

40萬人骨質疏鬆

五成長者高危 隨時脆性骨折

【本報訊】骨質疏鬆是常見的長者病症，增加患者出現脆性骨折的風險。一項測試發現，不少長者即使平日行動能力正常，但骨質密度偏低，甚至已患有嚴重骨質疏鬆，骨質密度數值更低至-4。醫生指出，早期骨質疏鬆無明顯病徵，患者可能患病而不自知，建議市民平時應注意肌肉疼痛等骨質疏鬆先兆，並應定期檢測骨質密度，尤其長者及女性，若及早發現病情，並透過藥物、運動及改善營養吸收，可減緩骨質流失速度。

記者：何家駒

骨質疏鬆是骨骼新陳代謝的疾病，患者骨質密度逐漸減少，長遠導致骨骼結構變得脆弱，並增加患者發生脆性骨折的風險。雖然骨質疏鬆常見於長者，但其實40歲起，骨質流失會變得明顯，而更年期女性更因為雌激素水平下降，加快骨質流失速度，令女性患上骨質疏鬆的機率比男性高。根據醫管局數字，本港分別有約30萬名女性及10萬名男性適逢骨質疏鬆，但實際患者人數可能更高。

香港疼痛學會在2017年至2018年間，為40至平均67歲的長者檢測骨質密度，他們都沒有骨折病史及關節問題，行動能力正常，但學會發現，當中約有24%長者患有隱性骨質疏鬆，骨質密度值低於-2.5或以下，更有長者數值低至-4，屬於嚴重水平。此外，亦有五成長者骨質密度偏低，將來有患上骨質疏鬆的風險。

香港疼痛學會主席、麻藥科醫生李靜芬表示，骨質疏鬆無明顯病徵，除非定期進行檢測，否則難以察知，結果亦反映不少長者不自知患上骨質疏鬆，臨牀會治療不少病例。長者平時步速如飛，但一次誤步就導致脆性骨折，或因扭打壓力性骨折（俗稱扭傷）引起劇痛，求醫時才發現骨質密度偏低，原來早已患上骨質疏鬆。

藥物運動減緩流失

李指，當骨質疏鬆到達嚴重水平，會增加手術治療的難度，或導致活動及自理能力永久受損，甚至因骨質過薄不足，引發肺炎導致合併症。相反如果及早發現骨質密度低，則可從藥物、運動及營養吸收三方面著手，減緩骨質流失速度。她提醒市民應注意身體是否出現莫名的肌肉痛，如拉扯痛或做特定動作時特別痛，可能由骨質疏鬆引起。

國際骨質疏鬆基金會推出「骨質疏鬆一分鐘自我評估測試」，回答有關個人病史及生活習慣的簡單問題，可自行評測是否有患骨質疏鬆的風險，網上版測試可瀏覽醫管局網址。

骨質疏鬆症小貼士

成因	骨質隨年紀增長而逐漸流失，令骨密度下降
高危險人群	長者、女性及有骨折家族病史人士
病徵	無明顯病徵，但可能出現骨節痛
虛不足導致的肌肉痛	
嚴重後果	脆性骨折、脊柱壓力性骨折
預防方法	定期檢測骨質密度，以藥物、運動及改善營養吸收，減緩骨質流失速度
自行評估方法	http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPWstatic/migration/sub/game/risksite/index.html

資料來源：李靜芬醫生、醫管局



有家族病史要留神

【本報訊】骨質疏鬆沒有明顯徵狀，行動自如的長者也可能已經患上。88歲的葉婆婆數月前因胸口和背部感痛楚，一度以為心臟有問題，但後來經過骨質密度檢測，才發現患有嚴重骨質疏鬆，其中股骨頸密度數值低至-4，痛楚則是由於出現「酥骨」導致的神經痛。幸好她及時發現患骨質疏鬆，醫生處方「仿骨素素針」，經賀和維他命D補充劑，並教導多強壯肌肉的簡單運動，令生活未受疾病嚴重影響。

女性風險更高

葉婆婆的女兒劉女士表示，平時見母親行動並無異樣，從未想過她患有骨質疏鬆，「我唔都有去

（香港）驗骨質密度，診住媽媽雖然年紀大，但活動自如如四圍去，都overlook（忽略）咗」。麻藥科醫生李靜芬指出，雖然骨質疏鬆在長者十分常見，但他們的子女也不應忽視風險，引致研究數據指，若母親曾有脆性骨折，會增加其子女同樣發生骨折的機率，尤其女兒骨折風險更高，比一般人高29%至61%。

劉女士其後亦進行骨質密度檢查，發現一節脊椎骨密度數值低至-2.6，脊椎骨折風險大增。她對檢查結果感到驚訝，從未想過骨質疏鬆原來受家族病史影響，由於育有一對子女，她指會提醒子女同樣要注意檢查骨質密度。

■記者何家駒