



骨質疏鬆症全面睇

骨質疏鬆症的迷思

- 背痛或膝蓋痛=骨質疏鬆症
- 容易察覺的病症
- 老人專有的病症
- 不能用藥物治療
- 吃高鈣食物(例如豬骨湯)便足夠醫治骨質疏鬆症



骨質疏鬆症是什麼？

“骨頭”是“活生生”的組織 骨骼時時刻刻進行新陳代謝程序



若吸收期過快
及過多,加上原
本骨質不高,便
會形成**骨質疏
鬆症**

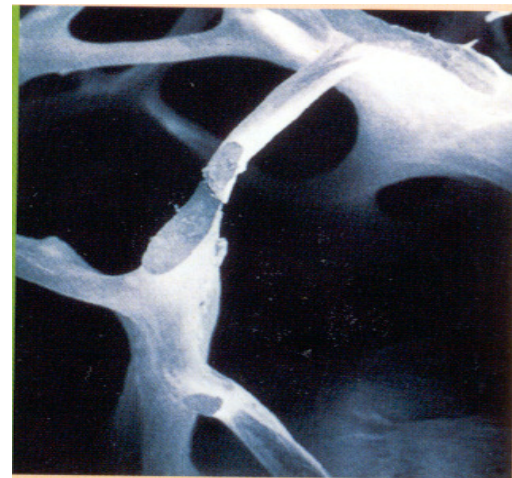
活化期 → 吸收期 → 逆轉期 → 形成期

骨質疏鬆症是怎樣？

顯微鏡下的骨質

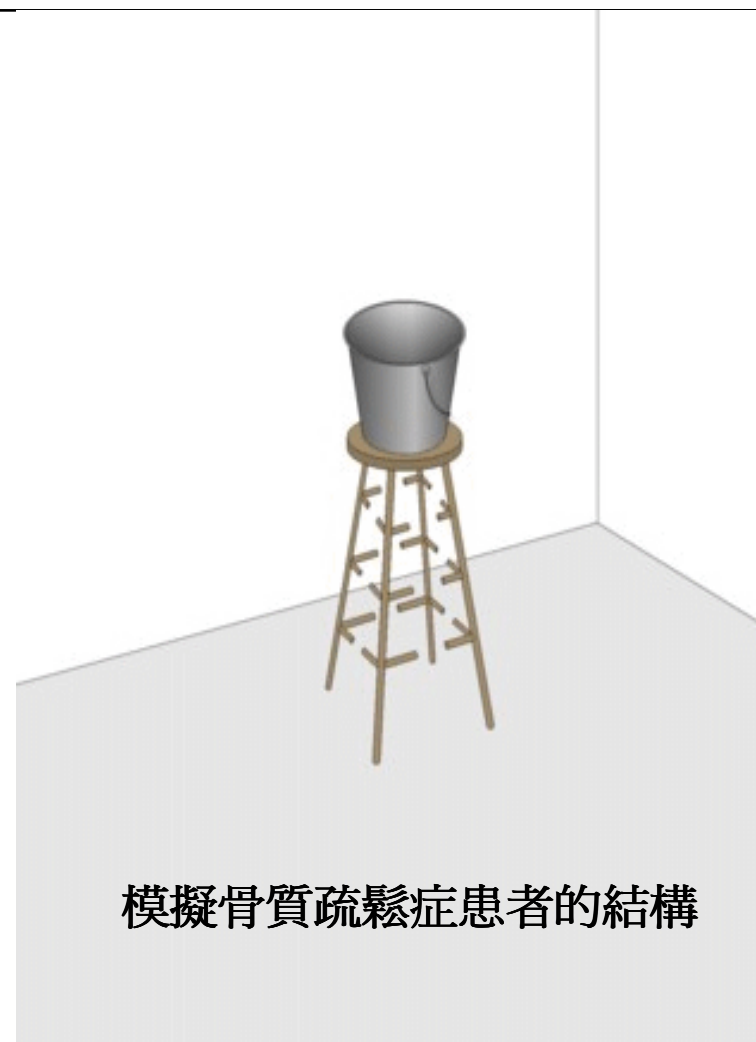


- 正常
- 很多骨小樑
 - 孔隙很少

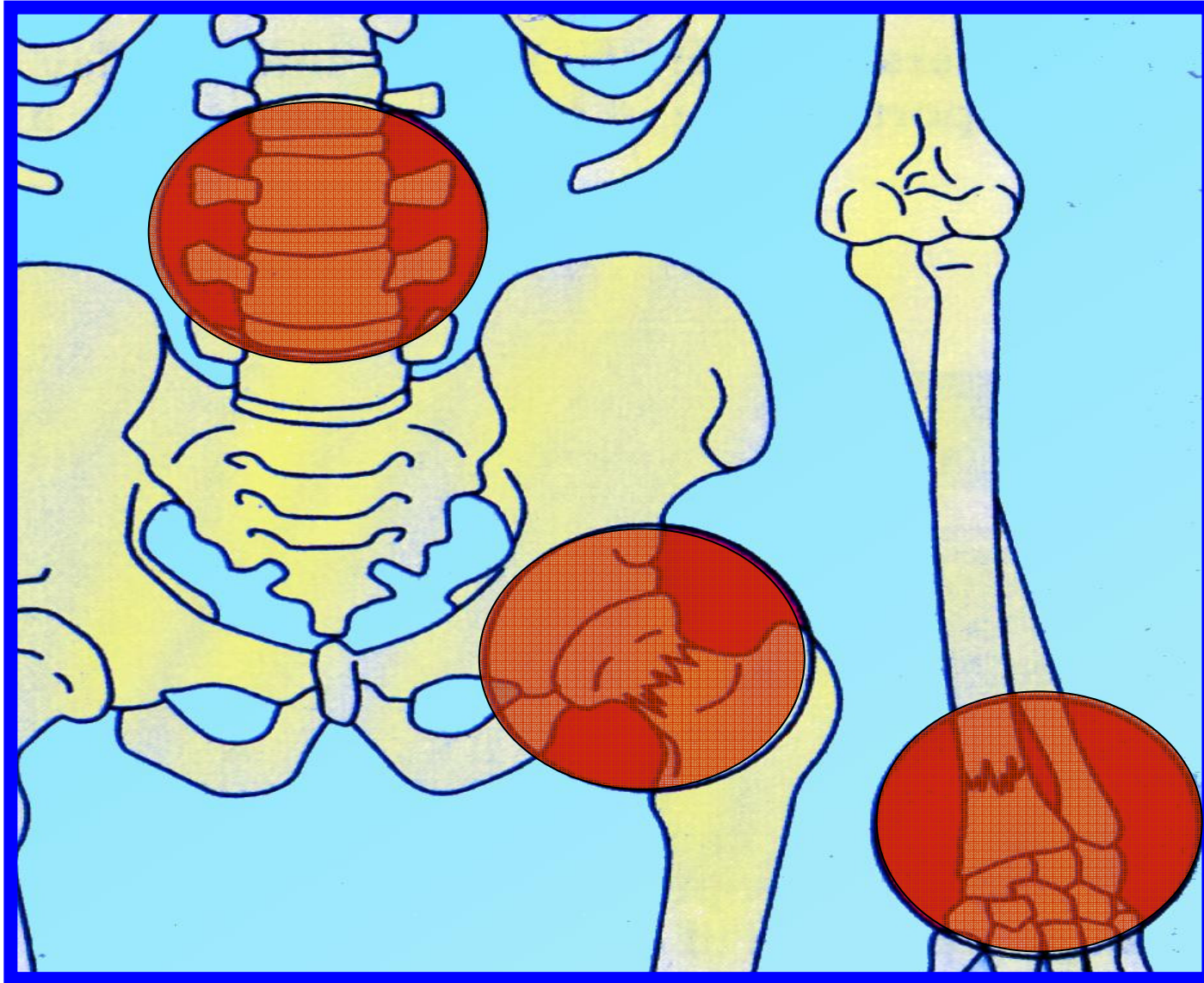


- 骨質疏鬆
- 部分骨小樑消失
 - 孔隙變大
 - 骨骼密度減少及結構脆弱
 - 容易折斷

骨質疏鬆症是怎樣？

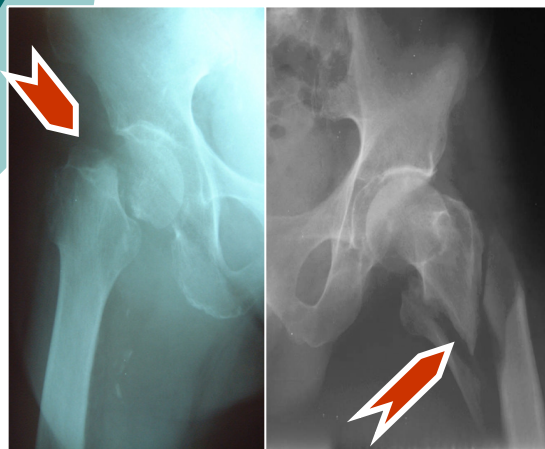


骨質疏鬆可引致骨折



骨質疏鬆可引致骨折

跌倒



髖部

- 站立時摔跌
- 常見於老年人(**75歲**)
- 大部份患者都不能回復跌倒前的活動能力
- **10%-20%**一年內死亡



腰背部

- 急性期劇痛 (約**1-4**星期)
- 駝背, 逐漸矮小



手腕

- 伸手作保護所致
- 常見於**50-55**歲

骨折會引致嚴重傷亡



永久傷殘: 30%



死亡率: 20%

香港人患骨質疏鬆症情況嚴重

- 根據統計,全港約有**30萬**婦女及**10萬**男士患有骨質疏鬆症⁽¹⁾
- **50歲或以上(停經後)**的婦女有**多於三份一(37%)**患有骨質疏鬆症⁽²⁾
- 估計由現時至**2030年**，患者人數有達**3倍上升**⁽³⁾

(1) OSHK, 2007

(2) Lynn et al. Osteoporosis Int 2005

(3) Osteoporosis of HK - The Asian Audit Epidemiology, costs and burdens of osteoporosis in Asia 2009. IOF 2009



你有骨質疏鬆嗎？



骨質疏鬆自我評估測試

(根據國際骨質疏鬆基金會2007年指引編寫)

家庭病歷

1. 你的父母曾否跌斷股骨？
2. 你的父母有否駝背？

個人病歷

3. 你是否四十歲或以上？
4. 你成年後曾否在輕微跌例後骨折？
5. 你是否過輕？
6. 你本人曾否跌斷股骨？
7. 你曾否服用類固醇超過三個月？
8. 你是否患有類風濕關節炎？
9. 你是否有過度活躍的甲狀腺或副甲狀腺？
10. 你的身高是否減少超過3厘米？

只供女仕作答：

11. 你是否在45歲或以前已停經？
12. 除懷孕、更年期或切除子宮後，你曾否停經超過12個月？
13. 你是否在50歲前切除卵巢又沒有服用荷爾蒙補充劑？

只供男仕作答：

14. 你曾否因雄激素過低而引致陽萎或性慾減低？

生活習慣(女仕和男仕均需作答)：

15. 你是否經常飲酒？
16. 你是否經常吸煙？
17. 你每天的體力活動是否少於30分鐘？
18. 你是否避免進食奶類製品？
19. 你每天在陽光下的戶外活動是否少於10分鐘？

- 結果：
上述愈多問題答「是」的話，便有愈高機會患上骨質疏鬆。詳情請諮詢醫生以決定是否需要進一步檢查。

骨質疏鬆症常見測量方法

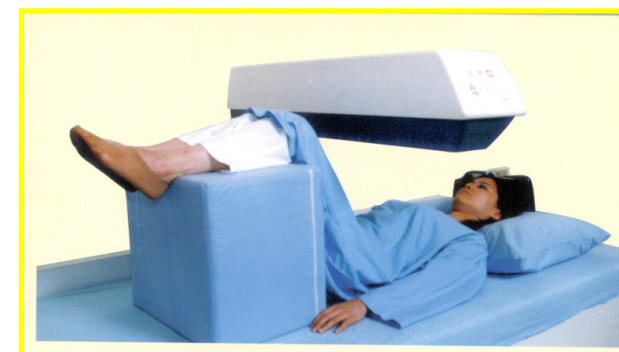
1. 超聲波測量:

- 用作初步評估骨質密度
- 簡單及方便



2. 雙能量 X 光 (DEXA):

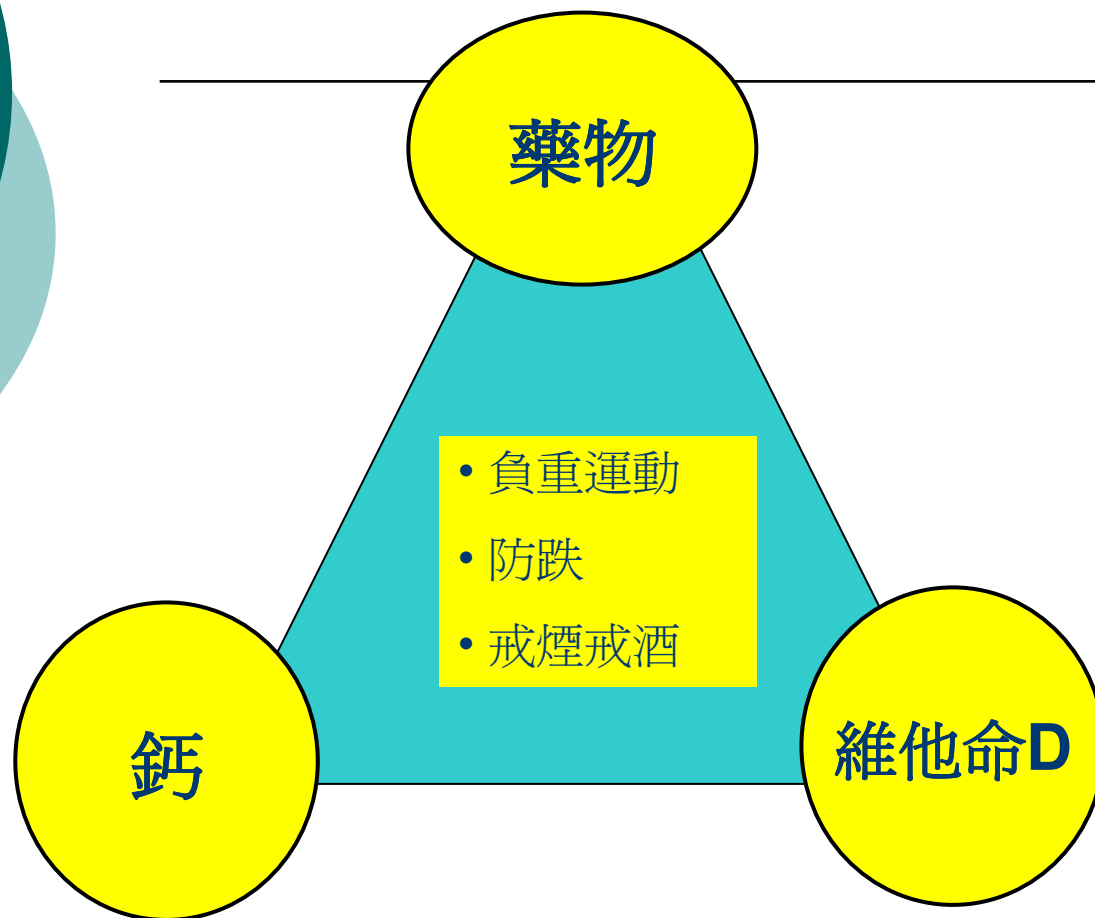
- 雙重 X 光照射體再經電腦分析→評估骨質密度
- 脊椎及股骨
- 極少輻射量
- 準確度高





骨質疏鬆的分類和介定	骨折風險和建議
T 分 高於 -1 正常	暫時未患上骨質疏鬆症，但仍需保持健康生活，攝取足夠鈣質，恆常運動，以保骨質。
T 分 -1 至 -2.5 骨質稀少	患上骨質疏鬆症的機會極高，有骨折的危機，應諮詢醫生，採取有效的治療，以防止骨質流失。
T 分 低於 -2.5 骨質鬆疏	極有機會已患上骨質疏鬆症，有骨折的危機偏高，請盡快諮詢醫生，找出骨質流失的原因，並採取有效的治療

全面治療的方案



全面護骨

預防或治療骨質疏鬆症的目標： 最重要是減低骨折

骨質疏鬆症病人會：

1. 骨骼結構轉弱，出現疏鬆現象
2. 骨的強健度減低，有骨折危險！！

應立即：

1. 採取預防及治療措施，保持骨骼強健度
2. 以最快速度防止骨折。



藥物治療類別

較常用的類別：

- 雙磷酸鹽 (bisphosphonates)
- 鋇
- 選擇性雌激素受體調節劑
- 副甲狀腺素

其他的類別：

- 抑鈣素
- 荷爾蒙補充治療

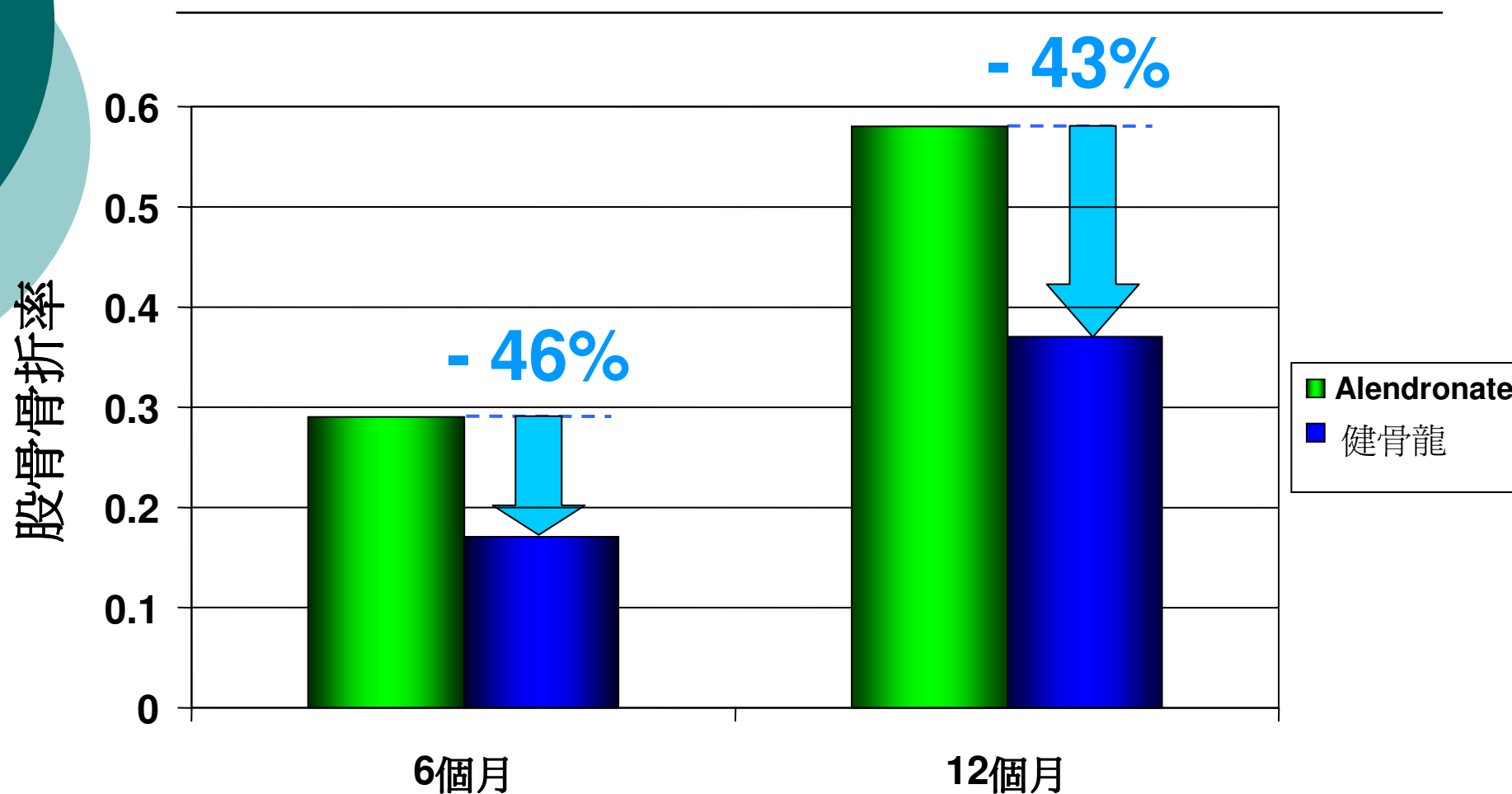
雙磷酸鹽類別 (bisphosphonate)

目前最有效及被廣泛採用的一線藥物，為治療骨質疏鬆的首選。例如：

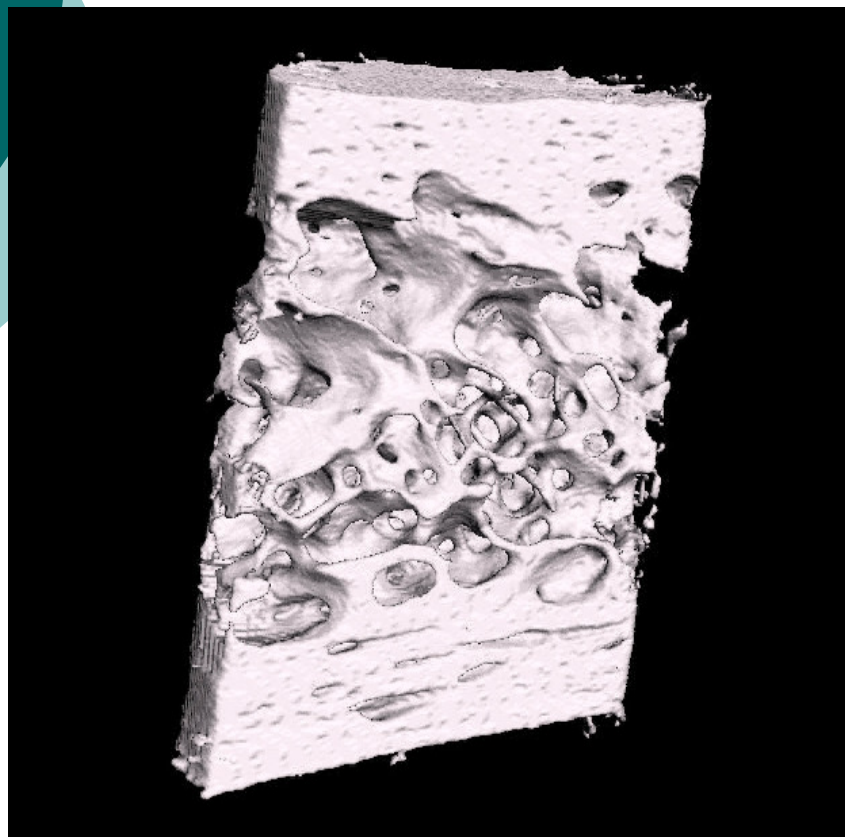
- Risedronate (ACTONEL®健骨龍)
- 市面上有不同劑量：每星期一次，新出每月一次，能快速減低骨折的風險。
- 醫學研究指出只需**6個月便可減低骨折**。目前最快見效。
- 據醫學報告顯示，一年可減低**69%**脊骨骨折風險及減低**74%**非脊骨骨折風險，股骨骨折達**50%**



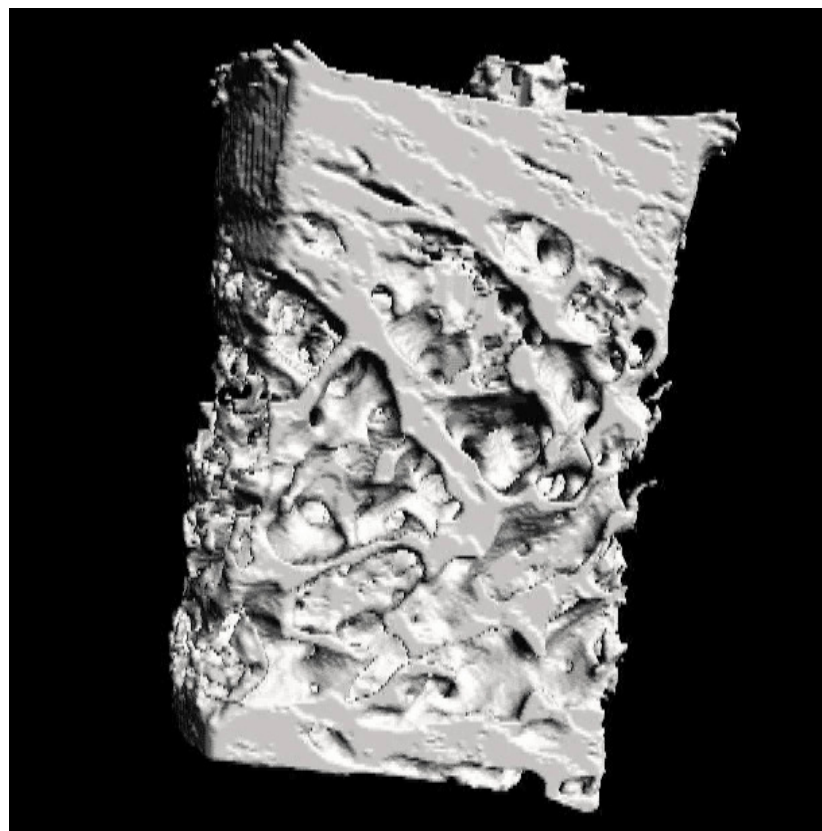
健骨龍比其他的同類藥物能減低更高的骨折率



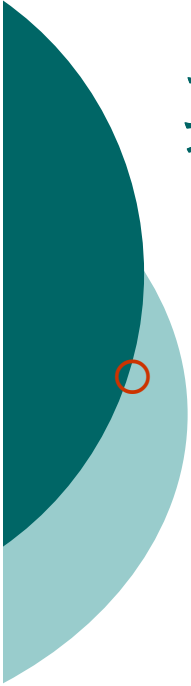
服用健骨龍的病人能於一年內 保持骨骼結構正常



服藥前



服藥一年後



其他雙磷酸鹽類別

○ Alendronate

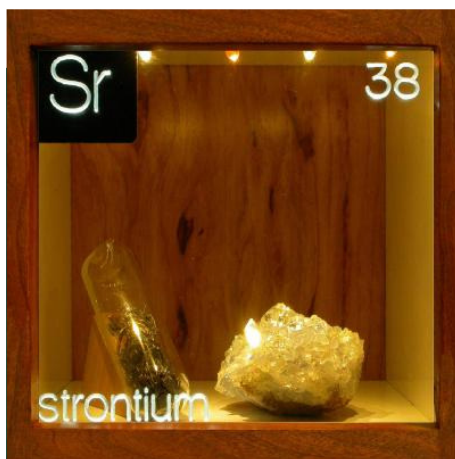
- 每星期一次
- 最早期使用的二磷酸鹽
- 據醫學報告顯示,需要一至兩年才可減低脊骨及非脊骨骨折風險

○ Ibandronate

- 有每月一次口服及每三個月針劑
- 只可有效減低脊骨骨折風險，但未有醫學報告顯示可減低非脊骨骨折及股骨風險

○ Zolendronate

- 每年一針，需注射15分鐘
- 價錢昂貴



雷尼酸锶類別

- 锶（**strontium ranelate**）
 1. 用於治療絕經後的骨質疏鬆症患者，減低出現骨折的風險和增加患者的骨質密度。
 2. 此藥物屬於重金屬類
 3. 此藥物為沖劑，患者須每天服用。



選擇性雌激素受體調節劑 (SERMs)

- 能仿傚身體的女性荷爾蒙
- 只可有效減低脊骨骨折風險,但未有醫學報告顯示可減低非脊骨骨折風險
- 患者須每天服用
- 使用可能會引致潮熱等副作用
- 可預防乳癌



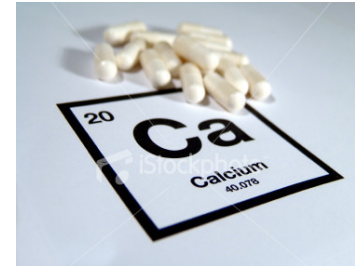
副甲狀腺素 (parathyroid hormone, PTH)

- 透過刺激骨骼生長而增加骨質密度。
- 患者須自行注射藥物。

骨質疏鬆症的預防及治療

○ 鈣質

- 比較容易從日常飲食中獲取
- 鈣片

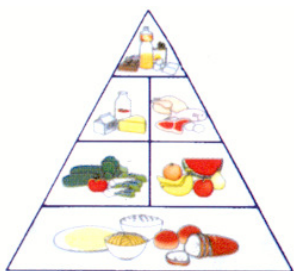


○ 維他命D

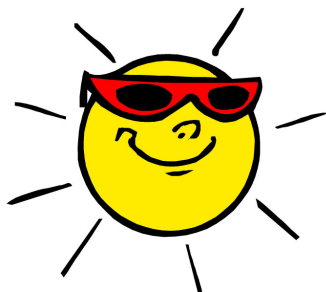
- 不能輕易從飲食中攝取
- 只有少量食物有天然的維他命D
- 蛋黃、動物肝臟、鰵和部份含油量高的魚
- 主要來源：陽光照射在皮膚後,能幫助體內維他命D的合成



骨質疏鬆症的預防及治療



均衡飲食



多接觸陽光

戒掉不良生活習慣



適量負重運動幫助平衡

慎防跌倒

- 尤於冬季 (衣服腫脹)
- 天雨路滑
- 上落梯極, 過馬路
- 家居安全, 勿放太多雜物
- 浴室安裝扶手
- 避免攀高動作
- 穿合適鞋子
- 拿合適高度助行器





總結

- 骨質疏鬆症不容忽視
- 骨質疏鬆症可引致嚴重骨折，可致命
- 藥物，鈣質和維他命D，缺一不可
- 慎防跌倒
- 預防勝於治療

謝謝！