



您對骨質疏鬆症知多少？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

Osteoporosis

骨質疏鬆症是一種症狀，使骨骼變得脆弱，進而引起骨折。是年長者最常見的髖骨折斷的原因，其結果會引致重大傷殘甚至死亡。因此，保持強健的骨骼極其重要。

骨骼好像人體器管的活組織一樣，是有形成及耗損的過程。人在青少年的階段，骨骼的形成比損耗要來得快。男女骨質的指數通常在 30 歲左右達到高峰。此後，骨質的損耗就會比形成來得快，使骨質流失而引起骨質疏鬆症或是骨骼多孔症狀。根據骨質疏鬆症研究及教育基金會 the Foundation for Osteoporosis, Research, and Education (www.fore.org)的資料，在美國有一千萬人患有骨質疏鬆症，而女性患該病的比率是男性的四倍。換言之，絕經後的婦女在有生之年有 1/2 的機會因骨質疏鬆症而引致骨折的風險，而 50 歲以上的男性則有 1/8 患該病的風險。

骨質疏鬆症的一些致病風險因素包括：

- 白種人或亞洲人後裔
- 高齡
- 提早更年期(45 歲前)或更年期後
- 家族有髖骨折斷病史或弓

背症狀

- 有因輕傷引致骨折病史
- 吸收不良的疾病
- 身型細小瘦削
- 吸煙或酗酒
- 長期使用皮質類固醇療法或甲狀腺激素補充劑

骨骼礦物質密度測試 **Bone Mineral Density(BMD)**可篩檢出低骨質密度，及評估因骨質疏鬆症而引致骨折的風險。這些測試是利用一部雙能量 X 光吸收測定機 (dual energy x-ray absorptiometry(DEXA)machine)，使用微量的輻射以量度脊椎下部及左髖骨的骨質密度。其結果稱為“T”計分法，是以個人的骨質密度與 30 歲人士的骨質密度的最高平均數相比較所得的分數。根據世界健康組織 **World Health Organization (WHO)**的資料，正常的骨質密度依照“T”計分法是 -1.0 以上。如“T”分數在 -1.0 與 -2.4 之間則屬於骨質減少或低骨質密度指數；如 T 分數在 -2.5 以下則患有骨質疏鬆症。估計每年骨質的正常退化率應在 -0.1。在手腕或足踝部位量度的 BMD，如 T 分數偏低，則可以預測出一般骨折的風險。

誰應接受 BMD 測試以篩檢骨質疏鬆症？

婦女年過 65 歲及男性年過 70 歲應接受 BMD 測試。婦女年在 50 歲至 59 歲之間，月經已完全停止，沒有接受賀爾蒙替代療法，及有以下兩種或以上的致病因素，則須接受 BMD 測試：

- 吸煙
- 體重少過 127 磅
- 45 歲後有過骨折(頭部，手指及腳趾除外)
- 坐下時要用雙臂支撐才能站立

直系親屬(母親，姊妹，或女兒等)患有骨質疏鬆症(尤其是母親有過髖骨折斷)

您對骨質疏鬆症知多少？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

Osteoporosis

怎樣才能預防骨質疏鬆症？

1) 服用足夠的鈣：

99%的鈣儲存在牙齒及骨骼中，其餘的 1%存在於血液及軟組織中。如沒有攝取足夠的鈣，身體就會從骨骼中抽取鈣質，長此下去，就會形成骨質疏鬆症。全國健康協會 the National Institute of Health (NIH)及全國科學，食物，營養委員會 the National Academy of Sciences, Food, and Nutrition. 建議每日所需的鈣如下：

婦女：所需的鈣(毫克 mg)

| | |
|-----------------|------|
| 懷孕及哺乳期者 | 1200 |
| 25-50 歲 | 1000 |
| 超過 50 歲服用雌激素者 | 1000 |
| 超過 50 歲沒有服用雌激素者 | 1500 |

攝取每日所需的鈣最佳的方法是食用含鈣豐富的食物，如奶類食品，及添加鈣質的

食物(果汁，穀類食物，及麵包等)。脫脂及低脂的奶類食品含鈣量是相同的。據估計有 90%亞裔美國人對奶類食品有消化困難，原因是他們缺乏一種消化奶類食品的酶素。這種情形使用乳糖酶 lactase caplets 會有幫助。

以下是含鈣的一些食物：

| | |
|-----------------|---------------|
| 酸乳酪 yogurt 8 盎司 | 415 mg 毫克 |
| 有骨沙丁魚 3 盎司 | 370 mg 毫克 |
| 豆腐 4 盎司 | 250-370 mg 毫克 |
| 牛奶 8 盎司 | 300 mg 毫克 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| 加鈣橙汁 8 盎司 | 300 mg 毫克 |
| 10 吋乳酪意大利餅 pizza 1 片 | 290mg 毫克 |
| 有骨三文魚 3 盎司 | 180 mg 毫克 |
| 白菜 1 杯 | 160 mg 毫克 |
| 西蘭花 broccoli 1 杯 | 136 mg 毫克 |
| 英國小鬆餅 English muffin 6mg | 毫克 |
| 橙 | 50 mg 毫克 |
| 白飯 1 杯 | 33 mg 毫克 |

如不能在食物中攝取足夠的鈣，可以服用鈣質補充劑。但是每日服用不要超過 2500 mg 鈣(食物與補充劑合計)。

服用鈣質補充劑時應注意事項：

- 很多普通抗酸藥都含鈣(如 tums, mylanta calcitabs, alkamints)。請參閱標籤簽上說明每片“基本鈣”的含量。並察看產品是否印有 USP 標記，該標記是產品的純度及質素符合標準的證明。
- 避免與高纖維餐飲，或大便秘瀉劑共同服用鈣片。
- 每次最多服用 600mg 毫克鈣
- 不可與鐵質或甲狀腺補充劑一起服用，因為會互相影響吸收作用。
- 鈣要與食物一起服用，並要多飲水

服用鈣通常都是安全的。如您有患腎結石的病歷，及/或患有不常見，與調節新陳代謝有關的疾病，應與

您的醫生洽商有關服用鈣的適當份量。而膽石是由膽固醇形成，故此服用鈣不會引致膽石。

1) 服用維生素 D

維生素 D 幫助我們的身體吸收更多的鈣。其建議每日允許攝取量 Recommended Daily Allowance (RDA) 是 400-800IU 國際單位。最佳維生素 D 的來源包括曬 10 分鐘陽光(不塗防曬霜)，牛奶，加添維生素 D 的橙汁，魚肝油，肝臟，蛋黃，及多種維生素。

很多人發現服用鈣，及/或維生素 D 會引致便秘。那就要多喝水，多做運動有助腸部蠕動，多吃水果，蔬菜，及纖維食物，及/或加入每日 250mg 毫克鎂 magnesium 補充劑亦有幫助。

- 3) 停止吸煙
- 4) 減低咖啡因，鹽/鈉，及酒精的攝取量
- 5) 每天做健身運動(如步行，慢跑，跳舞，或舉重運動)使骨骼堅強以降低摔交時骨折的風險。

您對骨質疏鬆症知多少？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

Osteoporosis

怎樣預防摔交以降低骨折的風險？

- 每天做運動以保持身體平穩，有力，及動作協調。
- 穿著防滑的低跟鞋
- 如步行不穩定，可使用手仗

屋內保持光亮以防摔交

- 不可使用易移動的小地氈，要使用有防滑地墊的地氈
- 在浴缸安裝扶手及防滑浴墊
- 避免在椅子，踏腳檯，或梯子上站立

治療骨質疏鬆症的方法：

- 戒煙
- 減低攝取咖啡因及酒精
- 每天服用 1500mg 毫克鈣(若服用雌激素者，則 1000mg 鈣；有腎石病史者，
- 每天服用 800 IU 國際單位維生素 D
- 用藥物或幫助減慢骨質流失，及增加骨質密度
- 依照您的個人病歷史與您的醫生洽商有關治療的好處與風險。

總括來說，骨質疏鬆症是年長者髖骨折斷最常見的原因，並會引致重大傷殘。

骨質疏鬆症是可以預防，察覺，及治療的。應採用含豐富的鈣及維生素 D 的均衡飲食，如有需要，可服用補充劑。每週做三次健身運動。戒煙及少喝酒。

在適當的時候接受骨質礦物質密度 BMD 測試：65 歲以上的婦女，70 歲以上的男性，及非接受賀爾蒙替代療法，和有兩個或以上的致病風險因素的 50-59 歲的婦女。測試後請與醫生洽商測試的結果。

但願閣下能保持骨骼強健，邁向豐盛的人生！