

骨質疏鬆症高危一族：更年期婦女

婦女更年期期間會出現月經失調，甚至一些更年期的徵狀。醫學上，這些徵狀都是生理性的正常調節，通常會逐漸適應；但在這段期間若忽略骨骼保健，後果可以很嚴重。

一般來說，停經前，每年大約有百份之一之骨質會因年齡漸長而逐漸流失；更年期後，卵巢的分泌功能逐漸停頓，體內的雌激素水平驟降，骨質流失會加速至每年百份之二至七，所以停經後的首十年是骨質流失的高峰期。

由於骨質流失沒有任何徵狀，特別容易被忽略，建議應為更年期婦女作骨質疏鬆風險評估。醫生會評估骨質疏鬆臨床風險因素是否存在，如有需要，會建議進行雙能量 X 光骨質密度檢查；如報告顯示骨質密度正常，停經後三至五年可再作覆檢，以評估骨質流失狀況；如報告顯示骨質密度已屆稀薄或疏鬆程度，必須諮詢醫生以制定對策，在排除其他病理引起之骨質流失後，應考慮接受骨質疏鬆藥物治療。總括來說，更年期婦女應注意以下建議：

- (一) 每天吸收足夠之鈣質（1000 至 1200 毫克）。
- (二) 每天吸收足夠之維他命 D（800 至 1000 國際單位）：人體維他命 D 之主要來源，是由皮膚吸收陽光後自行製造。
- (三) 每天做 20 至 30 分鐘負重運動。
- (四) 改善不良生活習慣：戒煙及避免酗酒。
- (五) 小心防跌：穿防滑的鞋、於浴缸加防滑墊、地面保持乾爽、足夠的室內照明設施、佩戴度數合適的眼鏡。
- (六) 高危婦女應考慮接受骨質疏鬆藥物治療。

更年期婦女採用有效預防或治療骨質疏鬆之措施，絕對可以減低骨折之風險。

羅善清醫生
香港骨質疏鬆學會前會長