

Traditional Chinese

骨質疏鬆症 OSTEOPOROSIS

在加拿大，約每 4 名 50 歲以上的婦女和 8 名 50 歲以上的男士當中，就有一人患上骨質疏鬆症。這個疾病對病人的生活有極大的破壞，可導致骨裂、傷殘或變形。不幸地，這病沒有很明顯的徵兆，大部份患者若非到了他們有骨裂，都不會察覺患病。

甚麼是骨質疏鬆症？(What is osteoporosis?)

骨是活組織，透過自然更新的過程取締舊的組織。當我們年紀漸長，這個更新的過程就變得不夠效率，開始逐漸失去骨質。一些患上骨質疏鬆症的人士，他們的骨質流失得很快，令他們的骨變得非常薄弱。當骨變得極為脆弱時，簡單的動作如彎身拾起一個重雜貨袋或用力打噴嚏都可導致骨折。手腕、脊椎和髖部的骨折是最常受骨質疏鬆影響的骨折。其中髖骨骨折更是患骨質疏鬆症長者面對最大的問題，可造成百份之 20 的髖骨骨折者死亡和百份之 50 的髖骨骨折者傷殘。髖骨骨折後，很多長者都不能獨立生活，需要入住護理院。

那些人有較大的患病風險？(Who is at risk?)

由於雌激素在保持骨骼健康扮演著十分重要的角色，所以婦女有更大的風險患上骨質疏鬆症。在更年期的婦女，雌激素的水平顯著降低，加速了大部份婦女出現骨質流失。雖然男性的骨密度一般比女士高，他們並不是沒有風險的。當他們年紀漸長，骨質一樣會流失，所以亦應該跟隨建議的生活方式去預防及延遲骨質疏鬆症的出現。雖然暫時仍未辨別出一個導致骨質疏鬆症的病因，但某些因素似乎扮演著重要的角色。如果你有某些風險因素，你應該與你的家庭醫生商量，去做一個骨密度測試和採取預防措施以減少風險。

那些是風險因素？(What are some risk factors?)

一些因素比其他因素有更高的風險，以下用*說明：

- 細小的骨頭
- 低鈣飲食
- 低運動量
- 割除了卵巢或更年期在 45 歲*之前出現
- 過了更年期
- 缺乏維他命 D
- 吸煙
- 飲用過多咖啡因或酒精
- 家族史有骨質疏鬆症*
- 服用某些藥物過多(例如: 可體松、強體松，抗癥瘳藥)*
- 曾經有骨折*

怎樣預防骨質疏鬆症?(What can I do to prevent osteoporosis?)

在飲食中加鈣: 50 歲以上的人士每日需要攝取 1000 到 1500 毫克的鈣。當年紀漸長，身體不容易吸收鈣質，因此選擇有豐富鈣質的食物非常重要。如果飲食中不夠鈣質，你可能需要鈣補充劑。

吸取足夠的維他命 D: 身體需要維他命 D 才能正常地吸收鈣質。陽光是天然的維他命 D 來源。很多長者都沒有吸收足夠的維他命 D，所以建議他們服用 400

至 800 IU (國際單位) 的維他命 D 補充劑(尤其在加拿大的冬季，日光的強度比較弱)。

保持活躍: 負重運動有助促進骨骼形成，令骨骼更加健康。跳舞、步行、遠足和打網球都是值得推薦的活動。另外，增加平衡和協調能力的運動(如太極、游泳和鍛煉靈活性的運動)都可減低跌倒和骨折。你可作不同的嘗試，直到找到最適合自己的活動。

避免吸煙: 吸煙者比不吸煙者骨質流失得更快而且骨折風險會更高。婦女吸煙的比不吸煙的傾向較早踏入更年期。這令骨質流失時期更早出現。

什麼是荷爾蒙療法及怎麼使用荷爾蒙療法？(What is hormone therapy and how is it used?)

除了注意健康飲食和健康的生活方式外，有些人可能需要藥物治療去防止或處理骨質疏鬆症。荷爾蒙補充劑可替代婦女卵巢在更年期停止製造的荷爾蒙。這些補充劑可提高雌激素的水平，並防止或改善骨質流失。但雌激素並不是人人都適合的。你應考慮自己的情況，並與家庭醫生商量是否需要用雌激素。二磷酸類(bisphosphonates)、雌激素接受器調節劑(如 raloxifene)，或者用鼻孔吸入的降血鈣素 calcitonin 是其他可由醫生處方的治療方法。

我如何處理我的痛楚？(How can I manage my pain?)

骨折所帶來的痛苦可以是非常突然和強烈的，而康復也需要一段時間，通常這些痛楚會逐漸減少，最終消失。不幸的是，一些骨質疏鬆症患者可能會經歷長期的痛楚。這些痛楚可能由於脊椎受壓導致骨折或肌肉痙攣而造成的，所以必須要有準確的診斷以確保得到適當和有效的治療。痛楚是身體發出的第一個警號，敦促你要注意健康。你可通過調整活動和生活常規，以處理痛楚而無需受折磨。

冰敷和熱敷: 冰敷和熱敷都可以幫助解除痛苦。如用冰敷，可用水濕毛巾，然後將它放在冰箱。軟的冰墊(或一袋冰凍的豌豆)可以應用於身體不同的曲線位置。可以使用熱水袋、熱毛巾或者熱墊作熱敷。但無論用熱敷或冰敷都要小心，以免燙傷。

藥物治療: 止痛藥(醋胺酚和阿斯匹靈類藥物)通常是有效的方法，但也有它們的限制。你的醫生能告訴你在甚麼時候使用及如何使用。

其他療法: 各人對痛楚的忍受能力不同，故此對不同的治療亦會有不同的反應。當沒有萬試萬靈的療法時，長期骨質疏鬆症病人可以使用的方法計有正面的想法、放鬆、冥想、針灸、形像法、TENS(透皮神經電刺激法)。當中有些方法可能適合你，有些可能不太適合你，但你可以持開放的態度，不要錯過任何可能有幫助的方法。

我如何可以得到更多資料和支援？(Where can I get more information and support?)

你可以致電 1-800-463-6842 加拿大骨質疏鬆症中心取得幫助、支援、轉介和資料。如你想獲得轉介到你就近的骨質疏鬆症診所、報一些運動班或適合你的教育性的課程，你可請教家庭醫生或致電亞省健康聯線與註冊護士聯絡，這個服務是每日 24 小時 1 星期 7 日提供：亞省健康聯線長途免費電話 1-866-408- 5465，卡加利國語健康聯線電話：403-943-1554，卡加利粵語健康聯線電話 403-943-1556。

資料來源：加拿大公眾健康機構為長者而設的骨質疏鬆症資料單張 www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可瀏覽

www.CalgaryHealthRegion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料。