

## 股骨骨折 - 後果嚴重

現今醫學發達，一般人都認為跌倒後引致手腳骨折可用外科手術矯正，後果並不嚴重。可是，若股骨骨折發生在長者身上，情況便非同小可。不講不知，儘管香港醫療外科手術先進，長者股骨骨折的一年整體死亡率仍高達百份之二十以上。換句話說，五個不幸患上股骨骨折的長者中，就有一個在一年內去世；而其餘僥幸生存的，亦會有高達三成至一半的病友活動能力受到影響，並喪失自我照顧能力，甚至需入住院舍，嚴重影響生活質素，情況令人憂慮。

醫學研究統計發現，發生股骨骨折的長者，有 70% 以上都同時患有其他慢性疾病，如心臟病、慢性肺病、糖尿病、中風、記憶障礙等等。一旦發生骨折，這些慢性病會影響病人接受手術的可行性及安全性；同時長者在住院期間，亦容易發生其他併發症，如肺炎、尿道炎、急性心腦血管疾病等等，進一步影響病友的康復能力。大部份因股骨骨折而離世之長者，都是因為出現併發症而導致死亡，而非直接因骨折而奪命。

正因為股骨骨折一旦發生，後果非同小可，預防跌倒和骨折便非常重要；怎樣做呢？

首先，必須關注自己骨骼健康 — 除了吸收足夠的鈣質和維他命 D 外，骨質疏鬆症患者應遵醫囑服用骨質疏鬆藥物，可大大降低骨折的風險。其次，必須防止跌倒 — 跌倒不但引致骨折，更可引致其他致命創傷（如腦出血等），長者宜請教醫護人員有關預防跌倒的知識及在有需要時接受跌倒風險評估；適當的運動，如太極拳，和一個安全的家居及室外環境，亦能減少長者跌倒的風險。

鄒兆麟

香港骨質疏鬆學會復康科專科醫生