

亞依淡社區長者關懷計劃

日期： 2022年11月26日（星期六）
主辦單位： 慈濟亞依淡區部
地點： 發林巴剎大廈5樓慈濟亞依淡聯絡處



活動流程：

- 8.30 a.m. - 血壓測量
- 骨質密度測量
- 9.00 a.m. - 平衡運動
- 10.00 a.m. - 骨質密度測量（續）
- 講座【骨質疏鬆症】
- 11.00 a.m. - 散會



分工合作、同心協力，為社區長者的健康效力

血壓測量
及
骨質密度測量



林志強醫師一如既往，為長者做血壓測量。



早上 8.30，慈濟人醫會的郭醫生（Dr. Kelvin Koay）帶着他的醫療團隊開始為前來的社區長者，做骨質密度測量。
今天，共有36人參與這個測量。

骨質密度測量



測量骨質
密度



測量體高體重



排隊輪候



針對報告
提問詳情

骨質密度測量



民利師兄與佩詩師姐把患有膝蓋疼痛的母親/家婆帶來，一起做骨質密度測量，希望可從中獲益。



幫忙填寫資料



醫療團隊的成員耐心地與面對有語言障礙的長者溝通。



愛心天使

聆聽長者提出的問題，給予相關意見。

羅秀麗老師帶領學員們做平衡運動

平衡運動



優美的芭蕾舞姿???



印度舞???

老師讓大家想象，伸手去探取高處貴重的物品。

陈毓欣医生分享【如何预防以及治疗骨质疏松症?】

健康分享
【骨质疏松症】



主講陳毓欣醫生

1/3 

1/5 

前述：

根据調查，全球50年以上的女性，每3人就有1人會因為骨質疏松症而骨折，同年齡層男性的病發率則是5分之1。

目录



01

概述以及症状

02

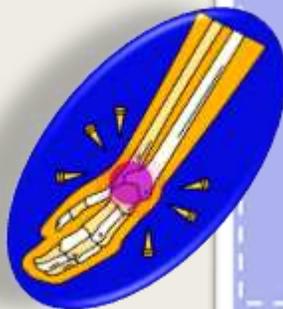
危险因素以及风险评估

03

诊断

04

预防以及治疗方法



01

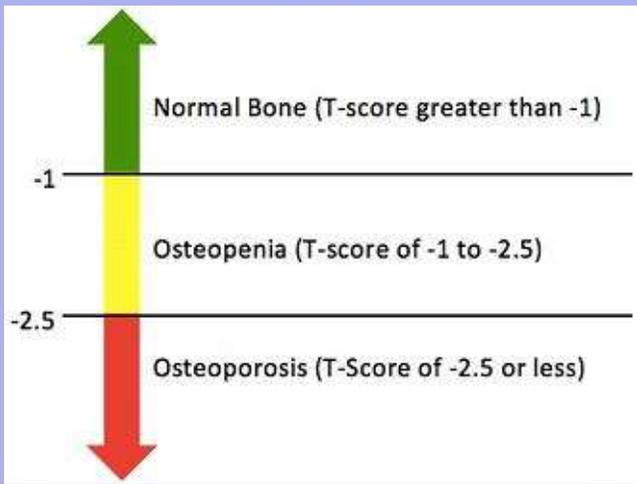
概述以及症状

健康分享【骨质疏松症】



什么是骨质疏松症?

- **Osteoporosis**, 是以骨量减少, 骨组织微细结构破坏导致骨脆性的增加和骨折危险性的增加为特征的一种系统性和全身性的骨骼疾病。
- 正常的骨矿物质密度 (BMD) (g/cm^2): T-score (T值) 高于 -1.0
- **Osteopenia (骨量减少)**: T值 位于 -1.0 和 -2.5 之间
- **骨质疏松症**: T值低于 -2.5
- **严重骨质疏松症**: T值低于 -2.5 , 同时伴有一处或多处脆性骨折



01

概述以及症状

健康分享
骨質疏松症

骨质疏松症的症状



身体疼痛/
腰酸背痛



胸闷气短/
呼吸功能下降



脆性骨折



身高逐渐缩短/驼背



体力下降/手足麻木抽搐

01

概述以及症状

健康分享
【骨质疏松症】

常见的骨折部位

脊椎骨骨折



腕骨骨折



股骨颈/髌部骨折



其他长骨 (例如肱骨/胫骨)



危险因素

不可控因素

- 年龄增长
- 种族（白种人和黄种人的机率高于黑种人）
- 女性
- 女性过早绝经（45岁之前）也包括子宫切除手术尤其是当卵巢也同时被切除
- 家族病史（近亲）
- 成年后的个人骨折病史

可控因素

- 瘦小体型（BMI < 19 kg/m²）
- 饮用过多含有咖啡因的饮料
- 不良的生活习惯（吸烟，酗酒）
- 缺乏体力活动
- 饮食中营养失衡
- 缺乏钙质和/或维生素D（光照少或摄入少）
- 有影响骨代谢的疾病
- 服用影响骨代谢的药物（类固醇，过量的甲状腺激素，抗癫痫药物，糖皮质激素，利尿剂等）
- 视力受损
- 反复跌倒

03 诊断

X光

- 生化指标测定以了解骨量的流失速度（血清钙，血清磷，25(OH)维生素D3，1,25(OH)2维生素D3，血尿常规，肝肾功能，PTH等）
- 检查骨密度（BMD）以了解骨的存量，被世界卫生组织（WHO）公认且最准确的诊断方法是双能X射线吸收法骨密度测量仪（DXA SCAN），可以准确地测量骨量流失的程度，过程简单而安全

谁是被建议需要进行双能X射线吸收法骨密度测量仪（DXA SCAN）呢？

- 女性65岁以上和男性70岁以上，无其他骨质疏松症危险因素者
- 女性65岁以下和男性70岁以下，有1个以上危险因素者
- 身高随时间下降或逐渐驼背
- 有脆性骨折史或脆性骨折家族病史者
- 各种原因引起的性激素水平低下者
- X光显示骨质疏松改变者
- 接受骨质疏松治疗需要进行疗效监测者
- 有影响骨矿代谢的疾病或服用可能影响骨矿代谢的药物
- OSTA显示中等或高风险



03 診斷

健康分享
骨質疏松症

如何断定谁需要进行双能X射线吸收法骨密度测量仪 (DXA SCAN)呢?

OSTEOPOROSIS SELF ASSESSMENT TOOL FOR ASIANS (OSTA)

(亚洲人骨质疏松症的自我评估工具) -用于预测**绝经女性**骨质疏松症的风险

OSTA 总分: [体重 (公斤) - 年龄] x 0.2

分类:

- 低风险: 高于 -1
- 中等风险: 在 -1和 -4 的之间
- 高风险: 低于 -4

**OSTA中等风险与其他骨质疏松症的风险或OSTA高风险的女士建议在开始治疗之前进行 DXA SCAN

Age (Yr)	Weight (kg)							
	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
45-49								
50-54						Low Risk		
55-59								
60-64								
65-69			Moderate Risk					
70-74								
75-79	High Risk							
80-84								
85-89								

例:

63 歲, 體重53kg

OSTA 總分: $(53 - 63) \times 0.2 = -2$

黃色地帶, 中等風險 (Moderate Risk)

定量超声骨密度测定 (QUANTITATIVE ULTRASOUND/QUS) 有效吗?

- 定量超声测定的医学应用价值，尚有待进一步研究与评价。



为什么需要进行骨折风险评估工具 (FRAX)?

骨折风险评估工具 (FRAX): 可以预测未来10年内发生骨折的概率

FRAX低风险的人群，建议在2年后再测量BMD (骨矿物质密度)

FRAX中等和高风险的人群，鼓励尽早询问医生来获取适当的建议或者尽早接受治疗

04

预防以及康复治疗

健康分享
骨质疏松症

骨质疏松症的治疗原则

01

预防

我们的目标:

- 缓解疼痛
- 控制病情发展
- 预防继发骨折
- 防止综合征或者后遗症

02

尽早治疗

03

综合治疗

- 物理治疗
- 饮食调理
- 药物治疗/ 保健品补充

预防骨质疏松症的方法

- 营养均衡：补充足够的钙质，维生素D和蛋白质
- 控制体重：不肥胖，BMI也不应该少于 $19\text{kg}/\text{m}^2$
- 控制摄入咖啡因饮料的数量：每天不超过1-2 单位（1个单位：240 - 360毫升）
- 养成良好的生活习惯：戒烟和不酗酒
- 预防摔倒
- 规律运动：室外运动可促进体内维生素D的生成，促进钙的吸收，增强肌力，耐力以及维持和改善关节的活动度，改善平衡以减少跌倒的风险

富含鈣質的食物、維他命D的來源

富含鈣的食物

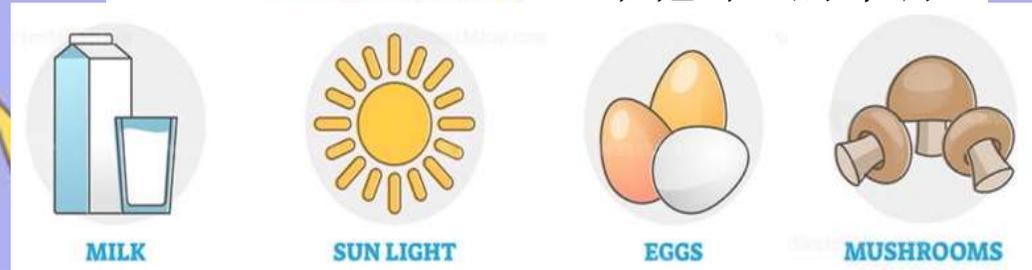


富含鈣的食物



SOURCES OF VITAMIN D

維他命D的來源



04

预防以及康复治疗

健康分享
骨质疏松症

治疗骨质疏松症的时机

骨量减少的病人当中，若FRAX未来10年内主要部位骨折的风险大于20巴仙，或髌关节骨折风险大于3巴仙，就应该开始接受治疗。

如果无法进行FRAX评估，有多种骨质疏松症风险的老年人（60岁以上）也应该接受治疗。

以下的情况也应该接受治疗：

- 曾有低能量骨折的病史
- T值低于 -2.5
- 骨量减少的病人（T值位于 -1.0 和 -2.5的之间）

骨质疏松症的预防
远比治疗更重要！



問答環節

健康分享 【骨質疏松症】



現場有許多長者提出問題。



郭醫生就骨質密度的篩查及報告作出補充說明，並回答長者提出的各項問題。



亦伶師姐在問答環節結束後，代表大家向郭醫師團隊致謝。

咨詢

健康分享 骨質疏松症



講座結束後，大家抓緊機會，再向郭醫師(Dr. Kelvin) 咨詢骨質問題。



長者抓緊機會與醫療成員交流。



寫推薦信

健康分享 【骨質疏松症】



講座結束後，郭醫生當場寫推薦信，給被測試到需要到政府診所做深入檢查骨質的長者使用。