

骨質疏鬆症 徹底認識

□ 金德維
脊骨神經科醫生



下

引 致骨質流失的因素極多，上期亦曾討論有關這方面的原因。今期會繼續談論哪類人士較易患骨質疏鬆症，並介紹預防和治療骨質疏鬆症的方法。

飲酒或抽煙過量

飲酒及抽煙習慣與骨質疏鬆症有密切的關係。適量攝取酒精對骨骼有極大的幫助，因為酒精有抑制中樞神經的作用，能加強身體放鬆的能力，使血液循環順暢，提高消化能力，幫助腸部對鈣的吸收，進而增加骨中鈣質的含量。但若飲酒過度，腸胃黏膜的運作便會下降，繼而抑制腸部吸收鈣質的能力。

長期吸煙的人，患骨質疏鬆症的機會亦較高。這主要是香煙中的尼古丁刺激中樞神經所致。尼古丁除了能促進胃液分泌外，還會使負責補給黏膜營養的血管收縮，降低消化和吸收能力，令雌激素無法順利分泌，因而波及骨量，導致骨骼疏鬆。

日曬機會少

為製造緊實的骨骼，除了要攝取富含鈣質的食物外，還要注意怎樣提升鈣的吸收率。一般來說，食物中的鈣在進入體內後，會先在胃部消化，然後再由腸部吸收，才可以到達骨骼補充骨量。假使吃了許多含鈣的食物，但無法吸收的話，便可能會隨着尿液排出體外。要提高鈣的吸收率及活化腸部對鈣質吸收的功能，維他命及促進皮膚維他命D合成的紫外光線照射是不可缺少的。

類固醇藥物造成骨量下降

類固醇類藥物可醫治許多病症，例如腎病、哮喘、類風濕性關節炎或紅斑狼瘡症。不過使用類固醇藥物會有骨質流失的副作用，同時亦會降低骨骼吸收鈣質的能力，增加尿中鈣質排量，阻礙造骨細胞的骨質形成作用，使骨骼變得脆弱。

調低鈣質流失

多磷飲食

鈣質的平衡有賴鈣和磷的比例，最理想的吸收比率是一個單位磷質配兩個單位鈣質，只要磷與鈣的比例低於1:2之下，骨質對鈣的吸收便可以順利進行。可是，若磷與鈣的比例高於2:1，便會阻礙腸道和腎臟吸收鈣質的能力，結果體內鈣量反減不增。

在留意避免攝取過量磷時，要注意的不是食物中磷的含量，而是加工食品中所添加的磷，例如火腿、香腸、精製的碳水化合物、各種速食湯、麵類、調理過的冷凍食品。這些加工食品都添加了許多磷，可以導致鈣質流失。

高蛋白質飲食

攝取過量蛋白質，會增加鈣的排泄，原因是蛋白質進入人體後，便會製造人體組織必需的氨基酸。過多的蛋白質會分解成尿素，當身體藉小便排泄尿素時，大量的鈣質、水和礦物質亦相對流失，結果造成骨量減少。實驗顯示，增加100克的蛋白質攝取量，尿液的含鈣量便會增加1倍。成年人每天只需進食體重 $\frac{1}{1000}$ 的蛋白質，但一般人卻進食多於此分量的蛋白質。

素食者患骨質疏鬆症比雜食者少，在40歲前，這兩類人的骨質沒有太大分別，但50歲後，素食者的鈣質流失量比雜食者緩慢，骨質得以保持較密。素食者除攝取較多鈣質外，還比雜食者吃較少蛋白質和磷。

鹽及纖維飲食

攝取過多鈉亦會使鈣質隨尿液排出，對骨骼可能造成負面影響，因此每天的鹽分攝取量最好維持在10公克以下，以預防骨質疏鬆症。

極受節食減肥者歡迎的低卡路里食品含有許多纖維，這種食物纖維會吸收腸道中的鈣質，攝

取太多會使鈣質連同纖維一起排出體外，降低吸收鈣的能力。

糙米雖然有減肥效果，亦能整腸通便、促進血液中膽固醇及中性脂肪的排泄，但它含有阻礙鈣吸收的植酸，容易造成鈣質流失。故此除了不要攝取過量糙米外，還應該攝取更多鈣質，以彌補所造成的流失。

保持骨骼健康

雖然鈣質是構成身體骨骼的重要元素，但也不可忽略其他組成骨骼的物質，以促進骨骼生長和健康。

維他命 A

骨骼的組織有95%由生膠質組成，生膠質的產生需要維他命 C、鋅和銅。若缺乏維他命 A，骨骼內的細胞便不能產生正常的組織。

維他命 D

維他命 D3 有效幫助腸胃吸收鈣質。陽光為人體提供維他命 D，因此不妨適當地多曬太陽；但維他命 D 需經肝和腎臟轉化才能變成有用的維他命 D3，所以選擇鈣質補充劑時，要注意附加的維他命有沒有 D3 成分。

鎂

鎂能減低鈣質從骨骼中流失，協助吸收鈣質，鞏固骨質密度；同時它亦是製造荷爾蒙甲狀腺素的重要物質。成年人每日約需吸收250至350毫克的鎂，過量的鎂會經排泄系統排出體外，所以大可放心維持鎂的攝取量。

任何病症都是預防勝於治療，所以趁着年輕便要好好護理身體。若鈣質在骨骼中積聚儲存的日子過去，再多吃鈣質也是徒然。女性在年輕時害怕肥胖，減少進食，鈣質吸收不足，患上骨質疏鬆症的危機便會增加。此外，荷爾蒙分泌失調、常服抗生素、過於肥胖、煙酒過多及有家族遺傳的人也較易患上此病。