

步入更年期後...



你渴望有

更新、更強壯

的骨骼嗎

陳禮樂醫生 骨科專科醫生

香港骨科醫學院院士

香港外科醫學院院士

香港醫學專科學院院士(骨科)

香港中文大學內外全科醫學士

英國愛丁堡皇家外科醫學院院士

骨質疏鬆症

『無聲無息』之疾病

- 接近一半之脊椎骨折沒有臨床症狀

骨質疏鬆症



「你認為甚麼是骨質疏鬆症？」

一般誤解：

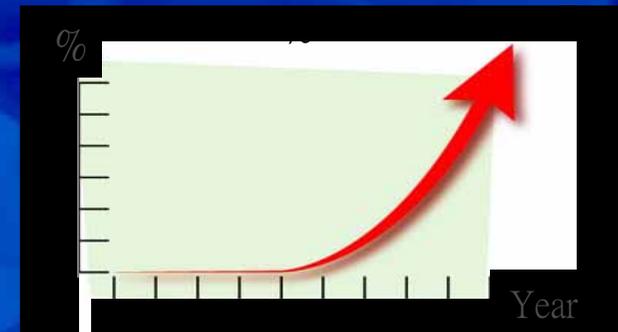
- ☒ 背痛或膝蓋痛=骨質疏鬆症
- ☒ 容易察覺的病症
- ☒ 老人專有的病症
- ☒ 不能用葯物治療
- ☒ 吃高鈣食物便足夠醫治骨質疏鬆症



骨質疏鬆症

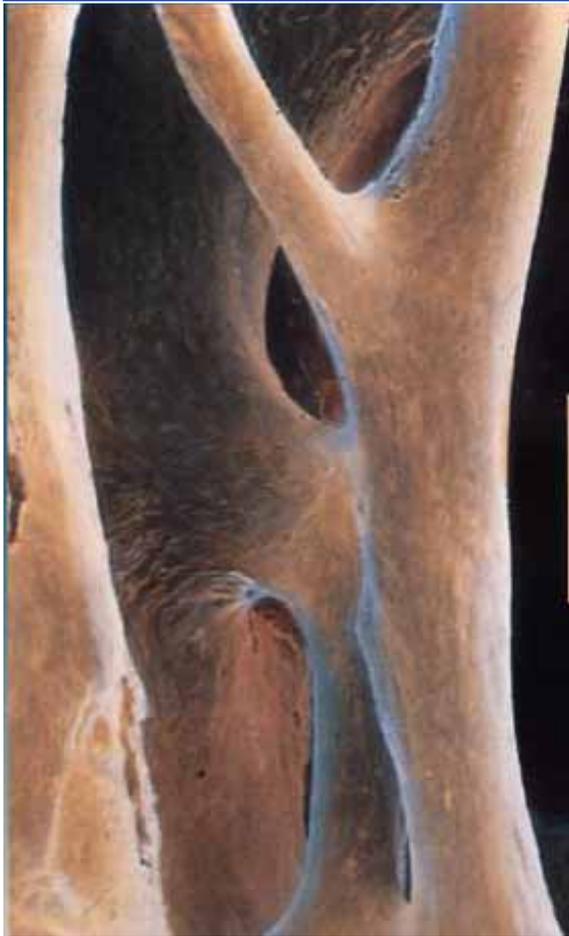
➤ 有關骨質疏鬆統計數字

- 每3位女性就有1位患上骨質疏鬆症
- 每12位男性就有1位患上骨質疏鬆症
- 每5位女性就有1位得到手腕骨折
- 每4位女性就有1位會有脊骨骨折
- 每5位有脊骨骨折的女性就有1位會在一年內再度骨折



甚麼是骨質疏鬆症？

— 顯微鏡下的海綿骨 —

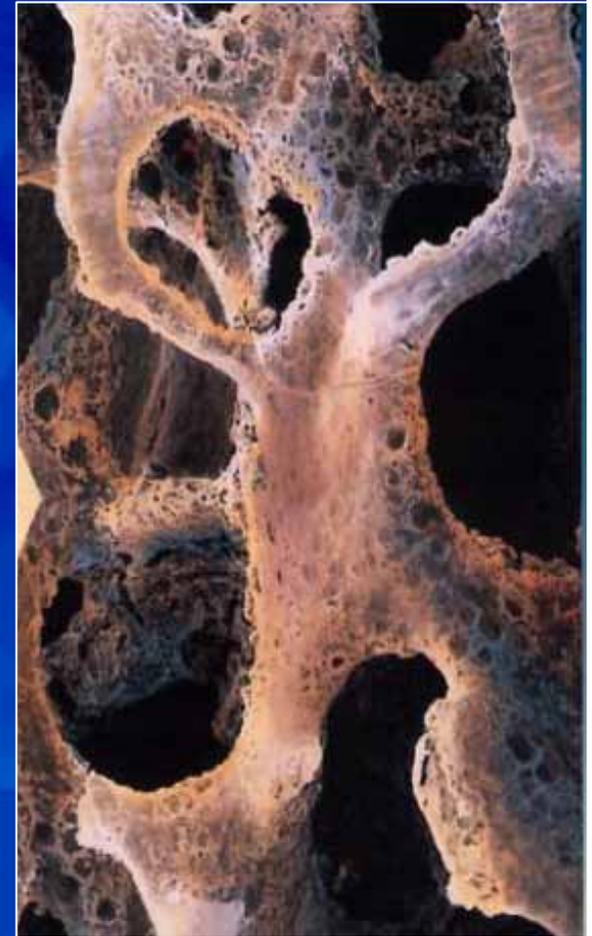


正常

- 很多骨小樑
- 孔隙很少

骨質疏鬆

- 部分骨小樑消失
- 孔隙變大
- 骨骼密度減少及結構弱
- 容易折斷



定義

WHO

骨質疏鬆症是一種骨骼疾病，該病的特點是低骨質量和骨組織的微結構破壞，最後導致骨骼的脆性增加，很容易出現骨折

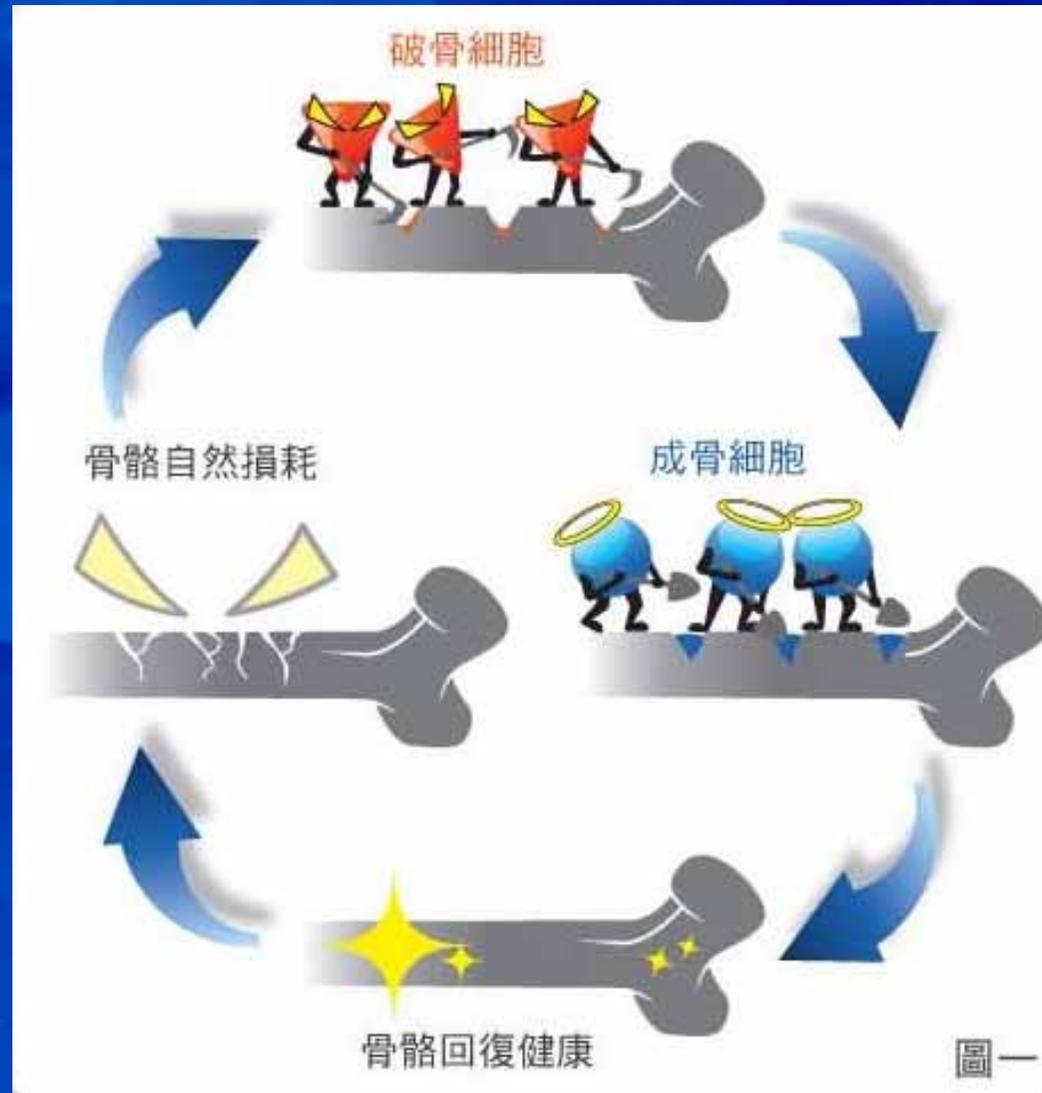
骨質疏鬆的危機因素

- 年齡
- 骨質下降
- 白種人或亞洲人
- 曾經骨折
- 家族成員患有骨質疏鬆症
- 低骨質指數 ($<19\text{kg}/\text{m}^2$)
- 生活方式因素 (食物、吸煙、酷酒)
- 提早 / 外科更年期
- 長期服用類固醇, 抗癱瘓藥物
- 其他疾病引致長期臥床

骨骼“更新”的重要性

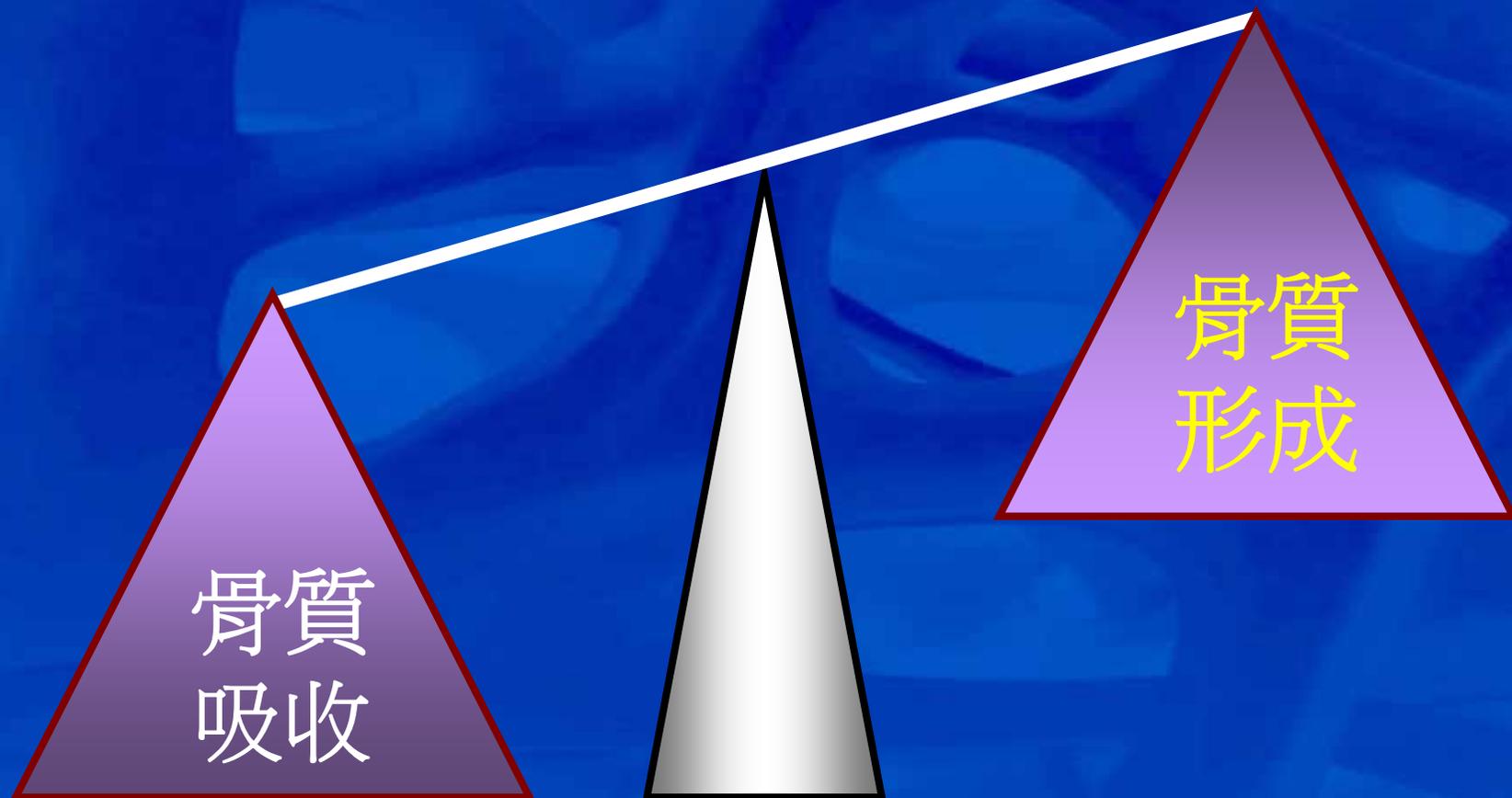
- 舊骨常常會被“更新”或者被新骨所替代來維持骨骼的完整性
- 骨骼的更新和重塑是通過特殊的骨細胞來完成的 (成骨細胞、破骨細胞)

骨骼“更新”的重要性

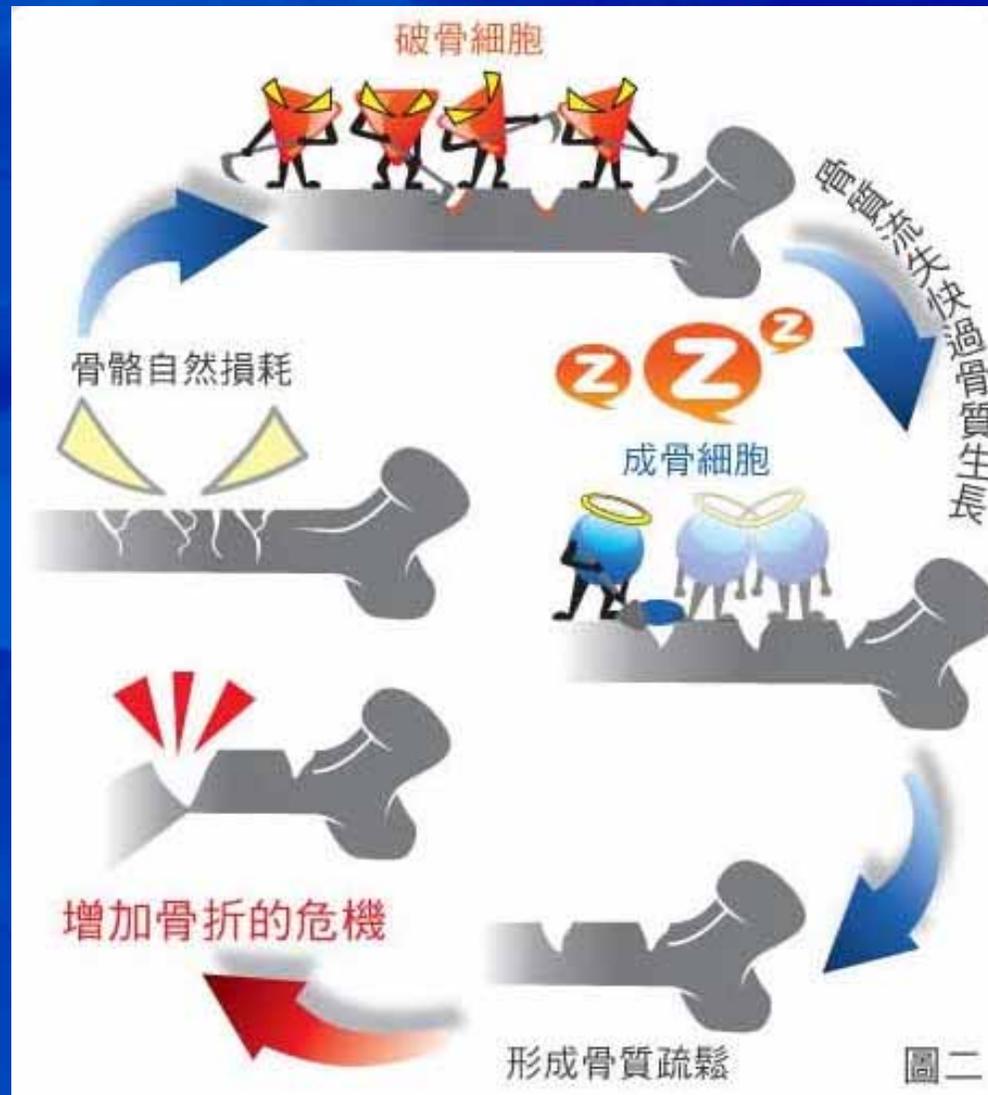


骨質疏鬆 - 成因

骨質的吸收 **快於** 骨質的形成

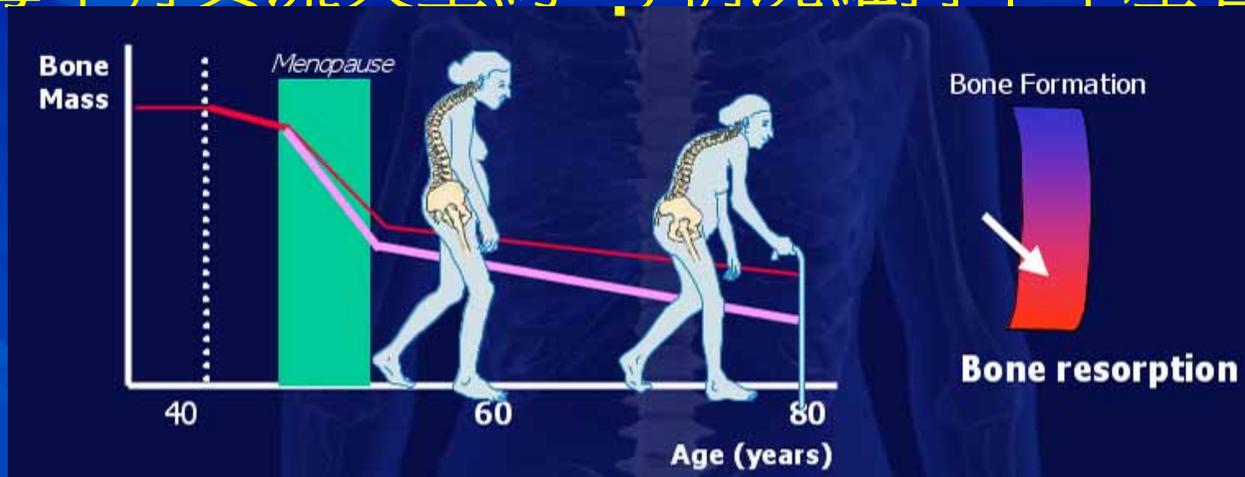


骨質疏鬆 - 成因



為甚麼女性較易患上骨質疏鬆症?

- 女性通常於**50歲**停經, 停經後骨質流失速度大大提高
- 最高流失率於停經後數年
特別是**50-59歲**的女性
- 每年骨質流失量約**2%**, 情況維持十年左右



骨質疏鬆症的後果

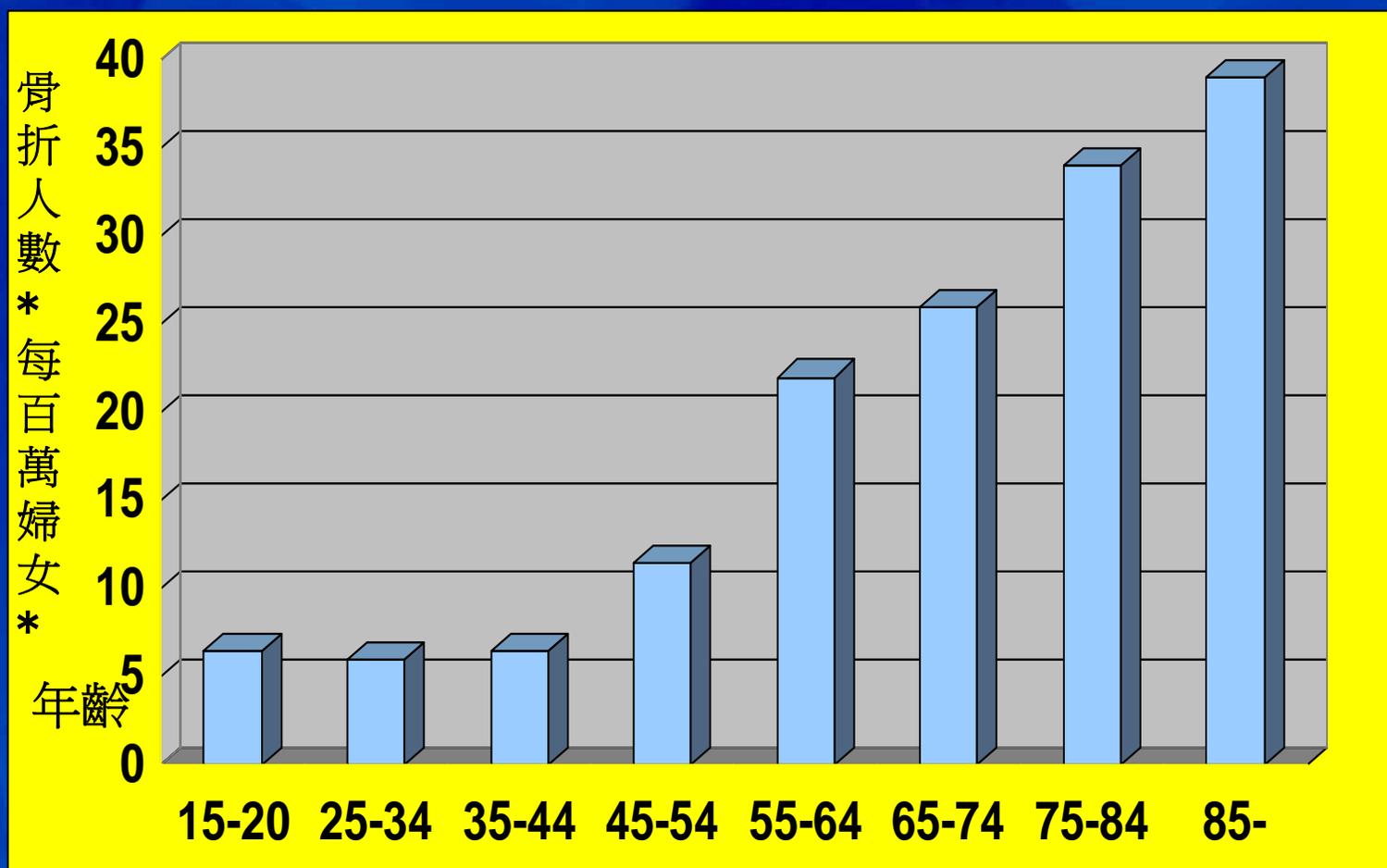
➤ 增加病發率

- 急性病症及短暫傷殘，駝背、變矮、永久傷殘，生活質素下降
- 5成病患者行動不能回復正常

➤ 增加死亡率

- 髋關節折或骨折後的首五年內，死亡率增加大約兩成
- 昂貴醫療費，每宗約需八萬五千元

骨折發生率與年齡成正比



骨折類別症狀及原因

跌倒



腕骨骨折

- ☞ 伸手作保護所致
- ☞ 常見於50-55歲



脊骨骨折

- ☞ 急性期劇痛
- ☞ (約1-4星期)
- ☞ 駝背
- ☞ 逐漸變矮



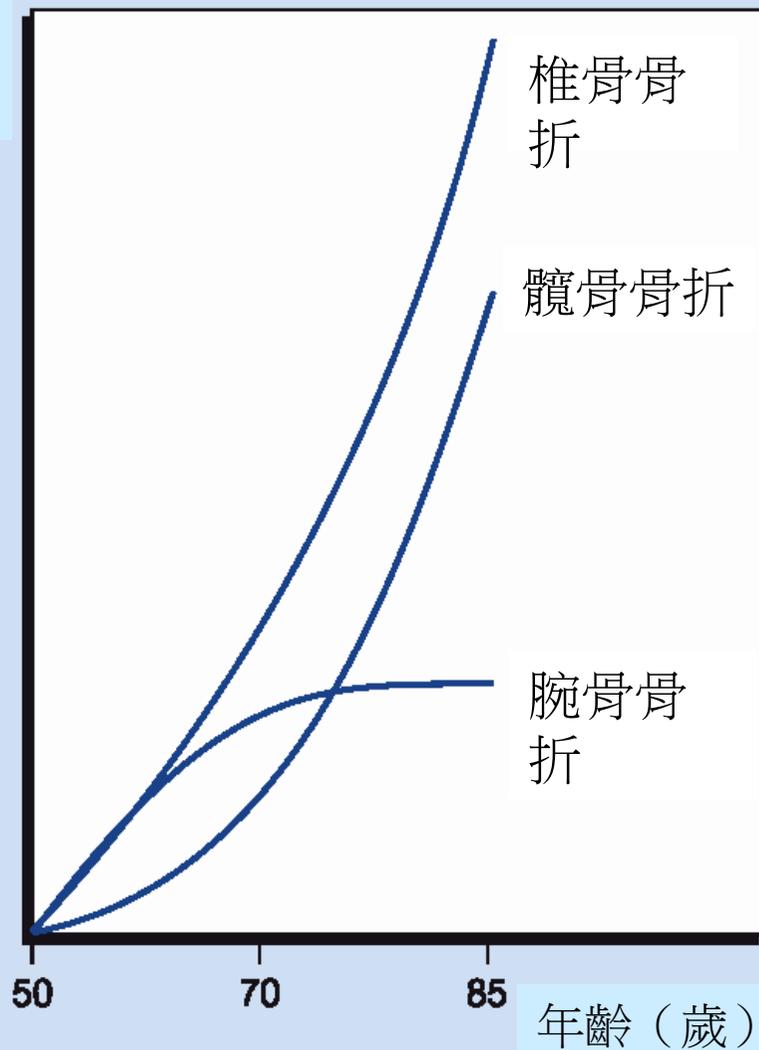
髖骨骨折

- ☞ 站立時摔跌
- ☞ 常見於老年人(75歲)
- ☞ 大約一年內死亡
- ☞ 大部份患者都不能回復跌倒前的活動能力

骨折部位因年齡不同而不同

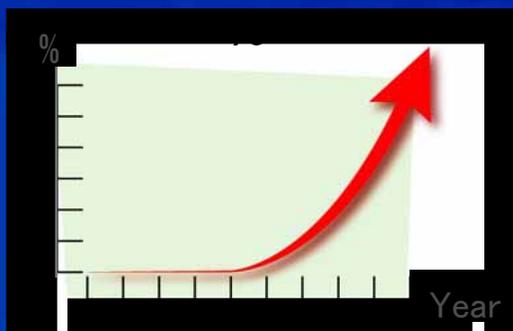


骨折的
患病率



骨質疏鬆症不容忽視

- 現時香港，有三十萬位女性以及七萬位男性患有骨質疏鬆症¹
- 五十歲或以上的婦女有三份一患有骨質疏鬆症¹
- 估計由現時至二零三零年，患者人數有達三倍上升!¹



¹Edith Lau, press release May 9 2005

如何確定已患上骨質疏鬆症?

(A) 普通 X 光

(B) 超聲波測量

(C) 雙能量 X 光測量
(DEXA)

(D) 電腦掃描



如何確定已患上骨質疏鬆症?

(A) 普通 X 光：可顯示骨折，不能準確量度骨質密度

(B) 超聲波測量：用作初步評估骨質密度，簡單及方便



如何確定已患上骨質疏鬆症?

(C) 雙能量 X 光：
經電

(DEXA)

- 雙重 X 光照射體再
- 腦分析
- 評估骨質密度
- 極少輻射量
- 準確度高



(D) 電腦掃描：
層的組織密

(CT Scan)

- 利用電腦斷
- 度觀察
- 準確度高
- 輻射量較高

骨質密度檢查，你需要嗎？

- (1) 更年期女性，尤其有高危因素者
- (2) 有駝背或有變矮現象
- (3) 曾經有骨折，腕骨，股髖骨或脊骨骨折
- (4) 定期評估藥物治療是否有效（一或兩年）

DEXA – 簡單, 快捷, 無痛

DEXA T-Score

建議

- * -1 或以上 正常, 暫時未患上骨質疏鬆症,
但仍建議每3-5年作骨質密度檢查
- * -1 至 -2.5 偏低, 代表已流失一至三成骨質,
患上骨質疏鬆症的機會很高
- * -2.5 極低, 代表已流失三成以上骨質,
表示 已患上骨質疏鬆症



WHO 診斷骨質疏鬆的標準

診斷	T-值
正常	T-值 ≥ -1 SD
骨質密度偏低	-2.5 SD $<$ T-值 < -1 SD
骨質疏鬆症	T-值 ≤ -2.5 SD
嚴重的骨質疏鬆症 (=已確診)	T-值 ≤ -2.5 SD 和至少一處的骨質疏鬆性骨折

治療骨質疏鬆症

“主要的治療目標是預防骨質疏鬆症的發生，防止進一步的骨丟失以降低骨質疏鬆性骨折的危險”

- IOF 2004

如何預防骨質疏鬆症和骨折？

- 運動



- 進食含豐富鈣質的食物



- 戒煙及儘量減少飲酒



- 治療其他引起骨質疏鬆症的疾病



含豐富鈣質的食物

奶類： 鮮奶 花奶 雪糕
芝士 奶粉 酸乳酪

豆類： 豆奶 豆腐 支竹
黃豆 黑豆 紅豆

乾果類： 提子乾 西梅乾
杏甫乾

含豐富鈣質的食物

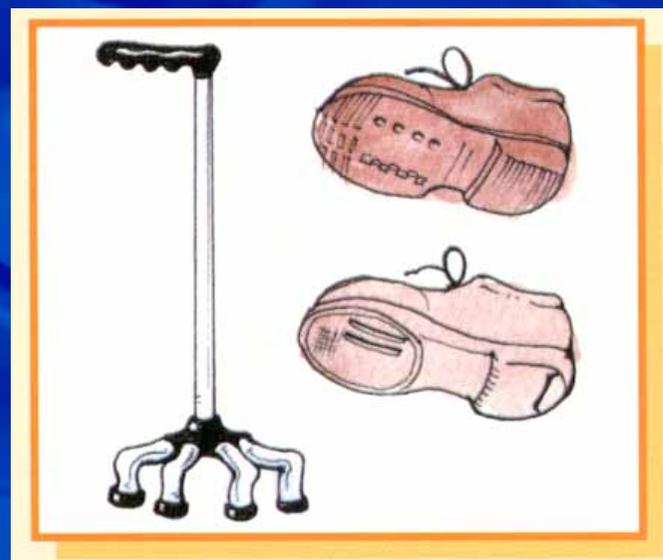
果仁類： 黑芝麻 白芝麻 杏仁

海產類： 紅衫魚 黃花魚 大魚
基圍蝦 銀魚乾 沙甸魚

蔬菜類： 芥蘭 芥菜 西蘭花
白菜 菜心

慎防跌倒

- 尤於冬季
- 天雨路滑
- 上落梯極
- 過馬路
- 避免攀高動作
- 穿合適鞋子
- 拿合適高度助行器



骨質疏鬆症的藥物治療

- 1) 抗骨吸收藥物
- 2) 骨形成促進劑
- 3) 雙重作用的骨製劑

(1) 抗骨吸收藥物

- 激素替代療法 (HRT)
- 選擇性雌激素受體調節劑 (SERMs)
- 抑鈣素 (Calcitonin)
- 雙膦酸鹽 (Bisphosphonates)

(1) 抗骨吸收藥物

1. 荷爾蒙補充治療 (HRT):

- 長期使用荷爾蒙補充療法可增加患上乳癌及靜脈栓塞的機會
- 另外，荷爾蒙補充療法可能引致患者陰道流血、乳房疼痛及膽囊疾病
- 例如: Conjugated estrogens

2. 選擇性雌激素受體調節劑 (SERM):

- 具有雌激素的作用，而沒有其副作用
- 能防止骨質流失，臨床研究顯示，只能減低脊椎骨折的機會
- 不過，與使用雌激素一樣，可增加患上靜脈栓塞的機會，及引起潮熱，並且不能用以治療更年期的症狀
- 例如: Raloxifene

3. 抑鈣素:

- 能減慢骨質流失，其功效並不如荷爾蒙補充療法及“雙磷酸鹽類”般顯著，但能紓緩骨痛
- Calcitonin, 一種經由鼻孔吸入的藥物，每天一次，每次200單位

(1) 抗骨吸收藥物

4. 雙磷酸鹽類:

- 能減慢骨質流失，並減低脊椎及非脊椎性骨折。
- 須於早上在進食前以一大杯清水空肚服用，於此期間，患者須保持身體挺直，而服藥後的三十分鐘內，患者不能進食或服用其他藥物。
- 例如: Alendronate，Risedronate和Ibandronate

副作用

- 胸口炙痛 / 消化不良
- 食道侵蝕 / 潰瘍

(2) 骨形成促進劑

- 重組副甲狀腺激素 (P T H):
透過刺激骨骼生長，增加骨質密度
例如: 甲狀旁腺素 (1-34 Hr-PTH, 立特帕肽) teriparatide
患者須每天自行注射

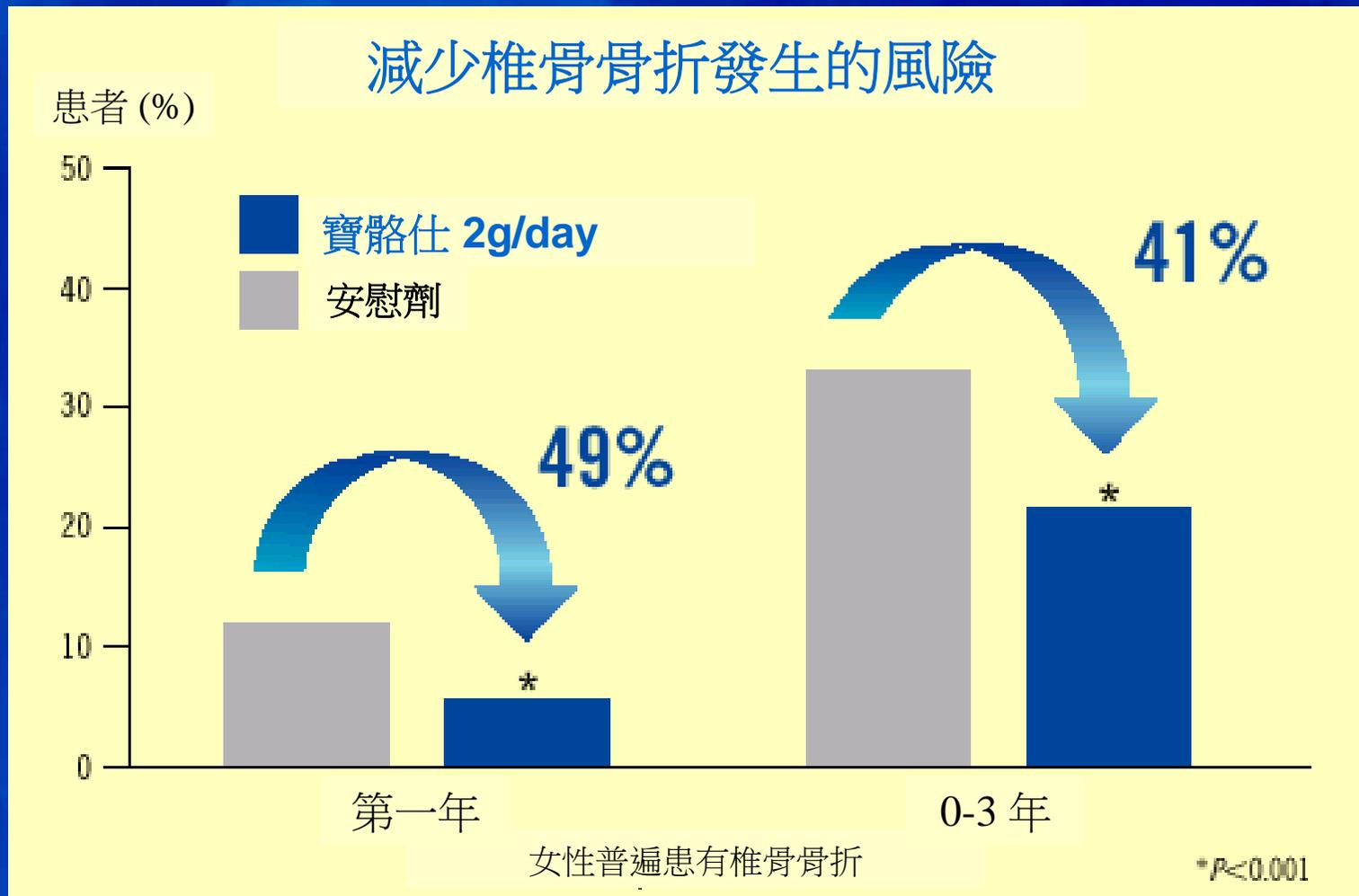
(3) 雙重作用的骨製劑

寶路仕 (Strontium Ranelate 銣)

- 能減慢骨質流失，同時刺激骨骼生長，因而增加骨質密度
- Strontium, 每日一次沖劑

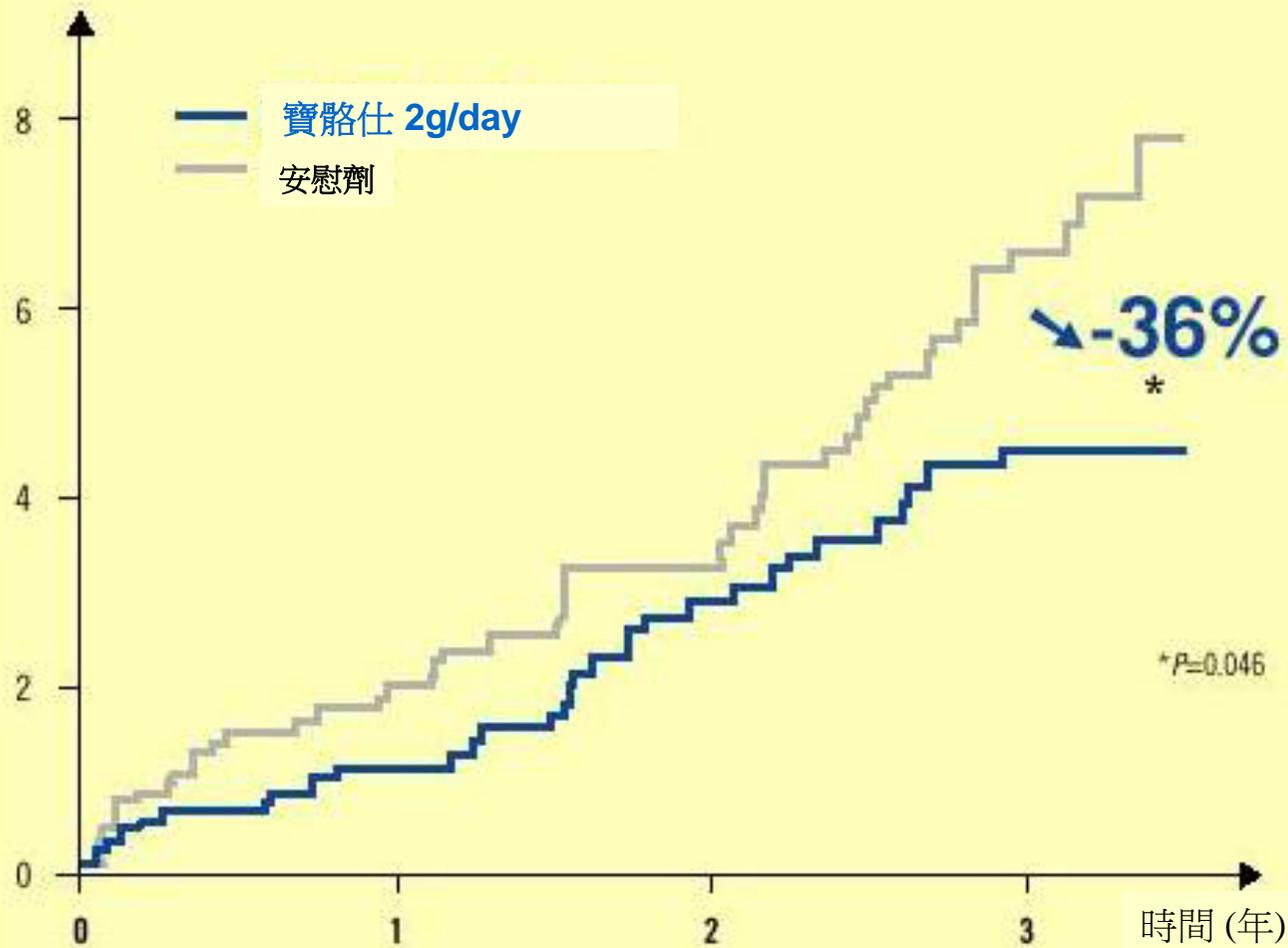
寶路仕 是唯一對骨代謝具有生理作用的抗骨質疏鬆症的治療藥物，可同時提高骨形成，減少骨吸收，建立更新、更強壯的骨骼，具有早期及持續的抗骨折療效

早期及持續的抗椎骨骨折的療效



寶路仕 有效防止髕骨骨折

患者 (%)



誰人可受惠於寶髌仕？

- 更年期後婦女

任何年紀

骨質疏鬆／骨質密度偏低

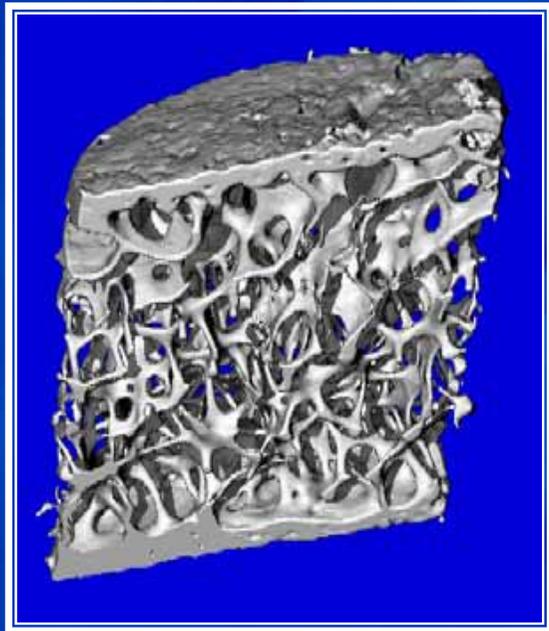
曾經骨折與否

不論有家族歷史與否

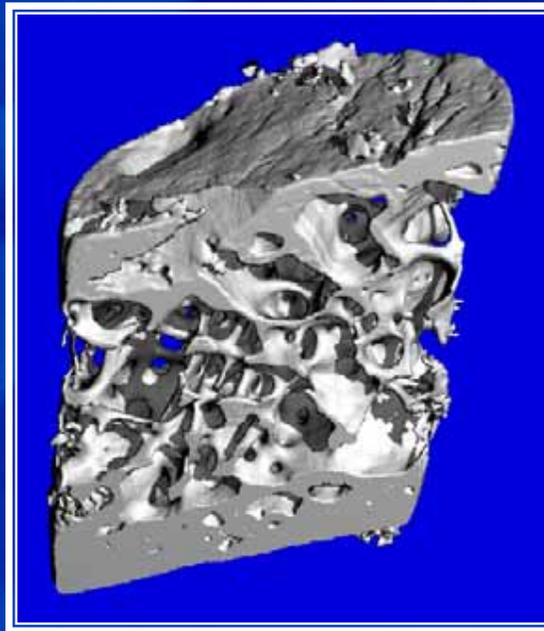
均能有效減低骨折的機會

寶髌仕 改善骨結構及骨強度的有力證據

安慰劑 36 個月



寶髌仕 36個月



最新的結果

皮層厚度:

+18%

骨小柱數目:

+14%

骨小柱之間的距離:

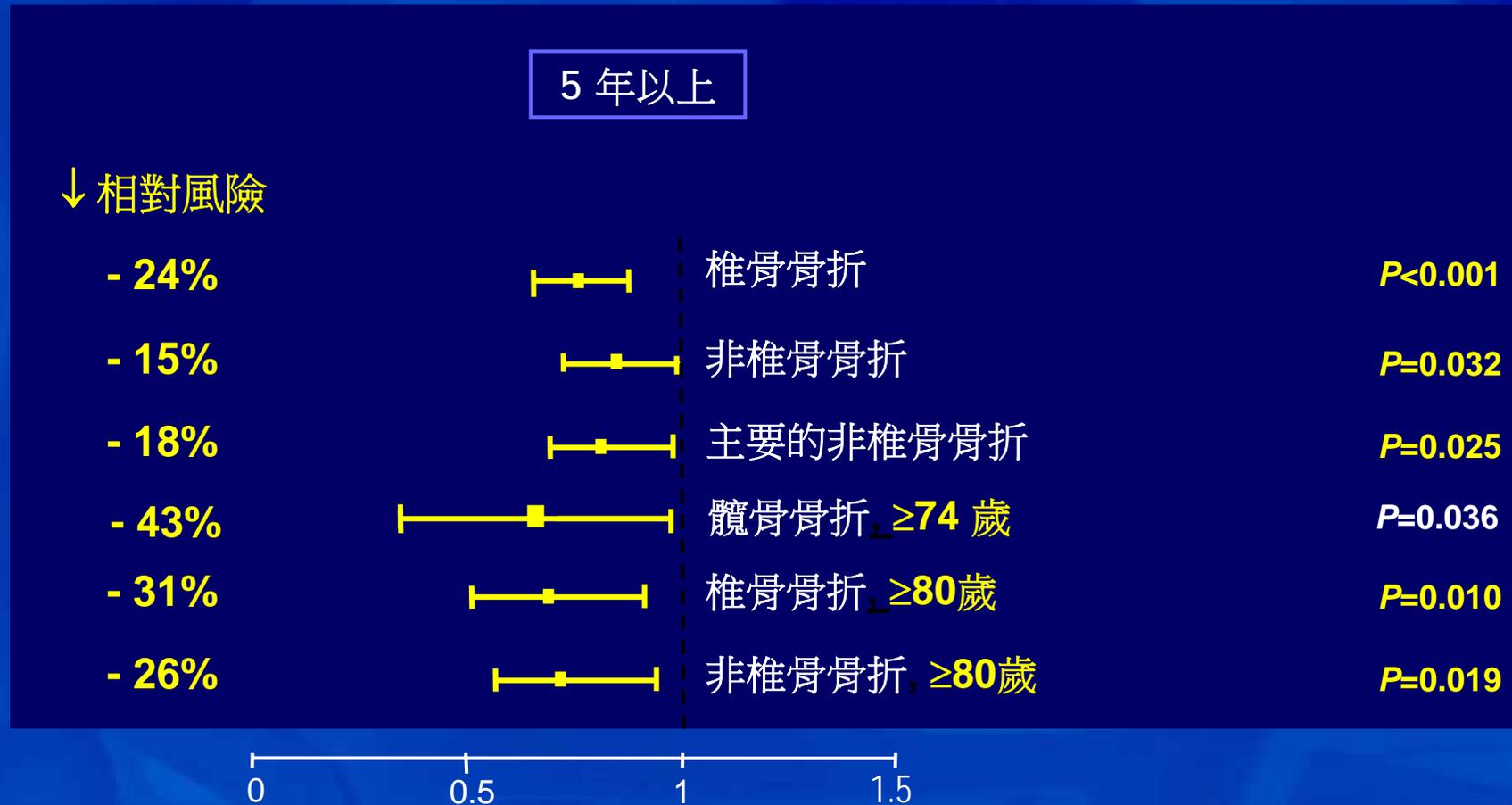
-16%

寶髌仕 改善了皮層及骨小柱的微結構

寶髌仕 增加了骨的強度

寶髌仕能長期性減低椎骨及非椎骨骨折的風險

有利於寶髌仕



*and lumbar and femoral neck BMD T-score ≤ -2.4

RELATIVE RISKS AND 95% CI

總結 — 作用機制

	新骨形成	舊骨吸收
雙磷酸鹽	↓	↓
選擇性雌激素受體調節劑	↓	↓
降鈣素	↓	↓
甲狀旁腺素	↑	↑
寶絡仕	↑	↓

你有骨質疏鬆症嗎？



骨質疏鬆症 1 分鐘評估測試 (根據國際骨質疏鬆基金會指引)

- 你的父母曾否跌斷股骨？
- 你本人曾否跌斷骨？
- 你曾否服用類固醇超過 3 個月？
- 你的身高是否減少超過 3 厘米？
- 你是否經常飲酒？
- 你每天是否吸煙超過 20 支？
- 你是否經常肚瀉（如腹腔病或節斷性回腸炎）？

只供女士作答

- 你是否在 45 歲或以前已停經？
- 除懷孕期間外，你曾否停經超過 12 個月？

只供男士作答

- 你曾否因雄激素過低而引致陽痿或性慾減低？

可向在場職員索取



總結

- 五十歲或以上的婦女有**三份一**患有骨質疏鬆症，患者人數亦有上升的趨勢，是不容忽視！
- 骨質疏鬆症的症狀並不明顯，是一種「**無聲的疾病**」。
- 骨質疏鬆症的**後果嚴重!** 例如骨折、行動不便以及脊椎疼痛及變形等等。
- **預防勝於治療**，保持良好的生活習慣，有需要時可考慮尋求骨質檢查。
- **持續性服藥**是非常重要的，必須聽從醫生的指引。

四大貼士



👍 適量運動

👍 均衡飲食

👍 葯物治療

👍 提防摔跌

及早診斷 及早治療
回復更新、更強壯的骨骼

