

上

星期一覆診前仍穿上保護托固定手腕的陳女士，經醫生檢查後，確定復元理想，稍後可開始物理治療，鍛煉手腕重新用力。

這次家居小意外尋常不過，陳女士做夢也沒想過竟然會因此被送入手術室，由醫生剖開手腕，將粉碎的骨頭一小片一小片的重新整合，並加上螺絲鋼片才能回復原形。而跌倒的當天，她還以為是小事，企圖將彎曲得像匙羹的手腕拉直……

「我記得當天是七月二日，大約中午時份，我像平日一樣做家務，望見天花燈有灰塵，便站上椅子抹塵，冷不防一失平衡跌下來……之後就發現手腕彎了！」陳女士向記者憶述。她看見右手腕攤在地上，而且像匙羹向上彎曲，以為是拉傷手筋所致，於是很自然地自己動手將彎了的手腕拉直。

痛到打冷震

她之所以冷靜面對，因為不感到特別痛楚，「跌倒後沒甚麼感覺啊，是有少少痛，但總之沒有甚麼不適。」

幸好陳女士還是個细心的主

婦，意外發生後沒有置之不理，自行找跌打醫師檢查手筋，醫師一看即知情況不妙，叫她去照X光檢查清楚，結果發現她跌碎手腕骨，「跌打醫師說有兩個選擇，一是去東區醫院，一是信他，由他幫我醫治。我當時已在他的醫館，當然信他啦！」陳女士說。於是，醫師為她拉直手腕，並敷上藥料，並吩咐她自行到藥房購買止痛藥。而在知悉斷骨同時，陳女士已經通知了女兒，女兒趕到之時她已敷了藥並包紮好，於是送她回家。

當晚就在陳女士吞了兩粒止痛藥，打算上牀睡覺之時，不同住的女兒突然趕到，說要帶她去養和檢查清楚，而此刻，陳女士



由於骨質不斷流失，骨骼結構愈見鬆散，圖中左邊的骨質模型屬正常，右邊已出現疏鬆情況。

手腕骨

方才感到手腕的痛楚，「好奇怪，當我上的士後，全身抖震，初時以為晚上寒冷所以抖震，但明明是盛夏，怎會冷呢，後來才發覺是痛到震……」

骨折後遺症可致命

當晚陳女士到了養和門診後，醫護人員即時急召骨科醫生鄧偉文到來檢查，發現她手腕已出現腫脹。

「醫生話我的手腕骨全碎了，要盡快做手術修補，但因為錯過了最佳診治時間，已出現腫脹，故不能立即施手術。」

陳女士說。那一刻她知道大事，那一夜，她躺在病房中休息，腫脹的手腕敷了冰塊，希望能盡快消腫。

經手術修補，用螺絲鋼片固定斷骨，待它慢慢癒合。



科醫生鄧偉文說，

年長女士的骨折可大不同，除了影響活動能力外，事後引起的各種問題，甚至可以引致死亡。「有研究顯示，七十歲以上股骨骨折病人，有百分之十至二十在骨折後一年內辭世。主要



「人老骨頭脆」，這絕不是笑話。醫學文獻指出，人體的骨質，過了二十歲巔峰期後便慢慢流失。而女士進入更年期後由於荷爾蒙急降，骨質流失速度加快，原本密實堅固的骨骼因骨質流失而變成中空，稍微碰撞都會撞散，像六十一歲的陳女士，在一次家居小意外中，手腕骨就被撞個粉碎。

有機會出現像陳女士般骨折問題的婦女為數不少，而惡果早於年輕時代種下——

碎
提
元
兜

骨科醫生鄧偉文說，香港女士骨質疏鬆情況普遍，五十歲以上達37%。





▲ 量度腳部的超聲波骨質密度儀，只可作為初步篩檢。

意外，才發現骨質大流失。

幸好陳女士在病情惡化前去醫院，在冰敷一夜後，手腕腫脹消退，鄧醫生馬上為她進行手術。由於陳女士手腕骨碎裂嚴重，採用微創手術並不合適，故鄧醫生需在她手腕開一個兩吋長切口，將碎骨逐一復位，並以鋼片及螺絲固定，手術歷時一個半小時。事後並要陳女士穿上手腕保護托，讓斷骨慢慢癒合。

年輕時儲骨本

留院三日後陳女士可以回家休養，在等候康復期間，雖然手腕不能動彈，但醫生鼓勵她多多活動。

「醫生話，郁下手指、膊頭、手肘等，幾多幅度都可以，要盡量活動，否則醫好手腕，其他部位的骨頭卻硬了！」陳女士說。

鄧偉文醫生提醒婦女，更年

維他命D鈣質鑰匙

單靠鈣質並不足以維持健康骨骼，以預防骨質疏鬆。香港女士不像歐美女士天天飲牛奶，「見光（陽光）死」的態度更是令女士骨質密度不足的元兇。

鄧偉文醫生說，其實身體吸收鈣質，必須有維他命D協助，它就像鑰匙一樣，將原本上鎖的鈣質大門打開，讓鈣質離開腸道，進入血液，並有助腎臟再次吸收鈣質，減少鈣質排出體外。

維他命D可從食物中攝取，亦可通過曬太陽讓身體自行製造。由於從飲食中攝取的維他命D含量偏低，故必須適當曬太陽讓身體有足夠維他命，以幫助鈣質吸收。

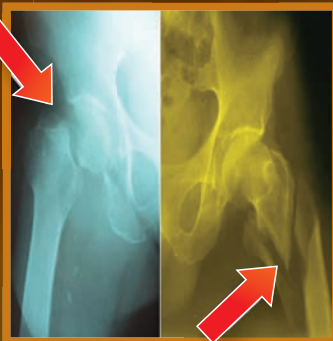
亞洲婦女一般逃避陽光，中東婦女更是整天蒙面示人，故因維他命D不足引致的骨質疏鬆情況，是全球最普遍。



曬太陽可幫助身體製造維他命D，以助吸收鈣質，香港女士普遍骨質密度差，相信與怕曬太陽有關。

X光圖下的多種骨折

A 股骨折



B 脊椎骨折



C 橈骨折



期後應定期驗骨質密度。「一般放雙腳在儀器上檢查的超聲波機，準確度不高，只可以作為初步篩檢。最準確的，是進行雙能量X光骨質密度檢查，儀器會檢查腰骨及左邊髖骨兩位置。如數值偏低，建議服食鈣片及維他命D。如T分太低或已出現骨折，就需要用二磷酸藥物，該藥物能有效減少脊椎骨折。」

另外過度瘦削女士由於缺乏脂肪保護，一碰撞或跌倒便容易出現骨折；另一方面脂肪能為身體儲存荷爾蒙，沒有脂肪就無法儲存荷爾蒙，沒有荷爾蒙，骨質更易流失。

骨質疏鬆不一定出現在更年期女士身上，一些患有類風濕關節炎，或因其他病症需要長期臥牀人士、腎病患者，都容易有骨質疏鬆。

然而要防止骨質疏鬆，要從年輕時代做起，改變生活習慣，「女士二十歲前應盡量吸鈣，並保持維他命D吸收量，適當地曬太陽，多做負重運動，以增加鈣質進入骨骼，為自己儲下多點骨本。更年期後，除補充鈣質，亦應避免過輕或過重。」鄧偉文說。■

原因是斷骨後雖然經手術修補及物理治理，但未必能回復活動能力，需要長期臥牀或坐輪椅，在情緒低落、四肢又不能動下，容易有尿道炎、肉瘡、肺炎等，這些都可以是致命原因。」

女性長者容易骨折，除了因為靈活度較差外，最主要原因是女士在更年期後，骨質會快速流失，故縱使是輕微碰撞，都可以引致嚴重骨折，像陳女士，一次意外便令手腕骨粉碎。

停經後骨質急降

「陳女士在事後接受雙能量X光（DEXA）檢查骨質密度，發現有骨質疏鬆情況，T-score低至負三點五。」鄧偉文醫生說。

T-score是世界衛生組織定下的標準，正常情況下數值是零，當骨質密度開始下降，T分數值便下降，負一至負二點五屬於骨質密度不足，負二點五以下就屬骨質疏鬆，負三點五屬非常嚴重。

像陳女士有骨質疏鬆的香港女士為數不少。研究發現，五十歲以上的香港女性有百分之三十七有骨質疏鬆情況，七十歲

正常的骨質密度。



▲ 骨質大量流失的骨密度圖，骨骼支撐脆弱。

DEXA 雙能量X光評分

T分值	解讀
-1或以上	正常，暫時未患上骨質疏鬆，但建議每3至5年作骨質密度檢查。
-1至-2.5	偏低，骨質缺失，進一步患上骨質疏鬆機會很高。
-2.5以下	極低，已患上骨質疏鬆。
-2.5以下+骨折	嚴重骨質疏鬆。

雙能量X光掃描是最標準的檢查骨質密度儀器，透過檢查腰骨及左髖骨這兩個最常出現骨折的位置，可得出骨質密度數值。



以上女士更普遍，達百分之四十七。男士亦有骨質疏鬆，五十歲以上有百分之七，情況比女士輕微得多。

為何女士的骨質疏鬆情況嚴重？鄧偉文醫生說，正常人在二十歲時骨質密度是最頂峰，之後就會慢慢下降，而女士在更年期後由於荷爾蒙大幅滑落，骨質流失加劇，以每年百分之二的速率流失，情況維持十年左右，十年後荷爾蒙穩定下來，骨質流失情況才放緩。男士由於沒有更年期荷爾蒙突降情況，故骨質流失情況不嚴重。

骨質出現疏鬆，並沒有任何病徵，故很多時是患者出現骨折後才發現。而最常見骨折位置，是腰骨及左邊髖骨。如當時陳女士是臀部着地，她可能斷腰骨、髖骨或股骨。

東方女士缺骨質

骨質疏鬆在亞洲女士非常普遍，主要原因有二。「相對歐美人，東方人種體形較小，骨架較細，所以年長後流失骨質後的影响便較明顯，情況就像你原本銀行存款少，日後就容易用完。」

其二是生活習慣，「香港女士見到陽光都躲起來，要知道曬太陽可幫助身體製造維他命D，有足夠維他命D身體才能有效吸收鈣質；食物方面又少飲牛奶，少吃芝士，所以香港女士缺乏維他命D及鈣質相對較普遍。」鄧偉文醫生說。

陳女士是其中一名典型香港女士，本身在年輕時沒有儲存足夠骨本，在約五十歲進入更年期後，骨質在不知不覺中大幅流失，由於不痛不癢，她根本不知道骨質已如蜜蜂巢般出現一個又一個空洞，結果在一次輕微家居