

小 心駛得萬年船，但有時不是不小心，只是陷阱處處，偶然差錯腳，足以令骨頭散。七十三歲的王老太，年初就在大佛前跌了一跤！

「我們每逢農曆新年都會一家人到大嶼山寶蓮寺拜大佛，然後吃齋菜。今年年初四，我們一家人高高興興吃過齋菜後，正步行出來，當走過近售賣山水豆腐花店前的一段行人路時，由於地面由磚鋪成，凹凸凸凸的，突然聽到女兒說婆婆跌倒了，我回頭一看時，媽媽已經趴在地上，下巴擦傷了，右手撐住地面……」王老太女兒王女士說。

同一位置 三度受傷

長者跌倒，一般會忍受痛苦，裝作沒事一樣繼續行動，王老太正是典型的硬朗長者。但當夜，王女士已經發現媽媽右手似是變形，而且開始腫脹，問她是否疼痛，媽媽堅稱沒事！翌日，腫脹情況更嚴重，於是到附近的跌打館見相熟醫師，經檢查後醫師都搖頭，說要見骨科醫生，很大機會要做手術修補。惟當時適值農曆新年大部分醫生仍休假中，故

香港人的壽命愈來愈長，退休後仍有大把時間享受生活，但必須具備良好健康條件。然而香港女士在六、七十歲後，不少因為跌倒而出現骨折，大大影響活動能力，究其原因，是骨質嚴重流失。骨頭疏松了，偶然碰撞，骨頭也可斷裂。王老太，是其中一位。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

能動手術。當時即時給媽媽以石膏固定右手，並處方抗生素及止痛藥……」王女士說。

兩日後，王老太右手消腫可以動手術修補斷裂的手腕骨，手術由兩位醫生負責，預計約一個多小時可完成。惟王女士在手術室外等候良久，媽媽仍未完成手術，不禁擔心，其後才獲醫生告知，由於王老太的骨質疏松情況嚴重，故修補過程艱難及需時。結果在兩位醫生的妙手搶救下，用上不少鋼片及螺絲釘，將王老太碎裂的手腕復位。

鄧偉文醫生說，香港的骨質疏松情況相當普遍，尤其婦女本身鈣質不足，加上注重防曬，欠缺維他命D，以及運動少，故在年輕時無法儲存足夠鈣質，到更年期後失去荷爾蒙保護，令原本不足的骨質進一步流失，故很容易出現骨質疏松。



今年年初四，王老太就在大佛外用磚砌成的行人路仆倒受傷。

王女士一時間未能找到專科醫生，惟有等候。

「其實這一次已經是母親近兩年來第三次受傷，第一次在家中坐矮凳子，由於坐不穩正用手支撐想移一下身子時，一失重心便跌到地上，傷了右手……」第二次是在浴室洗澡，因

「第二次是在浴室洗澡，因

地面濕滑又跌一跌失重心，她本能地用手按住地面，又傷了手腕……

「這一次在大佛前跌倒，是近年最嚴重的一次……」

三次都是傷同一位置，王老太的右手真是多災多難，這次更是非同小可，王女士連日來多番查詢，終於在年初七找到養和醫院骨科專科醫生鄧偉文，經詳細檢查後，鄧醫生認為必須做手術修補，但不能立即進行！



鄧偉文醫生說，因骨質疏松而出現骨折意外，在年長的東方女士十分常見。

嚴重疏松 手術艱難

鄧醫生說，由於媽媽的右手受傷後嚴重腫脹，第一個黃金治療時機已錯過，需要等第二個黃金治療時機，讓紅腫消退後才

年紀大

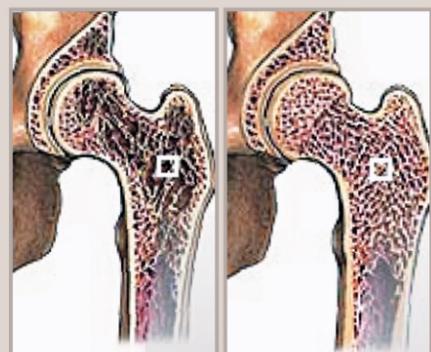
骨頭脆

易跌散

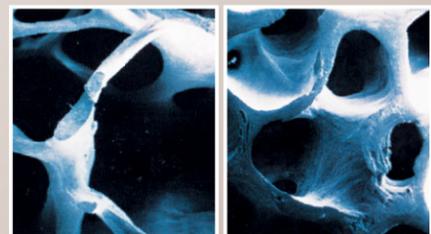
救骨質疏松

預防骨質疏松

- 年輕時盡力儲骨本，每日需要最少1,000毫克鈣質。高鈣牛奶、高鈣豆腐、芝麻、豆腐、沙甸魚等都含有豐富鈣質。有需要時可服用鈣片。
- 維他命D是打開鈣質大門的鑰匙，幫助人體吸收鈣，故應注意維他命吸收，適量地曬太陽有助身體製造維他命D，另外亦可從食物中吸收，魚類、肝臟、蛋黃等都富含維他命D。
- 足夠的負重運動，例如跑步、行山、打籃球等，可以幫助鞏固骨質。游泳非負重運動，故只以游泳作為日常運動人士要注意。



▲▲ 這是骨質密度已呈現疏松的關節。 ▲▲ 圖為關節的正常骨質密度。



近年對患上骨質疏鬆有另一新定義，「如曾經有因為骨質密度不足引起的骨折，則無論T評分數多少，都被界定為患有骨質疏鬆症，需要處理。」鄧醫生說。

很多人以為骨質疏鬆會骨痛，鄧醫生向公眾說請勿誤會：「骨質疏鬆本身不會有痛楚，即使T評分極低，有時都沒有任何徵狀，除非骨質疏鬆已引起併發症。所以如果病人有腰痛來求醫，不一定是骨質疏鬆引起，需要詳細檢查找出原因，才能對症下藥。」

盡快修補 離開病牀

由骨質疏鬆引起的併發症，最常見是骨折，這種骨折，不一定是我們想像的骨頭折斷，可能是失平衡或滑倒而坐跌地上，臀部着地，腰骨有機會被壓扁，這種俗稱「杵親腰骨或尾龍骨」的常見意外，在骨質疏鬆患者身上可造成嚴重後果。

另外有時手腕因為失平衡而扶住牆壁，或跌倒時以手掌支撐地面，都極容易碎裂。而大腿骨折更是常見及手尾長，除了引起劇痛及必須做手術修補外，養傷期間無法行動，更容易引起各樣



婦女在大約四十五歲應進行DEXA檢查，得出數值供評估骨質疏鬆風險。

骨折機會。

不過，有研究發現由於二磷酸鹽未能刺激新骨生長，只能減慢舊骨退速度，故骨骼剩下來的是舊骨，如長期服用，亦會增加骨折風險，所以現時建議病人服用二磷酸鹽不應超過五年。

鄧醫生說，長期服用二磷酸鹽而出現骨折情況罕見，而大量研究證實服用二磷酸鹽後可減少因碰撞或跌倒的骨折，故服用二磷酸鹽是利多於弊。

常戴護腕 不拿重物

在防止骨折外，近年亦研究出多種新藥物，專責刺激造骨細胞生長，改善患者疏鬆的骨質。但新藥物需要時間驗證及更多科學數據證實效用，目前只能用有限量的藥物。

像王老太的情況，手術後等候骨骼生長修復，同時服用二磷



王老太右手腕X光圖，可見手骨斷裂移位。右圖為修補後，可見共用上七口鋼釘。

手腕正面X光圖，左為術前，右為用鋼片修補後的情況。

現時修補骨折的手術病人可以盡快回復活動能力。



王老太現時會穿上這個軟墊形護腕，避免上街時被碰撞而受傷。

的併發症。

鄧醫生說，因骨質疏鬆而引起的骨折，修補手術較複雜，難度亦較高。「現時有先進的修補物料，如更薄更貼的鋼片，各種穩固的鋼釘及螺絲釘，都可以令碎裂的骨頭復位，幫病人盡快回復活動能力。但始終骨質密度差，故修補時都要小心翼翼，故需要時間較長。另外年長病人的復元能力較慢，故手術後骨骼的生長需要較長時間。」鄧醫生說。

藥物減骨折風險

年輕的骨折患者很多時可以用石膏固定，骨骼便能自行生長修復，鄧醫生說理論上長者都可以這樣處理，但需時



王老太的右手在兩年內跌傷三次，幸經手術修補後已回復活動能力。

如骨質疏鬆情況嚴重，未出現骨折或已經出現骨折，鄧偉文醫生說都需要服用處理骨質疏鬆藥物，其中一種是二磷酸鹽，可以減慢骨質流失速度，希望能降低

最少三個月，而且未必準確。現以先進物料及技術修補骨折，則可以幫助受傷長者盡快回復活動能力。

「下肢骨折的年長者，尤其是婆婆，一旦臥牀就容易出現心肺問題，亦容易有尿道感染，而壓瘡、肌肉萎縮亦是常見併發症，故下肢骨折病人，必須盡快進行手術修補，讓患者及早離開病牀，並開始物理治療，讓肌肉回復力量，方為上策。」鄧醫生說。



年輕時多飲用高鈣奶製品或高鈣豆漿，有助鞏固骨質。

力做手指、手腕的活動。大約在一個月後，王老太的右手活動已能回復八至九成！

康復後，王老太知道要好好保護受傷的右手，故不敢拿重物，平日愛自己上街市的她，也不會購買過多餸菜，盡量保持輕鬆易拿的份量。她外出時更會在手腕戴上一個保護軟墊，避免因碰撞而受傷。

「我知道要好好保護自己，下次再受傷就麻煩了！」王老太說。

腰骨散痛難當

不少長者因為骨質疏鬆嚴重，加上不小心跌坐地上，極容易壓扁腰骨，甚至倒塌，患者會出現劇痛，服用止痛藥都無效。

鄧偉文醫生指出現時有新治療方法，「如骨折只局限在骨頭內，外部未斷裂，可以注射人造填充物進入骨內以固定。骨折之所以產生痛楚，是因為骨折位置的骨頭無法固定，有微動，故引起劇痛。注入填充物固定骨後，痛楚大大減少。」

最新藥品可刺激造骨細胞生長，幫助鞏固骨質。



有早期骨質疏鬆問題，可服用鈣片，補充每日所需鈣質。



二磷酸鹽可減慢骨質流失速度。