

骨骼《脆》事

「骨質疏鬆」的預防和治療新知

骨質疏鬆的演化



健康脊骨



50 絕經後
更年期病徵



55+ 絕經後
脊椎骨壓裂高危人士



75+ 駝背
髖骨折高危人士



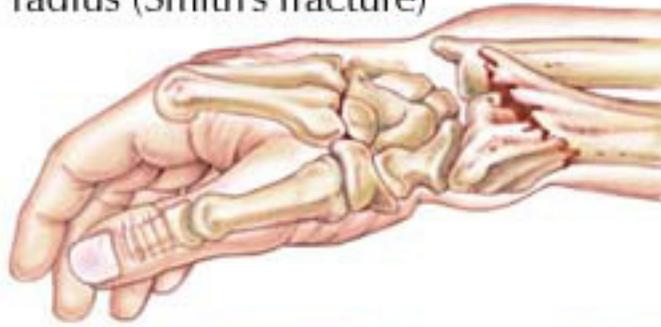
脊柱

香港人患有骨質疏鬆症情況嚴重

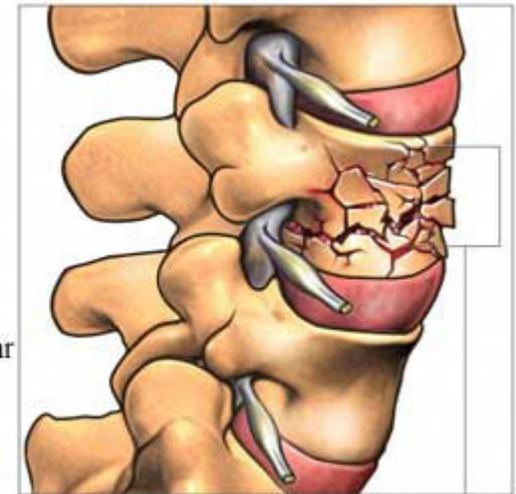
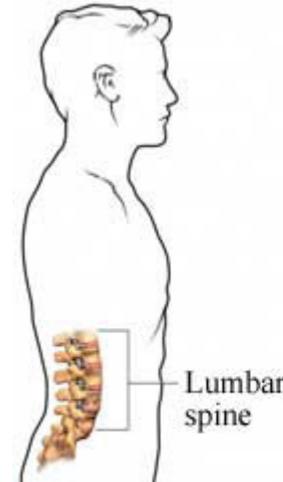
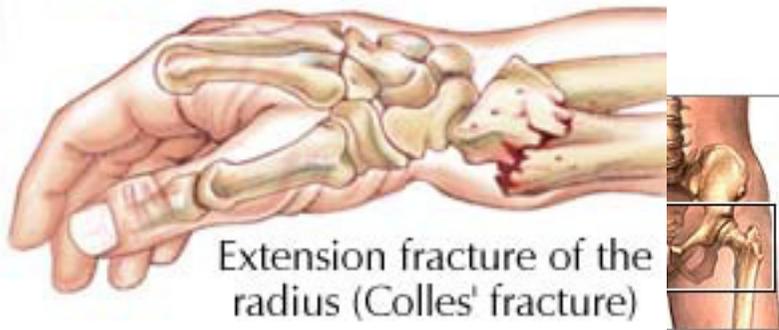
- 每三個婦女有一個患有骨質疏鬆
- 每五個男士有一個患有骨質疏鬆
- 每日有十個老人家骨折

骨質疏鬆可引致骨折

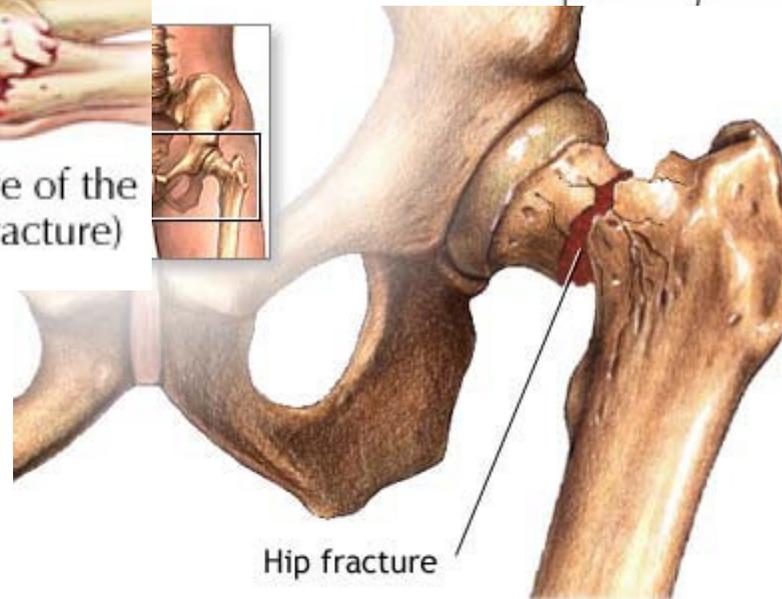
Flexion fracture of the radius (Smith's fracture)



Extension fracture of the radius (Colles' fracture)



Compression fracture



Hip fracture

髌骨骨折X光圖

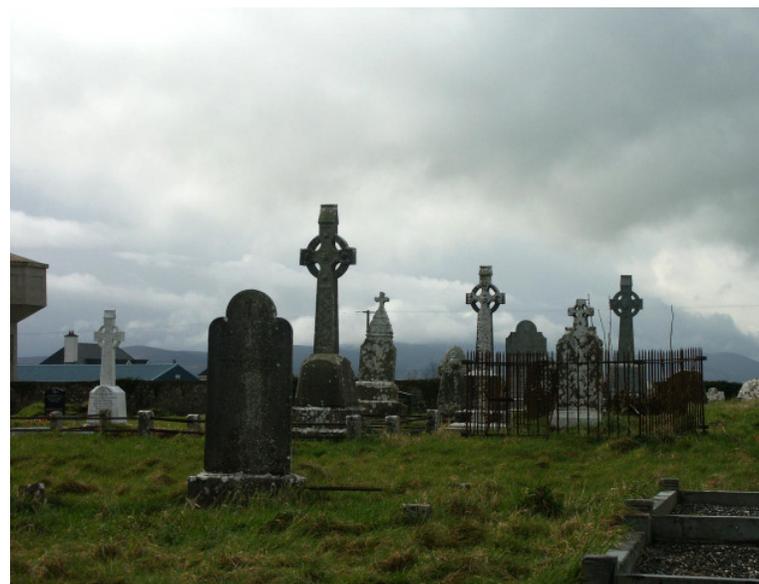


髌骨骨折會引致嚴重傷亡



u10059754 images.google.com.hk

永久傷殘：30%



死亡率：20%

骨質疏鬆症狀



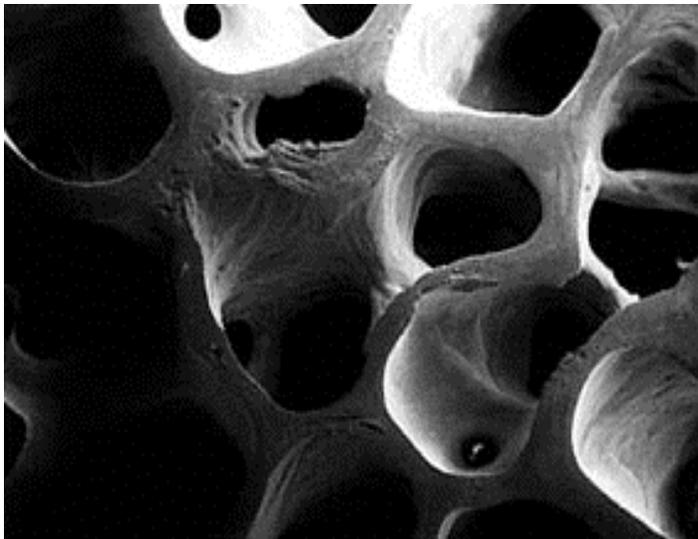
- 腰骨痛
- 變矮
- 駝背

什麼是骨質疏鬆症？

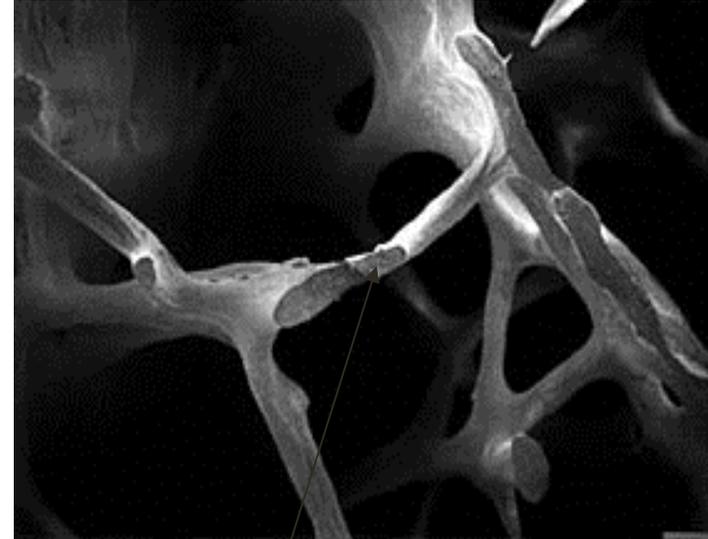
- 根據世界衛生組織的標準，骨質疏鬆是一種漸進及系統性病變，其特徵為骨質密度低及骨骼組織變薄，從而引致骨骼變脆和增加骨折的機會。

電子掃描圖

正常的骨骼

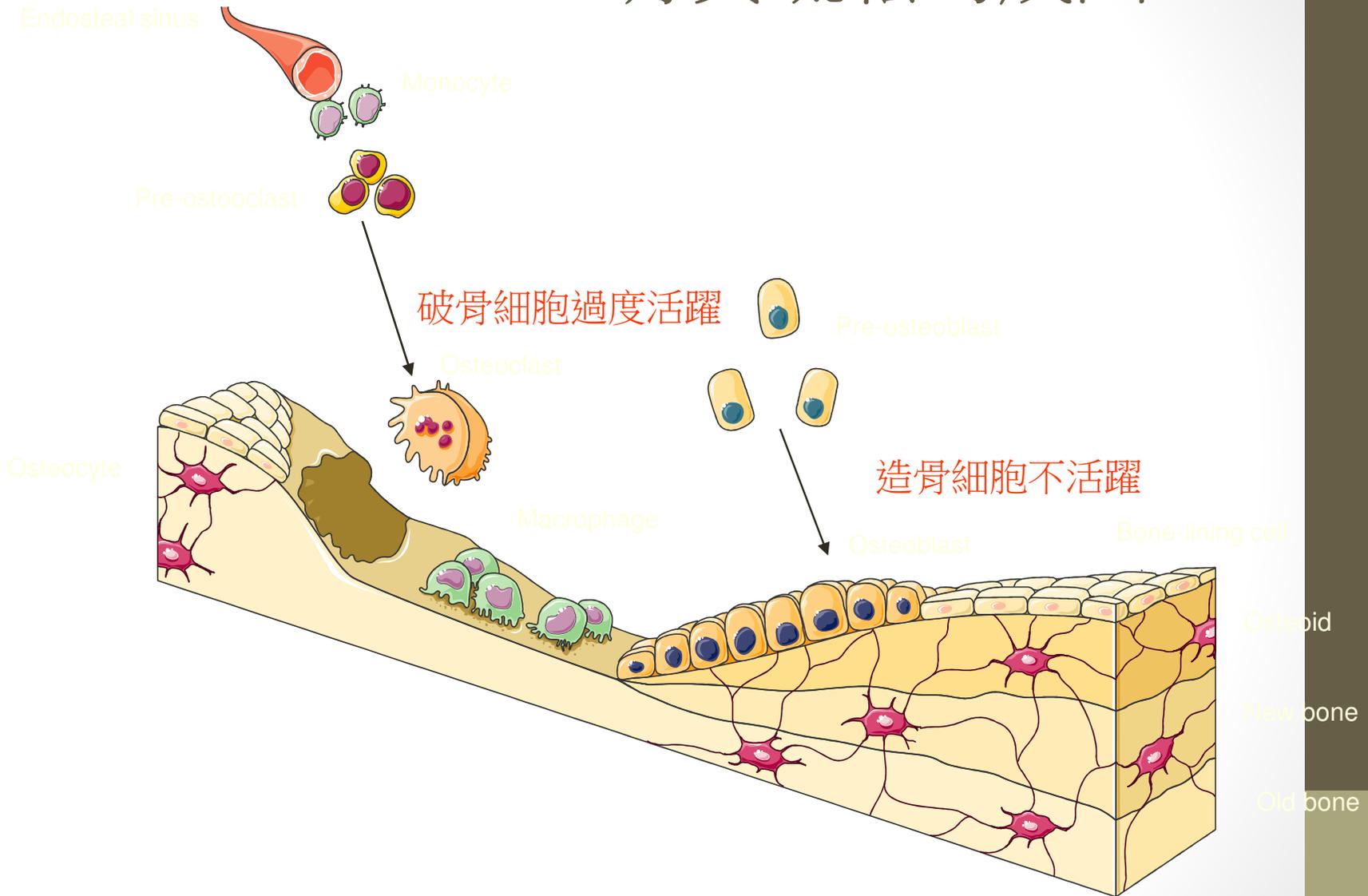


骨質疏鬆的骨骼



骨骼結構轉弱，出現疏鬆現象，有骨折危險！

骨質疏鬆的成因



骨質疏鬆症誘因

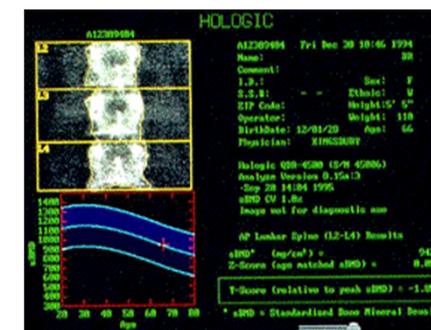
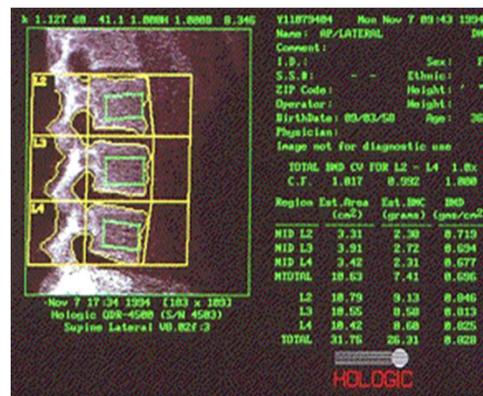
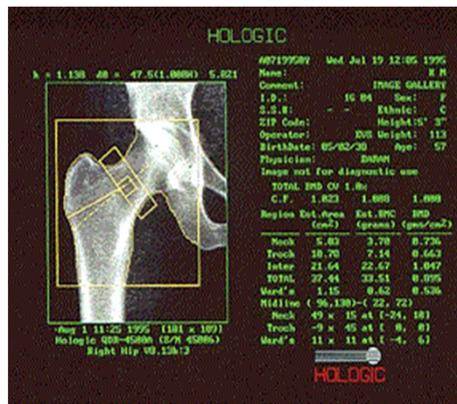
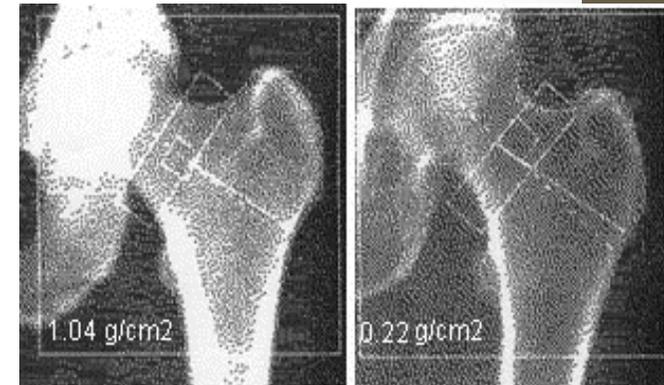
- 肝病
- 甲狀腺病
- 副甲狀腺病
- 類風濕性關節炎
- 服用類固醇

超音波可作「初檢」用



骨質密度測試

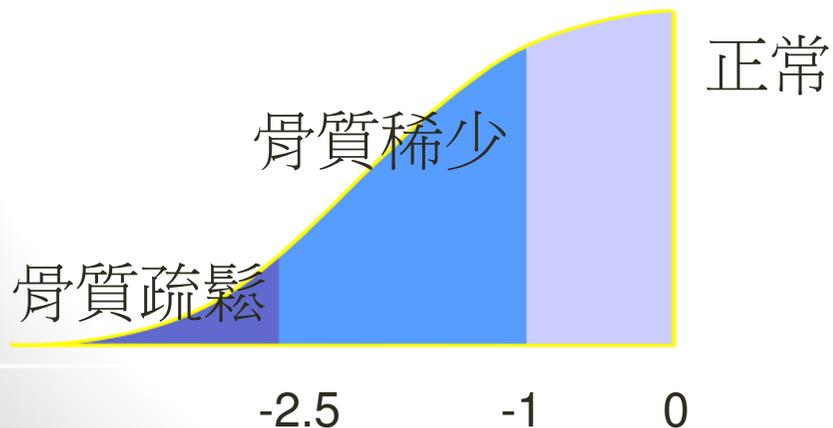
雙能量X-光吸收測量儀 - 目前的金標準



怎樣診斷骨質疏鬆症？

- 骨質密度的量度標準 (T-分) 是用來介定是否患上骨質疏鬆症的標準

骨質疏鬆的分類和介定		骨折風險和建議
骨密度屬於正常	T分高過 -1	骨折風險低，但仍需保持健康生活，攝取足夠鈣質，恆常運動，以保骨質。
骨密度偏低	T分 -1 至 -2.5	骨折風險屬於低至中，應諮詢專家，防止骨質流失。
骨密度極低	T分低於 -2.5	骨折風險屬於中至高，應諮詢專家，找出骨質流失的原因，並採取有效的醫治。
嚴重骨質疏鬆	T分低於 -2.5 和患有骨折	骨折風險屬於極高，應尋求治療，防止骨折。



骨質疏鬆症有什麼症狀？

- 骨質疏鬆症的症狀並不明顯
- 一些患者可能要到出現骨折後，才發覺已患有骨質疏鬆症，因此它亦被稱為「無聲的疾病」。
- 如您經常出現背痛，或者發現身高下降及脊椎側彎，請尋求醫生協助。



1959



1996

Inger Lundegaardh, Sweden

關節疼痛不等於患上骨質疏鬆

誤解：關節疼痛 = 骨質疏鬆

一般人以為骨質疏鬆會引致關節疼痛，其實不然。骨質疏鬆在醫學上被稱為一種「無聲無色」的流行病，因其病不明顯，往往病人要到骨折發生後，才出現疼痛，並知上此病症。一般而言，「脊椎骨壓迫性骨折」是最常發生在長者身上的骨折，但只有約三分之一「脊椎骨壓迫性骨折」病人會出現突發性腰痛，其餘病人雖未有即時明顯徵狀，但日後出現脊椎骨前傾而引致「駝背」的情況卻十分普遍。久而久之，慢性背痛會因脊柱變形而出現。

另一方面，長者關節疼痛大部份都由退化性骨關節炎引起，而退化性骨關節炎及骨質疏鬆症同為慢性病，並多發生在長者身上，一般人卻常常混淆兩者，以至未有接受適當的評估和治療。

關節疼痛成因眾多，除了退化性關節炎外，以類風濕關節炎及強直性脊椎炎最為重要，因這些病症可直接加速骨質流失及增加骨折風險。患者切忌諱疾忌醫，以至延誤診治。醫生會憑患者的性別、年齡、病歷、受累位置、化驗結果及其他表徵，及早作出正確的診斷及適當的治療，才能達致有效臨牀緩解及阻止骨質流失。

張德昌
香港骨質疏鬆學會
風濕病科專科醫生



骨質疏鬆其實未必會引致關節疼痛。

專醫百科
逢周三見報

骨質疏鬆的藥物及預防

- 預防或治療骨質疏鬆的目標：
- 最重要是減低骨折
- 骨質疏鬆症病人會：
 - 骨骼結構轉弱，出現疏鬆現象
 - 骨的強健度減低，有骨折危險！！
- 應立即：
 - 採取預防及治療措施，保持骨骼強健度
 - 預防骨折。

骨質疏鬆症的藥物治療

1. 雙磷酸鹽類:

- Alendronate, Risedronate, Ibandronate, Zoledronate
- 能減慢骨質流失，增加骨質密度，並減低脊椎及非脊椎性骨折。
- 須於早上在進食前以一大杯清水空肚服用，於此期間，患者須保持身體挺直，而服藥後的三十分鐘內，患者不能進食或服用其他藥物。
- 每日或星期服用一次的 Alendronate 和 Risedronate
- 以及每月服用一次的“邦維亞”

2. 重組副甲狀腺素 (PTH):

- 透過刺激骨骼生長，增加骨質密度
- Teriparatide, 患者人須每天自行注射

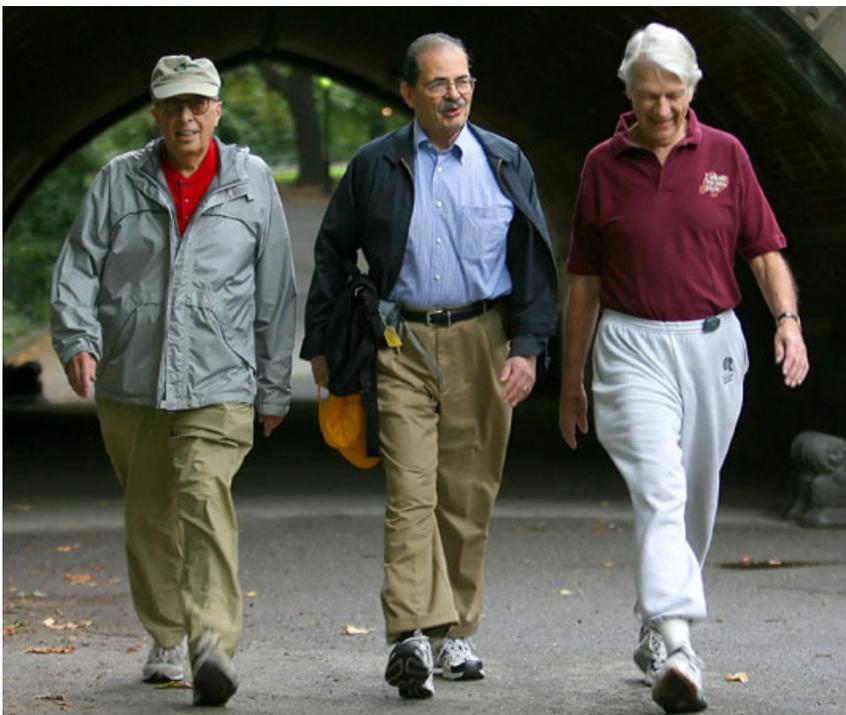
3. 銻

- 能減慢骨質流失，同時刺激骨骼生長，因而增加骨質密度
- Strontium, 每日一次沖劑

治療骨質疏鬆症藥物

藥物	口服	靜脈注射	皮下注射	每天	每週	每月/ 每3月	每年
Alendronate	<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		
Risedronate	<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Ibandronate	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>	
Zoledronate		<input checked="" type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>
Strontium	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
Forteo			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Denosumab			<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/> 6M	

運動



預防跌倒

- 地布
 - 及早清除雜物
 - 勿放太多雜物
 - 浴室安裝扶手
- 注意視力
 - 小心用藥
 - 穿合適鞋襪
 - 用柺杖

戒煙



謝謝