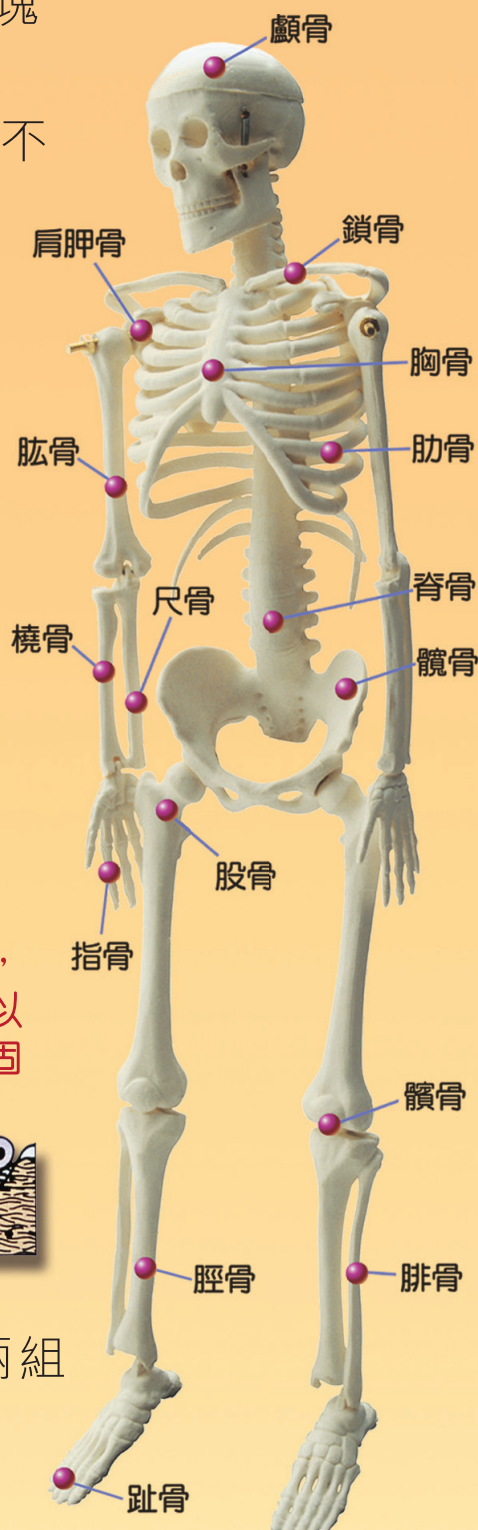


- 新陳代謝主要由兩組細胞負責：

1 造骨細胞

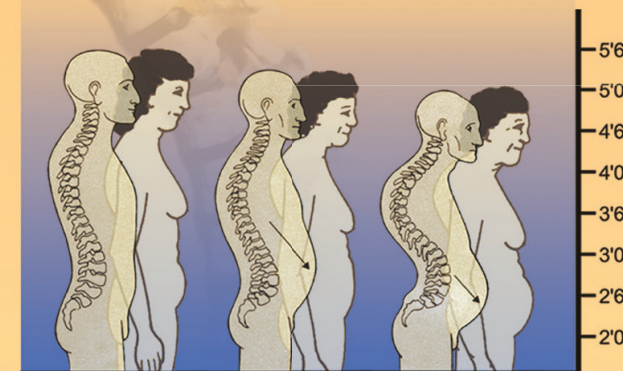


2 破骨細胞



骨質疏鬆症的病徵

- 初期並無特別症狀
- 少數病者會因脊椎體折裂而引致腰背痛
- 長者可因此症而變矮或駝背
- 患者通常於骨折後才知道已患上骨質疏鬆症



隨著年齡增長，骨質逐漸流失，身高亦隨之變矮、骨骼變得脆弱，骨折及駝背亦可能發生。此情況尤以停經後的婦女更為顯著。

骨質疏鬆症患者 常見的骨折部位

- 脊椎的骨間小樑折斷，椎體出現塌陷，患者便出現駝背的現象（平均在六十五歲後開始出現）
- 髖關節股骨頸（長者較易發生此類骨折）
- 前臂橈骨（停經後婦女較易發生）



骨質疏鬆症的高危因素

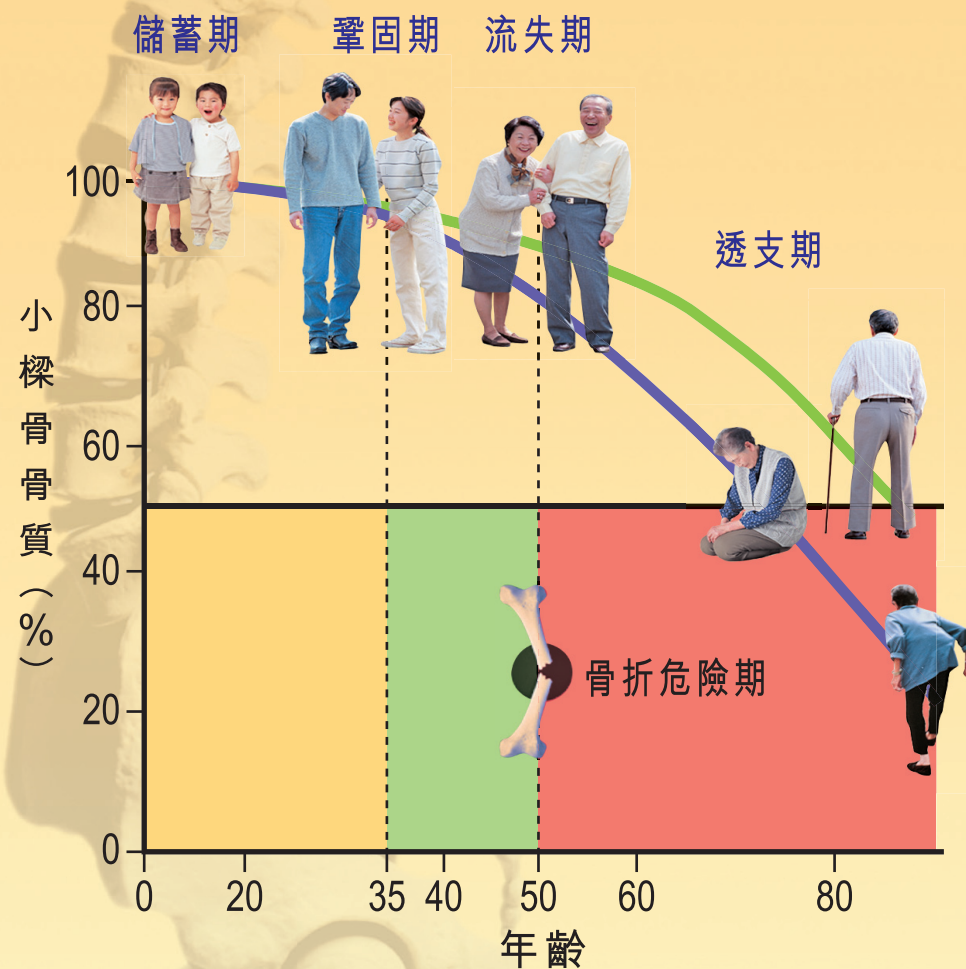
先天因素

- 遺傳基因
- 近親家屬曾患骨質疏鬆性骨折
- 體格瘦小
- 亞裔人及白種人
- 女性

後天因素

- 年老
- 女性於四十五歲前出現更年期
- 長期鈣質攝取不足
- 酗酒及吸煙
- 長期服用類固醇

骨質投資致富



骨質疏鬆症的檢查及診斷

篩檢

- 綜合性髖骨骨折自我風險評估以FRAX®配合SARC-F來評估髖骨骨折風險，能有效提升評估的靈敏度（Sensitivity，也稱為真陽性率），以致能更有效推行預防長者骨折的策略。(詳情請查閱本中心網頁www.jococ.org，點擊「自我評估」)
- 超聲波檢查是一個快捷和簡單的方法，適合用作普查及初步診斷。

臨床診斷

- 雙能量X光吸收測量儀(DXA)是較精密的檢查方法，適合作進一步的診斷，並可作跟進之用。



骨質疏鬆症的預防與治療

- 改掉不良習慣如抽煙、酗酒。
- 養成運動的習慣，尤其是負重運動，並持之以恆。
- 注意從飲食中攝取足夠鈣質及維生素D。



- 藥物治療
- 停經後婦女及長者要定期接受骨質密度檢查，並諮詢醫生作出相應的治療方案。



- 常用藥物包括：

- 1 抗骨流失藥物：
雙磷酸鹽類 (bisphosphonates)
仿保骨素 (denosumab)
選擇性雌激素受體調節劑 (SERM)
- 2 促骨生成藥物：
副甲狀腺素 (parathyroid hormone)
- 3 雙重作用藥物：
硬化蛋白抑制劑 (romosozumab)



注意防跌
以減低骨折機會

