

預防骨質疏鬆 宜日曬20分鐘太陽

【本報記者王詠妍報道】骨質疏鬆會引致脆性骨折和脊椎痛，嚴重者需長期臥床，要人全天候照顧，女士患上的機會較男士大，有家族病史者的風險較高。有醫生建議每日要曬太陽以攝取足夠維他命D，以及透過食療吸收鈣質作預防。

68歲的某婆婆患高血壓和心臟病，去年因胸口和背痛入院，以為心臟或膽出問題，求診後始發現胸椎第12節有脆性骨折，脊椎、股骨、不同部位的骨質密度T評分大多低於-2.8；股骨頸更低至-4（健康年輕人的T評分為0），屬嚴重骨質疏鬆。原來她10年前跌倒致尾椎骨骨裂入院，但不曾檢測骨質密度，沒想過是骨質疏鬆。

「若婆婆跌倒導致髖關節骨折，後果不堪設想。」香港疼痛學會主席兼麻醉科醫生李靜芬（圖）向婆婆處方仿補骨素針、鈣及維他命D補充劑，建議她多做強化肌肉及伸展運動。

某婆婆50多歲的女兒劉女士，十多年前曾做膝蓋取骨手術，當時骨質密度水平已「臨界」，近日再發現有一節脊椎骨質密度只有-2.8，增脊椎骨折風險。李靜芬指出，有家族病史的人風險較高，因生活和飲食習慣近似。

維他命D鈣質最重要

骨質密度減少令骨骼結構變脆弱，形成骨質疏鬆，因此症沒明顯病徵，不少人骨折後接受治療才發現。李靜芬表示，40至45歲曾生育、哺母乳，患甲狀腺機能亢進或低下症、雌激素不足如切除卵巢的女士，長期飲用咖啡因飲品尤其是咖啡，食素、不食芝士、乳酪者，以及長期少曬太陽的人均是高危。

男士亦可能患骨質疏鬆，有50多歲印度裔男素食者，因肌肉痛和背痛求診，發現骨質密度T評分只有-2，抽血後發現其維他命D含量比正常少三分之一，她指膚色黑或黑色人種需吸收更多太陽，才可吸收同樣的維他命D，因黑色素會阻隔紫外光，建議每日要曬20至25分鐘太陽。



此外，李亦建議市民多吃豐富維他命D和鈣的食物，如深海魚、三文魚、沙甸魚、豆奶類製品、蛋黃和曬乾的菇類、果仁、楊子類生果。長期病患者或癮戒口，患病風者不能進食菇類。