

骨質疏鬆 預防和逆轉

「骨質疏鬆」一詞耳熟能詳，骨頭「卜卜脆」似乎隨年紀增長必然出現，故其嚴重性經常被忽視。骨質疏鬆初期並無特別症狀，通常骨折時才被發現，若未有正視骨質密度下降，輕微碰撞或跌倒，甚至床上翻身、劇烈地打噴嚏，都可能引發脆性骨折。

髌關節是最常見的骨折部位，根據港大醫學院研究，本港因髌部骨折的死亡率高達17%，遠超乳癌、前列腺癌等常見癌症。香港骨質疏鬆學會統計則顯示，香港每年有逾6000宗髌部骨折手術，當中能回復至骨折

前活動能力的患者，僅少於一半。

雖然年齡增長是無法避免的風險因素，骨質疏鬆是可以預防和逆轉的。護理預防、營養調節、運動訓練和藥物支援，均能有效改善骨質密度下降的情況。

為協助50+應對骨質疏鬆，「賽馬會流金匯」將推出由跨專業醫療團隊主



▶ 透過定量超聲波骨質診斷儀，能為長者進行骨質密度初步篩驗。

理的逆轉「卜卜脆」健骨計劃。一連6節的計劃會先為參加者進行超聲波骨質密度初步篩驗，並由註冊護士講解骨質疏鬆的病理知識及分析篩檢結果。接下來的課堂，則分別由營養師、物理治療師、藥劑師和中醫師主理。通過小組活動，協助參加者釐定營養目標，改善飲食以預防或扭轉骨質疏鬆；學習防跌和應對跌倒技巧；拆解對補骨藥物及保健品的迷思；從中醫角度分析體質，獲得中西醫的全面建議。每節課堂更加入由體適能教練設計和帶領，專門對抗骨質疏鬆的運動方案，全方位改善骨骼健康。

要避免骨骼持續「卜卜脆」，單依賴檢查是不足夠的，更需要全面提升對人體骨骼病理的認識，並從營養飲食、運動訓練、防跌及應對跌倒技巧、藥物及保健品、中醫保健等多方面入手，才能真正有效改善和逆轉骨質疏鬆！

作者為賽馬會流金匯註冊護士

<https://jcch.org.hk/>