



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

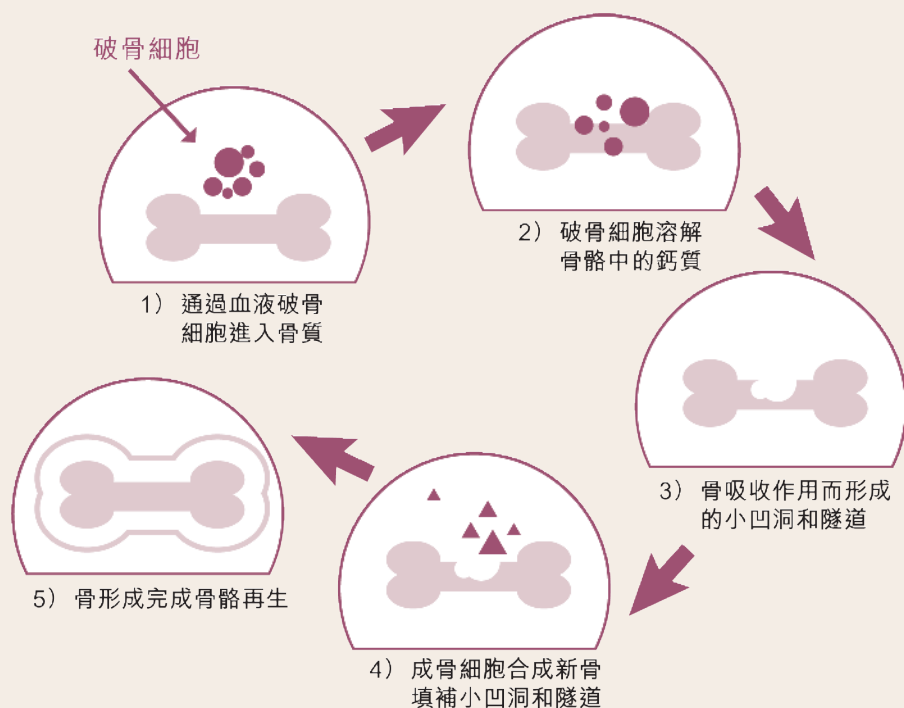
風濕病科系列
骨質疏鬆



甚麼是骨質疏鬆症？

骨骼是有新陳代謝，成骨細胞會不停製造新的骨組織，而舊的骨組織就會被破骨細胞分解及取代。

骨質疏鬆症是由於骨質流失的速度大於骨質重造而做成的，從而令骨質密度降低，使骨骼變得脆弱，增加骨折的危險性。



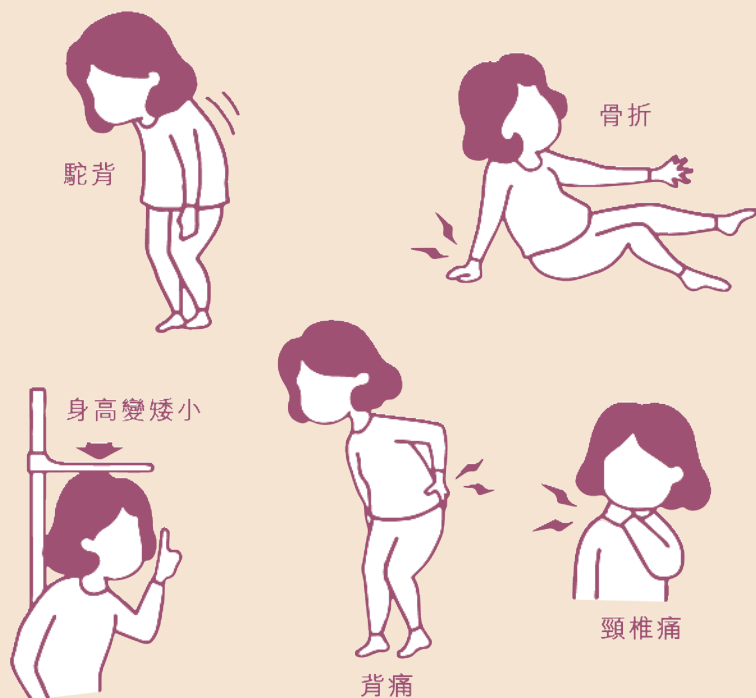
誰是高危一族？

1. 年紀：當年紀越大，成骨細胞會減慢
2. 女性：女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致（例如因化療、電療或手術而提早停經），令骨質流失會增加
3. 體型瘦小：體重指標低於18.5的人，比較容易患有骨質疏鬆
4. 家族遺傳：骨質密度跟遺傳有關，如果父母或兄弟姊妹有人曾患骨折或骨質疏鬆症，也會增加患有骨質疏鬆機會
5. 缺乏負重運動：適當的負重運動，能使骨骼強壯，減少流失
6. 缺乏鈣質或維生素D
7. 不良的生活習慣，例如：
 - 吸煙
 - 酗酒
 - 過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶
 - 過量攝取鈉質（鹽份）
8. 疾病和藥物影響：內分泌疾病（如甲狀腺亢奮）、癌症、類風濕性關節炎、強直性脊椎炎及發炎性腸疾病等，都會增加骨質疏鬆機會。而長期服用類固醇、抗癌、抗痙攣等藥物，也會引起骨質新陳代謝障礙。

臨床症狀

「無聲無息」來形容骨質疏鬆症是最貼切的，很多人到了意外跌倒引致腰痛或骨折發生後，才會知道自己患有此症。

最常見的骨折部位包括脊椎、股骨及前臂骨。患者可以因輕微碰撞或因跌倒而股骨骨折；脊椎骨即使沒有任何碰撞，也會漸漸塌陷，背部變得彎曲，引致背痛、逐漸變成「駝背」或身高變矮小。



診斷方法

如果你是高危人士，可尋求醫生之專業意見，並接受檢查。常見測量骨質密度的方法有：

- 雙能量X光吸收測量儀（Dual-energy X-ray absorptiometry, DXA）：是利用兩道不同能量的X光束，穿透腰椎及股關節這兩處最易發生骨折的身體部位，來計算骨質密度，得出的結果就是T值（T-score），用來診斷及監察治療的效果。

根據世界衛生組織指引：

診斷	T 值
正常	≤ -1.0
低骨密度	> -1.0 或 < -2.5
骨質疏鬆	≥ -2.5

- 超聲波儀器（Quantitative Ultrasound, QUS）：通常會檢查手指、腳趾、膝蓋骨等部位，但是超聲波檢查仍然有其技術限制，所以只可以作為骨質密度的初步篩驗方法，並不能作為確診工具。
- 高解析度周邊型骨定量電腦掃描（HR-pQCT）：檢測在體橈骨和脛骨遠端的容積性骨密度和骨微結構，影像的解析度很高，可以計算骨強度，但並不普及使用，現在通常用於科研。

預防方法

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。預防勝於治療，最有效是從生活習慣著手。

1. 均衡飲食

- 多選擇高鈣質的食物，一般成年人，每日需要吸取1000毫克鈣，而50歲或以上的成年人，每日需要吸取1000-1500毫克。高鈣食物例子有：

奶類食品：如牛奶、奶類製品、芝士、乳酪等

海產類：連骨或殼食用的海產，如白飯魚、銀魚乾及蝦米、沙甸魚、蝦、蠔、帶子等。

豆品類：黃豆、黑豆、赤小豆、綠豆、板豆腐、加鈣豆漿、枝竹及腐皮等。

蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、菜心、秋葵、紫菜、黑木耳等。

果仁類：如杏仁、蓮子、核桃、芝麻等。

水果：橙、木瓜、無花果、提子乾、杏脯、西梅



飲食金字塔 (每日分量)

- 攝取足夠維生素D，例如：雞蛋黃、已添加維生素D的牛奶等。
- 減少進食含高鹽分的食物，如鹹魚和豉油等調味料，以減少鈣質流失。

2. 切勿吸煙、酗酒。應減少飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和濃茶等。



3. 做適量的負重運動，例如：步行、太極、健身操等。保持每星期最少做3次、每次30-60分鐘的運動。



4. 透過曬太陽來協助製造維生素D，以幫助吸收鈣質。可以只曬手、腳（四肢）或背部，盡量避免曬頭或眼。曬太陽時可以帶帽及太陽眼鏡，以免灼傷及切忌曝曬。如果不能曬太陽患者（例如：對陽光敏感或紅斑狼瘡症），可以服食維生素D補充劑。



5. 鈣和維生素D補充

- 鈣質是骨形成不可缺少的物質，而維生素D能夠促進小腸吸收鈣質和促進骨的形成。所以單靠服食鈣片是不足以維持骨骼健康，鈣的吸收需要活性維生素D的幫助。



6. 預防跌倒

- 跌倒是可以預防的，但必須多管齊下。例如多做有助強化肌力、伸展，身體協調和平衡的運動，有需要時使用合適的助行器，以減低跌倒的風險。



社區資源

除了醫護人員外，社區上有很多不同的機構及組織，提供服務及援助予風濕病患者，以下是相關機構的聯絡方法：

a) 香港風濕病基金會 賽馬會病人資源及訓練中心

「風知己」電話支援熱線：234 62 999

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

網頁：<http://www.hkarf.org/>

電郵：mail@hkarf.org

c) 風濕科病人自助組織

毅希會

（類風濕性關節炎病患者自助組織）

電話：2713 6444

網頁：<http://www.hkraasso.org/>

樂晞會

（系統性紅斑狼瘡症患者自助組織）

電話：8103 7018

網頁：<http://www.hklupus.org.hk/>

香港強脊會

（強直性脊椎炎病患者自助組織）

電話：2794 4803

網頁：<http://www.hkasa.hk/>

B27協進會

（強直性脊椎炎病患者自助組織）

電話：3188 9847

網頁：<http://www.b27association.org/>

銀屑護關會

（銀屑病關節炎病患者自助組織）

電話：2253 0006

網頁：<http://hkpsaa.org.hk/>

少青風協會

（兒童風濕病患者及家屬互助組織）

電話：2346 3223

網頁：<http://www.hkptra.org/>

系統性血管炎互助小組

電話：2794 3010

皮炎炎多肌炎小組

電話：2794 3010

b) 香港復康會社區復康網絡

康山中心 電話：2549 7744

李鄭屋中心 電話：2361 2838

大興中心 電話：2775 4414

太平中心 電話：2639 9969

禾輦中心 電話：2636 0666

橫頭磡中心 電話：2794 3010

網址：<http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html>



治療方法

骨質疏鬆症可以透過藥物和配合日常生活習慣改變，去改善病情，但要經過較長時間，才可見到療效，故此要耐心地按醫生指示服用藥物。

主要藥物分為兩大類：

一類是減少破骨現象的藥物；

另一類是增加新骨製造的藥物。



1. 減少破骨現象的藥物，有以下幾種：

- 雙磷酸鹽類 (Bisphosphonate)：口服（每週或每月一次）、注射（每年靜脈注射一次）
- 選擇性雌激素受體調節劑 (SERM)：每天口服
- 破骨細胞分化因子抑制劑 (RANKL inhibitor)：每6個月注射一次

2. 增加新骨製造的藥物：副甲狀腺素 (PTH Teriparatide)：每天注射一次，為期兩年

注意：

服藥後如有任何不適或疑問，請告知你的醫生，商討治療計劃。

本小冊子由



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.



聯合刊印

小冊子 風濕病科系列—骨質疏鬆

作者 風濕科專科醫生 黃佩茵醫生

風濕科專科護士 鄭淑儀姑娘

封面設計 吳文宓小姐

校對 風濕科專科醫生 吳錦鴻醫生

風濕科專科醫生 馬繼耀醫生

出版 香港風濕病基金會有限公司

九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

電話：2346 6336 傳真：2346 6136

出版日期 2021年12月/初版

(版權所有，翻印必究)



f 香港風濕病基金會