

骨質疏鬆症是怎樣治療的？

其中一種治療法是荷爾蒙補充療法 (hormone replacement therapy, 簡稱 HRT)。它替代婦女在絕經期時所停止製造的荷爾蒙。但那不是唯一的方法——醫生可以告訴你其他可行的方法。除了用藥物療法外，也可以吃含有豐富的鈣的飲食和做運動。

在新南威爾士州很多社區保健中心和醫院提供幫助人們預防或處理骨質疏鬆症的服務。新州關節炎基金會 (Arthritis Foundation of NSW) (免費電話：1800 011 041) 可以介紹你去你附近的服務，並且在電話內給你有關骨質疏鬆症的資料。在 St. George 醫院的骨質疏鬆症南雪梨支持組 (The Osteoporosis Southern Sydney Support Group) 為那些患骨質疏鬆症的人提供支持、運動班和資料。請電 (02) 9350 2649。若需要別人幫助你打這些電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service) 131 450。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

你的骨骼堅固嗎？

How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

你的骨骼堅固嗎？
How strong are your bones?

你家裏年紀較大的女人是否仍然直立——抑或她們垂著肩膀、或甚至駝背？年紀較大的家人有沒有只因受了輕傷而骨折——例如，只因撞到某些東西而骨折？他們有沒有跌斷了臀部的骨？

如果你對於上述任何問題的答案是“是”的話，你可能家族中有人患骨質疏鬆症 (osteoporosis)。那是一個常見的問題，在過了絕經期的婦女中，尤為普遍。年老的男士也有受影響的。很多較為年老的人不知道他們自己有這種疾病，直至他們的骨折斷了才知道——至少百分之五十年齡在六十歲以上的婦女和多至百分之三十的年老男士會因為骨質疏鬆症而骨折。但採取行動不會是太遲——即使你已患上骨質疏鬆症，也有改善的方法。至於預防的方法，越早開始越好——即使是兒童們和青少年，尤其是女孩，均應該知道怎樣保持骨骼健康。

怎樣保持骨骼強健？

我們大多數人都知道含豐富的鈣的飲食有助於預防骨質疏鬆——但同樣重要的其他事情包括經常做負重的運動、不抽煙和避免喝太多的酒。負重的運動包括步行、參加運動班、跑步、用手抬重物 (handweights) 的運動、跳舞、園藝和與隊友配合的運動。（游泳和踏自行車不是負重的運動）。含豐富的鈣的食物包括乳類產品、豆漿 (可以看看標籤上有沒有寫著已加入鈣)、連骨也可吃的軟骨的魚 [例如罐頭鮭魚 (salmon)、沙丁魚 (sardines)]；新鮮的蟹；綠色多葉的蔬菜（尤其是綠色的亞洲蔬菜）。蝦米、麻油、芝麻醬、鷹嘴豆 (chickpeas)、杏仁、無花果乾和歐陸洋芫荽 (continental parsley) 也含有鈣。有些豆腐含有鈣 (在加工過程中用鈣凝結的那一種)。但是，除非你與製造商聯絡，你不會知道哪一種豆腐是這樣製成的。堅硬的豆腐用鈣凝結的可能性較高，但你很難肯定。

如果你沒有從食物中獲得足夠的鈣，嘗試吃鈣的補充劑吧 (calcium supplement)。(如果你是五十歲以上的婦人，尤其要這樣做)。好的鈣補充劑的標籤上應該寫著它含有 400 至 600 毫克 (mg) 的元素鈣 (elemental calcium)。如果你購買適合的補充劑有困難的話，向醫生請教吧。

如果你獲得足夠的維生素 D，那麼你的身體就較容易吸收鈣了。我們從陽光獲得我們所需的大部份維生素 D——而且大多數人都獲得足夠的維生素 D。但有一些例外的情形。如果常常穿蓋著差不多整個身體的衣服、或是甚少在戶外的人，可能沒有得到足夠的維生素 D。如果你認為你沒有獲得足夠的維生素 D，問問醫生有哪一種維生素 D 的補充劑吧。

對婦女而言，另一個重要的因素是女性的荷爾蒙。雌激素 (oestrogen) 有助於預防骨骼疏鬆——因此，骨質疏鬆症在絕經期後較為普遍，因為那時身體所製造的雌激素較少。

怎樣知道你有沒有患上骨質疏鬆症？

唯一可以確切知道的方法是讓醫生替你安排骨骼密度檢驗 (bone density test)。這種檢驗好像 X-光，顯示脊柱和臀部的骨骼是強健——抑或脆弱。曾因輕傷而骨折的人、或服用可能影響骨骼的健康藥物的人(見下文)可以免費接受這種檢驗。如果你認為你的家族中有人患骨質疏鬆症、或如果你曾骨折或臀部的骨骼折斷，你就應接受這種檢驗。有些醫生開的藥物也可以增加患骨質疏鬆症的可能性，包括醫治類風濕性關節炎 (rheumatoid arthritis)、甲狀腺疾病 (thyroid disease)、和一些腸臟問題的藥物、和醫生開給曾接受器官移植手術的人的藥物。