

成因而與影響

的

骨質疏松症

□ 金德維脊醫



質疏松症是中老年人常患而不易察覺的慢性疾病，容易造成老年腰痠背痛及骨折。

骨質疏松是指骨質密度下降，骨骼佈滿孔隙，孔隙多的骨骼和正常骨骼相比，外型雖然一樣；但質量卻減少了。由於骨骼中鈣質流失，使骨骼變得單薄，形成許多孔隙，呈現疏松的現象。

骨質疏松症的重要影響在於減弱骨骼的強度，當骨質流失越來越多，骨骼內的孔隙就會變大，骨骼強度減弱，只要輕微的力量即令骨頭折斷，嚴重影響生活。這個過程通常經過多年的累積，骨骼變得越來越單薄、越來越脆弱。骨質疏松症通常不會產生任何疼痛，患者往往要到發生骨折之後，才曉得骨質疏松症已不知不覺地侵蝕自己的身體。

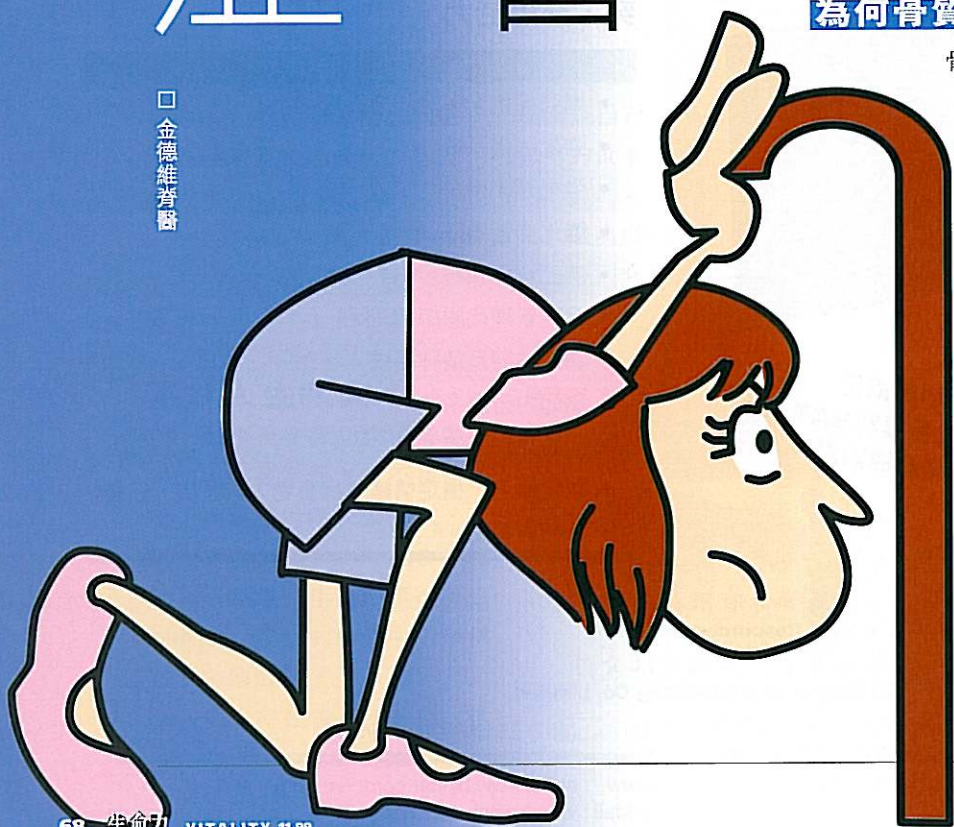
骨骼的成分

骨骼主要由有機物質、礦物質和水分組成。有機物質促進骨骼生長、供應骨骼發育所需的營養，幫助骨骼的新陳代謝等。礦物質中的鈣和磷有助增加骨骼強度，使骨骼堅固。水分則是骨骼生長，發育和新陳代謝的介體。

為何骨質會流失？

骨頭中的骨質自出生後會隨着年紀而增加，變得越來越強韌。通常骨質強度會在 30 歲前達到最高峰，之後即逐漸減少，使骨骼漸漸變得單薄、脆弱，原本堅固的骨頭變得疏松。女性在停經後，骨質減少的速度更快。雖然骨質流失是老化過程中的一部份，但當骨質流失過多，骨質變得太脆弱，影響日常生活的話，那便成為不能忽視的大問題了。

骨骼的新陳代謝在人生的各個階段呈現不同狀態，因此骨骼形成和分解的速度也會有所變化，例如成長期的孩子，其骨骼形成的速度比分解的速度快，新

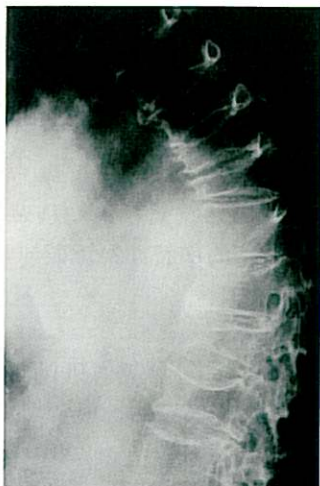


骨可以大量積存，因而迅速長高。到了20至30歲時，全身骨質量達到最高峰；30歲以後，鈣質從骨骼流失比積存的多，骨骼的密度漸漸變小，呈現疏松、脆弱和容易骨折的現象，這就是骨質疏松症。

女性發病率高

大約30歲至35歲時，骨質量開始減少，女性由於天生骨質量及骨架比男性小，所以罹患骨質疏松的機率較高。一般來說，女性的發病率比男性高，而且更年期後的女性發病率更高，這可能與女性停經後雌激素分泌停止，引發骨質流失有關。

骨質疏松症的影響



椎骨呈楔入及雙凹變形，增加駝背情況。

1. 疼痛—早期的骨質疏松並沒有明顯症狀，只是骨頭痠痛、腰痠背痛等。行走或身體移動時，腰部或會感到疼痛。初期背部或腰部感覺無力、疼痛，漸漸地成為慢性痛楚，並逐漸加劇，偶爾會突發劇痛。

2. 駝背—骨質疏松症最明顯的症狀，就是脊椎壓迫性骨折，脊椎骨折後會長期受壓迫，身高明顯變矮，還會引起背部痠痛及駝背現象，其他主要症狀還有行動不便及關節變形。

3. 骨折—骨質疏松造成的骨折最常發生於脊椎骨、髖骨、手臂、肩部、腕部上方等部位，而且只要輕微外力就會造成骨折，例如咳嗽、彎腰疊棉被和提重物。此外，患者常發生骨折移位、粉碎性骨折或多發性骨折。骨質疏松症通常是無聲無息地進行，毫無預兆；但骨質卻日夜不斷地流失。病人大多由於突發性骨折，引起行動不便或劇烈疼痛才求醫。

哪些人較易患骨質疏松症？

骨質疏松症可分為原發性和繼發性兩大類。原發性骨質疏松症可分為停經後骨質疏松症和老年性骨質疏松症。繼發性骨質疏松症是指因外間因素加快骨質流失而引起的骨質疏松。

原發性骨質疏松症

1. 雌激素下降—原發性骨質疏松症是由骨骼老化、骨骼新陳代謝不平衡引起。停經後的婦女容易患上骨質疏松症，可能與停經後雌激素突然減少有關，雌激素能刺激骨質形成、抑制骨質分解，婦女一旦過了更年期或切除卵巢，雌激素分泌停止，會加速骨骼退化。

2. 衰老—老年性骨質疏松症常見於60歲以上的老年人。骨骼隨着年齡增長會出現正常的老化現象，使骨骼變得越來越不細密。此時體內的造骨細胞活性減弱，令骨質的合成量減少，造成骨質流失。

繼發性骨質疏松症

一個人會否面臨骨質疏松症的威脅，要視乎其骨質高峰期的最高骨質總量，以及之後骨質流失的數量而定。由於骨質會隨着人的年紀增長而流失，因此老人患骨質疏松症的可能性也比較高。不過，年紀並不是唯一的決定因素，還有一些重大因素也會影響骨質流失的速度。

某些疾病或服用某些藥劑，會導致減少骨骼形成而分解增多，從而引起骨質疏松，這些疾病包括腎病、肝病、糖尿病、高血鈣、甲狀腺機能亢進、風濕性關節炎等。此外，長期服用如類固醇和抗痙攣藥之類的藥物也會影響鈣的吸收，造成骨質疏松症。

如果已經患上骨質疏松症，病人應盡快改變生活方式，防止病情惡化和避免發生骨折。由於病人容易發生骨折，而最常見的骨折原因就是失足跌倒，所以病人必須盡量減低失足跌倒的機會。適當的運動可以增進肌肉力量及關節柔軟性，以及改善身體的協調能力，減少跌倒的機會。