

什麼是骨質疏鬆症？

哪些是骨質疏鬆症的風險因素？

What is Osteoporosis?

What are the Risk Factors for Osteoporosis?

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種骨骼變得脆弱和易碎的疾病，這些骨骼比正常的骨骼更易折斷。即使輕微的碰撞或跌倒也可以導致嚴重的骨折。在澳洲 60 歲以上的人士中，有半數的女士和三分之一的男士將會由於骨質疏鬆症而骨折。

骨質疏鬆症和骨折是導致較年老的澳洲人受傷、長期殘疾和甚至死亡的主要起因。五分之一臀部骨折的人會在六個月之內死亡。在沒有去世的人中，50%的人將會無法在沒有幫助的情況下走動或在自己的家中居住。有些人可能甚至需要接受全時間的護理。

骨質疏鬆症往往被稱為無聲無息的疾病，因為這種疾病沒有體徵或症狀。到患者發生骨折時，才知道患上了這種疾病。

任何一根骨頭都可以受影響，但最常受影響的是臀部的骨、脊骨、手腕骨、肋骨、骨盆和膀臂的骨。

什麼原因導致骨質疏鬆症？

您的骨骼的健康視乎：

- 您的基因(60-80%)
- 您體內的激素水平。在婦女中，這種激素是雌激素；在男士中，這是睪丸素
- 您是否過體力活躍生活的人
- 您所吃的食物

您的骨骼在成年的初期是最強壯的。以上的事物影響骨骼在該時期能否好好地形成。過了 30 多歲之後，保持骨骼的韌力和預防骨質流失至為重要。

絕經期與骨質疏鬆症

絕經期是指婦女最後一次來經的前後時期。大部分澳洲的婦女都是在 45-55 歲之間到達絕經期，但也可能在較早的時期絕經。

從大約 45 歲開始，婦女也許開始每年骨質流失大約 1-2%。這是因為在這個年齡，婦女的身體所製造的雌激素通常較少。在絕經期以後，雌激素的水平繼續下降，於是加速骨質的流失至每年大約 2-4%，尤其是在絕經期後的頭 5-10 年之間。在這個時期，絕經期所導致的骨質流失可能持續 15-20 年。所有婦女在絕經期時都會骨質流失。所流失的分量各異，但有些婦女在這些年間所流失的骨質可能多至 30%。如果您因為某些原因而過早絕經，您會在較早的年齡就開始骨質流失。您應該向醫生詢問怎樣預防骨質疏鬆症。

男士與骨質疏鬆症

男士的激素 - 睪丸素 - 不會像婦女的雌激素在絕經期時那樣突然減少。他們的睪丸素反而是從他們大約 50 歲時才開始逐漸減少。然而，在男士較年老之前，他們的骨密度都是保持不變的。但在 75 歲以後，男女都會流失更多的骨質，在臀部尤其甚。這是老化的過程之一。

骨質疏鬆症的風險因素

對男女而言，骨質疏鬆症和骨質疏鬆症所導致的骨折的風險因素都是類似的。這些因素包括一些您可以改變的事物、和一些您不可以改變的事物。

您可以改變的風險因素

如果出現下列情況，您因為骨質疏鬆症而骨折的風險就更高：

- 只做少許體力活動或完全沒有做
- 是個抽煙者
- 喝大量的酒
- 體重低
- 所攝取的鈣少
- 經常跌倒

您不可以改變的風險因素

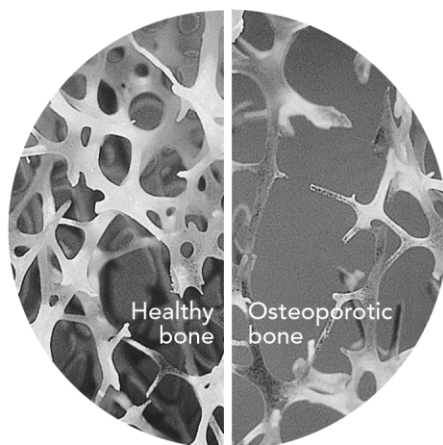
如果出現下列情況，您因為骨質疏鬆症而骨折的風險就更高：

- 父親或母親、或祖父/祖母/外祖父/外祖母有骨質疏鬆症、或曾因骨質疏鬆症而骨折
- 是女性
- 是白種人或亞洲人
- 個子小
- 青春期延遲來臨或絕經期過早開始
- 曾患導致月經停止的厭食症
- 曾經因為骨質疏鬆症而出現過一次骨折
- 是 60 歲以上
- 罹患類風濕性關節炎、慢性肝病或腎衰竭
- 有甲狀腺或甲狀旁腺亢進的病史、或過去接受過甲狀腺激素的治療
- 睪丸素分泌量少的男士
- 長期使用皮質類固醇的藥物(corticosteroids) (例如 prednisone)

怎樣預防骨質疏鬆症 - 減少您的風險

預防骨質疏鬆症至為重要。雖然有治療骨質疏鬆症的方法，但並沒有根治的方法。您可以用下列的方法減少罹患骨質疏鬆症和骨折的風險：

- 吃含有大量的鈣和維生素 D 的營養均衡飲食。對於大部分的人，每天三客乳類食物會提供足夠的鈣
- 維生素 D 幫助身體吸收鈣(欲知更多資料，請閱讀有關維生素 D 的資料單張)。下列的食物含有少量的維生素 D，例如加了維生素 D 的乳類產品、蛋黃、鹹水魚和人造黃油。安全地日曬是維生素 D 的最佳來源。
- 負重的、高衝擊的和強身的運動(例如走路、網球、跳舞和舉重的鍛煉)
- 如果適當的話，接受骨密度測量檢查(bone density test)
- 問問醫生您是否需要服藥
- 問問醫生任何您所服用的藥物會不會導致骨質流失
- 不抽煙
- 減少所喝的酒的分量



"健康的骨"

"骨質疏鬆的骨"