

## 骨质疏松症 OSTEOPOROSIS

在加拿大，约每 4 名 50 岁以上的妇女和 8 名 50 岁以上的男士当中，就有一人患上骨质疏松症。这个疾病对病人的生活有极大的破坏，可导致骨裂、伤残或变形。不幸地，这病没有很明显的征兆，大部份患者若非到了他们有骨裂，都不会察觉患病。

### 什么是骨质疏松症？(What is osteoporosis?)

骨是活组织，透过自然更新的过程取缔旧的组织。当我们年纪渐长，这个更新的过程就变得不够效率，开始逐渐失去骨质。一些患上骨质疏松症的人士，他们的骨质流失得很快，令他们的骨变得非常薄弱。当骨变得极为脆弱时，简单的动作如弯身拾起一个重杂货袋或用力打喷嚏都可导致骨折。手腕、脊椎和髋部的骨折是最常受骨质疏松影响的骨折。其中髋骨骨折更是患骨质疏松症长者面对最大的问题，可造成百份之 20 的髋骨骨折者死亡和百份之 50 的髋骨骨折者伤残。髋骨骨折后，很多长者都不能独立生活，需要入住护理院。

### 那些人有较大的患病风险？(Who is at risk?)

由于雌激素在保持骨骼健康扮演着十分重要的角色，所以妇女有更大的风险患上骨质疏松症。在更年期的妇女，雌激素的水平显著降低，加速了大部份妇女出现骨质流失。虽然男性的骨密度一般比女士高，他们并不是没有风险的。当他们年纪渐长，骨质一样会流失，所以亦应该跟随建议的生活方式去预防及延迟骨质疏松症的出现。虽然暂时仍未辨别出一个导致骨质疏松症的病因，但某些因素似乎扮演着重要的角色。如果你有某些风险因素，你应该与你的家庭医生商量，去做一个骨密度测试和采取预防措施以减少风险。

### 那些是风险因素？(What are some risk factors?)

一些因素比其他因素有更高的风险，以下用\*说明：

- 细小的骨头
- 低钙饮食
- 低运动量
- 割除了卵巢或更年期在 45 岁\*之前出现
- 过了更年期
- 缺乏维他命 D
- 吸烟
- 饮用过多咖啡因或酒精
- 家族史有骨质疏松症\*
- 服用某些药物过多(例如: 可体松、强体松，抗痉挛药)\*
- 曾经有骨折\*

### 怎样预防骨质疏松症？(What can I do to prevent osteoporosis?)

**在饮食中加钙:** 50 岁以上的人士每日需要摄取 1000 到 1500 毫克的钙。当年纪渐长，身体不容易吸收钙质，因此选择有丰富钙质的食物非常重要。如果饮食中不够钙质，你可能需要钙补充剂。

**吸取足够的维他命 D:** 身体需要维他命 D 才能正常地吸收钙质。阳光是天然的维他命 D 来源。很多长者都没有吸收足够的维他命 D，所以建议他们服用 400 至 800 IU(国际单位)的维他命 D

补充剂(尤其在加拿大的冬季,日光的强度比较弱)。

**保持活跃:**负重运动有助促进骨骼形成,令骨骼更加健康。跳舞、步行、远足和打网球都是值得推荐的活动。另外,增加平衡和协调能力的运动(如太极、游泳和锻炼灵活性的运动)都可减低跌倒和骨折。你可作不同的尝试,直到找到最适合自己的活动。

**避免吸烟:**吸烟者比不吸烟者骨质流失得更快而且骨折风险会更高。妇女吸烟的比不吸烟的倾向较早踏入更年期。这令骨质流失时期更早出现。

### 什么是荷尔蒙疗法及怎么使用荷尔蒙疗法?(What is hormone therapy and how is it used?)

除了注意健康饮食和健康的生活方式外,有些人可能需要药物治疗去防止或处理骨质疏松症。荷尔蒙补充剂可替代妇女卵巢在更年期停止制造的荷尔蒙。这些补充剂可提高雌激素的水平,并防止或改善骨质流失。但雌激素并不是人人都适合的。应考虑自己的情况,并与家庭医生商量是否需要用雌激素。二磷酸类(bisphosphonates)、雌激素接受器调节剂(如 raloxifene),或者用鼻孔吸入的降血钙素 calcitonin 是其他可由医生处方的治疗方法。

### 我如何处理我的痛楚?(How can I manage my pain?)

骨折所带来的痛苦可以是非常突然和强烈的,而康复也需要一段时间,通常这些痛楚会逐渐减少,最终消失。不幸的是,一些骨质疏松症患者可能会经历长期的痛楚。这些痛楚可能由于脊椎受压导致骨折或肌肉痉挛而造成的,所以必须要有准确的诊断以确保得到适当和有效的治疗。痛楚是身体发出的第一个警号,敦促你要注意健康。你可通过调整活动和生活常规,以处理痛楚而无需受折磨。

**冰敷和热敷:**冰敷和热敷都可以帮助解除痛苦。如用冰敷,可用水湿毛巾,然后将它放在冰箱。软的冰垫(或一袋冰冻的豌豆)可以应用于身体不同的曲线位置。可以使用热水袋、热毛巾或者热垫作热敷。但无论用热敷或冰敷都要小心,以免烫伤。

**药物治疗:**止痛药(醋胺酚和阿司匹林类药物)通常是有效的方法,但也有它们的限制。你的医生能告诉你在甚么时候使用及如何使用。

**其他疗法:**各人对痛楚的忍受能力不同,故此对不同的治疗亦会有不同的反应。当没有万试万灵的疗法时,长期骨质疏松症病人可以使用的方法计有正面的想法、放松、冥想、针灸、形像法、TENS(透皮神经电刺激法)。当中有些方法可能适合你,有些可能不太适合你,但你可以持开放的态度,不要错过任何可能有帮助的方法。

### 我如何可以得到更多资料和支持?(Where can I get more information and support?)

你可以致电 1-800-463-6842 加拿大骨质疏松症中心取得帮助、支援、转介和资料。如你想获得转介到你就近的骨质疏松症诊所、报一些运动班或适合你的教育性的课程,你可请教家庭医生或致电亚省健康连线与注册护士联络,这个服务是每日 24 小时 1 星期 7 日提供:亚省健康连线长途免费电话 1-866-408- 5465,卡加利国语健康联系电话: 403-943-1554,卡加利粤语健康联系电话 403-943-1556。

资料来源:加拿大公众健康机构为长者而设的骨质疏松症数据单张 [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)

如你想阅读之前的「健康人生路」文章,可浏览

[www.CalgaryHealthRegion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.CalgaryHealthRegion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm),在此你亦可得到你自己语言的有关医疗资料