

攜手對抗骨質流失

踏入50歲後，慢慢察覺到自己出現駝背體態、從身邊人口中得知自己「縮水」，甚至反覆出現骨折。身體變化除影響外觀外，更可能影響日常生活，這究竟什麼回事？今天，我們齊來探討這個無聲無息地影響大家的健康挑戰——骨質疏鬆。

每年10月20日被世界衛生組織定為「世界骨質疏鬆日」，骨質疏鬆屬全球性的健康議題。根據2023年國際骨質基金疏鬆會數字，全球50歲以上人士中，每5位男性就有1位診斷出患有骨質疏鬆症；女

性方面，更是每3位就有1位。自30歲後，骨質密度每年下降1%，隨年紀增長，無論男士或女士，骨質皆會逐漸流失。可是，骨質疏鬆初期沒任何明顯症狀，往往在骨折出現時才發現。若骨質疏鬆情況嚴重，一些我們以為平常不過的動作，例如輕輕在床上翻身轉換動作、輕力依傍欄杆借力，甚至打噴嚏，都可引致不同程度的脆性骨折。當中髖關節骨折更可導致永久殘疾，甚至死亡。

作為醫護人員，筆者深明預防疾病勝

於一切治療，故「賽馬會流金匯」設立了護士診所，並以預防骨質疏鬆為主題，利用定量超聲波測量為參加者初步篩查。筆者不但會為他們分析篩查結果、提供有助預防、改善，甚至逆轉骨質疏鬆的實用資訊，更通過骨質健康講座和強骨運動工作坊，協助50+將關注轉化成行動，對抗骨質流失。曾多次有從未接受過骨質密度檢查的參加者表示，他們通過此服務，發現自身骨骼潛在問題。其後經筆者轉介至營養師諮詢、藥劑師諮詢、星級健康管理計劃等專業健康服務，一步步地改善健康狀況，以最佳狀態迎接未來。

作者為賽馬會流金匯註冊護士

<https://jcch.org.hk>