

## 封面故事



## 認清骨骼毛病 投身活力銀髮族

辛勞大半生，步入人生第三齡時正好是回味享受的好時光，但偏偏骨頭關節趁機抗議，出現兩種長者最常見的骨骼毛病：退化性關節炎及骨質疏鬆。不只走路時關節發出嘎嘎聲，痛楚更如影隨形，另一方面又擔心骨頭脆弱，一不小心會弄致骨折，簡直一步一驚心。要盡情享受豐盛多姿的黃金晚年，避免遭受骨節健康困擾，便要盡早聽聽醫生意見，了解兩種疾病的起因及採取適當預防方法。

長者各種關節痛症之中，以膝關節痛最為普遍。由於關節是骨骼之間的接點，而末端的軟骨及關節液有如一層緩衝墊，避免骨骼間直接摩擦。但隨著年紀漸長，關節軟骨會逐漸磨蝕，關節液亦會慢慢流失，失去保護功能，導致關節之間因長時間互相磨擦而腫脹發炎，即所謂的退化性關節炎。

「不過臨床觀察發現，許多退化性關節炎患者都諱疾忌醫，情願默默忍受痛楚。他們誤以為只要減少運動便可改善病情，未有積極求醫，這個觀念實在是大錯特錯。相反，這樣只會令關節進一步僵硬，情況每況愈下。」骨科專科醫生說。

醫生一般會為患上退化性關節炎的長者處方撲熱息痛或非類固醇類消炎藥，希望短期內減輕患者的痛楚，但古醫生指，不少病人由於擔心藥物的副作用如胃出血及影響肝腎功能等而不敢服用止痛藥，最後令病情逐漸惡化，繼而影響日常生活。

「亦有部份病人會自行購買成藥，如葡萄糖胺類補充劑等。不過美國骨科科學院早於2009年已指出，服用葡萄糖胺未能減慢退化性關節炎的速度，亦無法修補已磨蝕的關節軟骨組織。」古醫生強調病人不應盲目跟從坊間流傳說法，而應先跟醫生商討，並遵從建議服藥，避免延醫。

## 封面故事

除服用止痛藥外，現時尚有其它新一代治療方案，如注射屬透明質酸的關節液補充劑，由問題源頭入手提供治療，補充流失的關節液。古醫生認為透明質酸本身藥性安全，而這種方案適用於關節退化初期或中期的病人。現時市面上同類產品成分內的分子體積各有不同，藥效持久力亦不一樣。其中分子體積愈大，愈接近人體本身的關節液，只須注射一針，藥力最長可維持六至十二個月左右。不過醫生強調，目前任何一種治療都只能舒緩病情，若症狀持續甚至惡化，便應考慮進一步治療，如置換人工關節手術。

醫生最後建議患者可從生活習慣或運動入手，改善症狀，例如長者可定時進行適量的低衝擊有氧運動及大腿四頭肌強化訓練，以減少膝關節過度受力磨損。另外，亦應維持理想體重，減輕膝關節的負荷，他同時建議長者可利用步行杖，同樣可分散關節壓力，有效舒緩退化性關節炎症狀。



健康正常的膝關節



軟骨受損，關節液稀少的膝關節

年紀漸長，除膝關節會留下歲月痕跡外，骨骼內的健康亦會漸起變化，骨質會無聲地慢慢流走。開始時可以全無徵狀，直至一天不慎跌倒骨折後，經檢驗才發現骨骼健康已悄悄亮起紅燈，患上另一種長者常見骨骼疾病——骨質疏鬆症。

由骨質疏鬆症引致的骨折，最常影響的部位包括手腕、腰椎、股骨等，不過以股骨骨折對病人的影響最大。郭醫生指：「當病人股骨骨折時，下肢會即時無法活動，並需入院接受手術治療，而術後也需一段頗長的康復時間。」

稍一不慎，留院期間更會出現肉瘡、肺炎等併發症。即使骨折後約有八成病人可康復，但其中五至六成人的活動能力已大不如前。」

此外，當身體其中一處骨骼因骨質疏鬆而折斷，即意味着其它部位的骨質也可能出現問題。郭醫生指以往醫學研究顯示，病人第一次骨折後，同一部位再次骨折的機會將大增，其它地方出現骨折的機會亦會有20至30%。

「值得注意的是，骨折的嚴重性遠高於其它併發症。有醫學數據反映，當出現股骨骨折後，首一至兩年內的死亡率甚高。不過長者不用過份擔心，只要及早發現患上骨質疏鬆，並接受適當治療，便可有效地減低骨折風險。」

現時醫生會運用各式醫學檢查儀器來為病人確診，如超聲波儀器及雙能量X光吸收測量儀。若骨質密度的量度標準T值少於-2.5，或出現最少一次骨折，病人便要接受藥物治療來增加骨質密度。目前，雙磷酸鹽是治療骨質疏鬆的第一線藥物，能阻止蝕骨細胞生長，提升骨質密度。研究證實，服用雙磷酸鹽可增加5%骨質，更可分別減少20至30%股骨和腰椎發生骨折的機會。



理想的骨質密度



開始出現骨質疏鬆

不過有部份病人擔心長時間服用雙磷酸鹽會增加非典型股骨骨折的風險，郭醫生強調有關機會其實是很罕見，大約每一千人中少於一人會出現此副作用，相反高危病人服食雙磷酸鹽後確能預防骨質疏鬆引致的骨折。平衡利弊後，他認為雙磷酸鹽還是值得信賴和採用的治療骨質疏鬆藥物。

另一方面亦有病人詢問有關服藥年期及停藥的問題，「服用雙磷酸鹽藥物的時間是依據病人骨質密度來決定，如病人已服用該藥物三至五年，而骨質密度已達到理想水平，可考慮暫停服用一段時間，不過期間仍需定期檢查骨質密度；但若服藥三至五年後，骨質仍未達到理想水平，或曾出現骨折，便不應停止服藥。」郭醫生說。



骨科專科醫生  
郭厚仁醫生

# 賽諾菲之友



2013年6月號 vol.10

www.sanofi.hk

## 編者的話

恆者的大智慧往往能為家人排忧解难，難怪古語有云：「家有一老，如有一寶」。為讓大家好照顧這班寶貴，今期《賽諾菲之友》封面故事會介紹兩種常見的長者骨質毛病：退化性膝關節炎及骨質疏鬆。藉此提醒一班老友記其實只要及早護理及預防，並按照醫生建議接受康復、康樂、骨康訓練不是必然。

除骨質毛病外，不少長者亦關注血管健康，《心事分享》特別講解而血液循環系統疾病、血管變走全身，當心臟部份血管出現堵塞，就會引致常見的冠心病，而腦部血管堵塞就會轉成中風。原來閉塞血管，特別是腦部血管出現毛病時，嚴重會引致下肢潰爛，實在要小心提防。

今期《名人茶敘》獲得全港最大的心臟病病友組織——「關心你的心」主席梁曼貞女士分享多次九死一生的不平凡經歷。即便患上心臟病四十多年，但曼貞從不放棄，更積極參與義工活動，以生命對生命。最近她聯同多位醫生及病友，於該書最新出版的散文集《沿著心踏著風聲》中分享人生旅途中不同的明媚風光。《賽諾菲之友》讀者可免費獲贈該書，詳情請留意刊於第11頁的換領安排。



## 黃金晚年 由健康骨骼開始

### 護膝關節

退休後，忘卻工作煩惱，重拾悠閒，正好是開展黃金晚年的好時候，卻有部分長者滿面愁容，情願躲在家中。说到底，原來是膝頭骨骼健康作怪。當每走一小步如提上千斤重，關節不時發出喀喀怪聲，加上骨折危機如影隨形，難怪有長者會避免外出，減少與老友記見面、不敢逗弄孫兒，小心翼翼的生活，但消極逃避不是良方，更可能因坐困愁城，鬱出病來。

聖雅各福群會早前一個有關本港長者膝關節健康調查發現，八成多受訪者有不同程度的退化性膝關節炎徵狀。但不少以為關節痛是年老的必然現象，會強忍痛楚，不作處理。為避免觸及痛處，逾七成受訪者會減少抱孫或提取重物，亦有患者擔心病情惡化會連累家人，顯示膝關節痛楚不單是生理健康問題，更會對長者日常生活及心理構成壓力。

### 行動

#### 免費天然關節液

- 資助領取綜援或低收入的人士；及
- 由醫院管理局醫生確診患有退化性關節炎，並建議適合注射天然關節液的人士。

#### 優惠計劃

- 由醫院管理局醫生確診患有退化性關節炎，並建議適合注射天然關節液的人士，可獲最多 **75折優惠**。

#### 膝痛支援計劃

- 註冊藥劑師教授正確的用藥知識。
- 註冊營養師諮詢健康的飲食。
- 註冊物理治療師教授正確的運動知識。
- 送贈復康用品予有需要的人士。

查詢熱線 **2831 3289**

主理 **惠澤社區藥房**



現時市面有多種退化性膝關節炎治療方案，包括注射新一代透明質酸天然關節液，從源頭入手治療痛楚。一向以病人為中心的賽諾菲早前贊助聖雅各福群會的惠澤社區藥房過百萬港元，推出名為「護膝關節行動」，當中包括為貧困病人免費提供注射透明質酸天然關節液或最高75折注射優惠。新一代透明質酸注射劑有效為初期及中期膝關節炎患者減輕痛楚，每次一針，效力可長達一年。研究顯示，治療對初期患者效用最佳，接受注射後膝關節的好轉情況高達91%。

此外，該計劃亦會聯同註冊藥劑師、物理治療師及營養師等專業人士，向患者傳授正確健康資訊，包括飲食、體重控制、運動及最新治療方案等，協助長者積極面對病情，舒緩痛楚。

退化是無可避免的生理現象，但痛楚並非必然。其實只要積極護理，配合適當治療，要四出遊歷、廣結朋友絕不是難事，晚年生活說不定會更豐盛、更精彩。