



長者健步如飛，不代表沒有骨質疏鬆風險。香港疼痛學會一項社區長者骨質疏鬆專題調查發現，受訪長者中1/4為隱性骨質疏鬆患者，有麻醉科專科醫生提醒，研究發現骨質疏鬆母親出現髖骨骨折，女兒骨折的風險將大增61%。

記者：歐文基 攝影：張永泰 編輯：林子豐 美術：簡耀然

骨質疏鬆會遺傳

患者女兒骨折風險增

1分鐘骨質疏鬆風險評估

1. 父母或祖上有骨質疏鬆症或曾在輕微跌倒後骨折？
2. 父母有否乾癆？
3. 你是否經常跌倒或因身體虛弱而擔心跌倒？
4. 你40歲後的身高是否減少超過3厘米？
5. 你成年後曾否年輕微跌倒後骨折？

註：評估共有10個得分，以上為部分，如其中1題結果為「是」，應隨即進行骨密度檢查。

骨質疏鬆是骨骼新陳代謝的病症，患者的骨質密度由40歲起會隨年齡增長而減少，令骨骼結構變得脆弱，更年期的女性因體內的雌激素下降，加劇骨質流失，因此骨質疏鬆的高危群組為長者及女性。衛生署資料則顯示，香港現有約30萬婦女及10萬名男士為骨質疏鬆患者。

中西區檢測 1/4長者屬骨質疏鬆

為了解社區長者的骨質疏鬆情況，香港疼痛學會於2017至2018年，在中西區為200名平均67歲的長者進行密度檢測，發現有50%屬骨質偏低（即T值為-1至-2.5），部分更達-3至-4，屬嚴重骨質疏鬆，而24%就出現骨質疏鬆（即T值為-2.5或以下）。



李舒芳
醫生

香港疼痛學會主席兼麻醉科專科醫生李舒芳表示，一項關於骨質疏鬆引致骨折家族史的研究顯示，在

34,928名、介乎21至106歲的研究對象中，有2,530宗骨折與骨質疏鬆有關，其中505宗為髖骨骨折。數字顯示，患者女兒患任何骨折的風險為20%，而兒子的患患風險為2%；而髖骨骨折中，女兒的患患風險為61%，兒子的患患風險則為56%。

李醫生說，骨質疏鬆是無聲無息，即使已屬嚴重程度，也可以全無徵兆，不少患者直至骨折時才發現；而患者的骨骼結構因變得脆弱，萬一不慎跌倒或會令手腳、頸骨骨折，甚至脊柱壓力性骨折，影響活動及自理能力。

餵母乳會流失鈣 中年婦宜評估骨質

當以母乳餵哺嬰兒的女士因會流失鈣予嬰兒，40至45歲或以上的女士亦可進行「1分鐘評估」，如你在骨質疏鬆症風險，需1年檢測1次，如結果正常則3至5年後再檢測。



力，「以長者常見的髖骨骨折為例，不但錄生可給會臥床或需輪椅代步，骨折1年後死亡率更達27%。」

多攝鈣質維他命D 戶外活動助改善

現年68歲的葉婆婆平日好動健康，數月前她因胸口及背痛入院，初時以為心臟出現問題，檢查後卻沒有發現，向李醫生求診後始知患上骨質疏鬆症，獲醫生處方保骨藥劑，連食鈣及維他命D補充劑2個月後病情好轉；而葉婆婆的女兒劉小姐，檢查後亦被發現骨質疏鬆屬「罕見」程度。

李醫生提醒，患者除飲食攝取鈣質及維他命D外，可多進行戶外活動以伸展及強化肌肉關節，改善骨質流失。除了長者需要留意骨質疏鬆情況，患者的子女亦應及早檢查。

骨質疏鬆的高危群組為長者及女性。
(iStock)