



## 猴年新計劃之一 強健骨骼(中)

上期本人透過此專欄向各讀者講解骨骼的重要性、骨骼變弱的危險因素及哪些部位較易骨折，今期則介紹與骨骼內重要的儲藏物質——鈣有關的疾病。

### 骨質疏鬆無聲無息

骨質疏鬆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、併發骨折、傷殘、甚至死亡。骨質疏鬆是指骨質密度下降，骨骼滿布孔隙。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。製造骨骼的細胞本身不會衰弱，但卻會隨年齡而減少，結果骨骼形成的速度趕不上骨骼被破壞的速度，使骨骼慢慢變得單薄，形成許多孔隙，使骨頭產生空心現象，也就是所謂的骨質疏鬆症。



骨質疏鬆症的重要影響在於減弱骨骼的強度，當骨質流失得越來越多，骨骼內的空洞便會

越來越大，骨骼強度減弱，只要輕微的外力即可引致骨折，嚴重影響生活。骨質疏鬆症通常不會產生任何疼痛，患者往往要到發生骨折後，才知道骨質疏鬆症已靜靜地侵蝕自己的身體。

女性由於天生骨質量及骨架比男性小，所以罹患骨質疏鬆的機會率亦較高，而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。

骨質疏鬆症可分原發性和繼發性兩大類。原發性骨質

疏鬆症常見於絕經後的婦女或老年人；繼發性骨質疏鬆症則是指因其他疾病或原因，誘發骨質流失而致骨質疏鬆。



## 原發性骨質疏鬆症

原發性骨質疏鬆症一方面是由於婦女絕經後，血中雌激素水平顯著下降，令腸臟所吸收的鈣質減少，增加骨質溶解，並使造骨細胞活性降低，影響骨質形成。另一方面，當人體血液內的鈣質平衡變負時，骨骼會不斷進行骨吸收，導致骨骼脫鈣及溶解。

隨着年齡增長，骨骼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。

## 續發性骨質疏鬆症

年紀並不是唯一導致骨質流失的決定因素，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物，亦會導致骨骼減少形成，增加分解，從而引起骨質疏鬆，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，長期服用類固醇和抗痙攣類藥物，也會影響鈣的吸收，造成骨質疏鬆症。

## 孕婦特別要提防軟骨病

軟骨病是成年人嚴重缺鈣的結果，多見於多次妊娠、多產的婦女及體弱多病的老年人。

成年人的骨骼是有骨鈣化和骨吸收這兩個過程，即是鈣磷等無機物不斷地沉積於骨骼組織中，又有骨鈣溶出，是一個不斷發生新陳代謝的平衡體系。當機體嚴重缺鈣時，便會導致機體一方面不能正常進行骨的鈣化，而另一方面又不斷進行骨吸收，長久下去就會出現骨軟化現象。

青年婦女在生育和哺乳時需要大量的鈣，如果未能及時補充，便會使骨骼中的礦物質減少；加上多次妊娠、哺乳，骨骼脫鈣的情況越來越嚴重，導致軟骨病的機會率亦大大增加。軟骨病常見的症狀是骨痛、肌肉無力，有時候亦有肌肉痙攣及手足抽搐的情況。由於骨骼脫鈣，骨質變得軟化，容易變形。若孕婦骨盆變形，可能導致難產；若四肢變曲變形，則可能引致自發性骨折。正因如此，軟骨病的預防主要是在婦女的妊娠期，尤其是中後期更

要注意補充足夠的鈣質。☺

