



曙光

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好。今期除了回顧新一屆健康校園由你創2023-2024外，更會介紹有關骨質疏鬆的資訊。

活動回顧

健康校園由你創 2023-2024



新一屆健康校園由你創2023-2024總決賽及頒獎典禮已於2024年5月11日於灣仔律敦治醫院地庫一樓演講廳順利舉行，本屆主題是「健康生活及情緒健康」，目的是希望提高學生對健康生活的意識，及認識不同的情緒問題。

是次比賽分為初級組及高級組進行，合共 31 隊參與，最後共有 16 隊成功進入初賽，分別是5隊初級組及11隊高級組。經過初賽篩選，最後分別選出三隊初級組及四隊高級組進入決賽。當日各隊伍均表現出色，初級組冠軍由聖保羅男女中學(題目：社交媒體及情緒健康) 獲得，而高級組冠軍由荃灣官立中學(題目：「解憂雜貨店」—如何在校園?建立對同學情緒健康的支援和關注) 獲得。另外，比賽亦設有優異獎及參與獎，以表揚各參賽隊伍所付出的努力和成果。

本會特別鳴謝本會董事局成員岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金及書券。是次比賽得以順利進行有賴各方單位，包括：評判、老師、同學等全力參與及支持。期望下屆得到更多學校的積極參與，共同建立更健康、更愉快的校園環境。

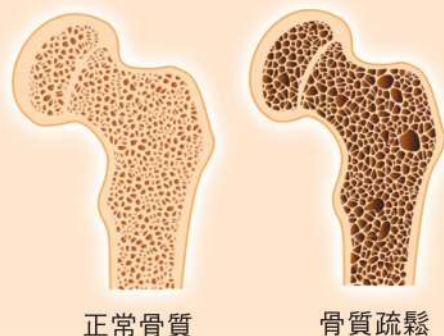
當日本會邀請到多位專業人士擔任評判，包括：香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師、防癆會董事會成員伍穎詩女士、防癆會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生及關雄偉先生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻女士，以及律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士。另外，本會主席藍義方先生、律敦治醫院行政總監劉家獻醫生、防癆會健康推廣委員會成員關定輝先生、及藍鍾碧玲女士亦有蒞臨觀賞各隊隊伍精彩的匯報，見證冠、亞、季軍得主的誕生。



我們整個身體框架是以骨骼所構成；而當我們年紀越大，支撐著身體的框架可能逐漸會變得脆弱。其中的主要原因是鈣質從骨骼中流失，當骨骼的礦物質密度（骨質密度）低於正常水平時，骨骼就會變得不那麼堅固，而在更嚴重的情況下，更可能會發展成「骨質疏鬆」症。

骨質疏鬆症是一種整體性骨骼毛病，患者的骨質下降，引致骨骼變弱和變脆，增加骨折的機會。骨質疏鬆症不限於女士，男士亦會患上。在2001年，香港中文大學一項研究顯示超過兩成年齡65歲或以上的男士患有骨質疏鬆症。

在我們的一生中，我們的骨骼健康將會隨著年齡及其他因素產生變化。兒童和青春期骨骼生長迅速，我們在30歲左右達到骨量高峰值。在那之後，男性和女性都會出現與年齡相關的穩定骨質流失率。對於女性來說，絕經後骨質流失率會顯著增加，持續5-7年，之後會趨於平穩。到80歲時，她們的骨量高峰值已經減少了40%。而對於男性來說，骨量高峰值的終生損失約為25%，是相對穩定的下降，然而，70歲後損失的速度會加快。關鍵因素是在骨骼成熟（25歲）之前在兒童時期建立骨量。我們的目標應該是在30歲時達到最佳骨量峰值，以抵消我們一生中骨密度的自然下降。



原因

1. **老化** — 每個人都隨著年齡增長而失去骨質，在35歲後，骨質流失的份量會比建立的多。大體上，年齡愈大，總骨質便愈少，患上骨質疏鬆症的風險也愈大。
2. **遺傳性** — 有骨折的家族歷史，身體纖瘦，白皮膚，加上有白種人或亞洲血統，患上骨質疏鬆症的風險便會增加。遺傳性可幫助解釋為什麼一些人會在年輕時便患上骨質疏鬆症。
3. **營養和生活方式** — 營養不良，缺乏鈣質的飲食習慣、抽煙、酗酒、體重過低，以及缺乏運動等，都與骨質疏鬆症有莫大關係。
4. **藥物治療和其他疾病** — 骨質疏鬆症與一些藥物治療有關，例如類固醇。一些疾病，如甲狀腺問題也有關係。



診斷方法

骨質疏鬆症通常由你的詳細病史、身體檢查、骨骼 X 光、骨質密度儀及一些特殊化驗測試診斷出來的。如果醫生發現你有過低的骨質，他可能需要進行其他的測試來排除可能引起骨質流失的其他疾病，如軟骨病（維他命D 缺乏症）或副甲狀腺功能亢進。

骨質密度儀檢查通常用於更年期的女性身上。現今有多種骨質密度儀用來檢查身體不同地方的骨質密度。雙能量 X 射線骨質密度測量儀（DEXA）是最準確的方法之一，但是其他的技術也能作出診斷，包括單光子吸收測量（SPA）、定量計算機斷層掃描（QCT）、放射線骨質密度儀和超聲波。醫生會決定那一種方法比較適合你。

世界衛生組織根據

骨質密度水平對於骨質疏鬆症的分級方式

正常	骨質密度與健康年輕人的平均骨質密度相比較，差異小於1個標準差（+1或-1）。
骨量減少	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值在1至2.5個標準差之間（-1或-2.5 之間）。
骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值達到或者超過2.5個標準差（-2.5 或更低）。
嚴重的（確定的）骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值超過2.5個標準差，並且曾經發生過一次或多次與骨質疏鬆相關的骨折。

骨質疏鬆症的分類

導致骨質疏鬆症的原因可分為兩大類：

- (一) **原發性骨質疏鬆症**：佔百分之九十，屬退化性骨質疏鬆症，又可分為 Type I—由於停經後所引起，稱之為停經後骨質疏鬆症；與 Type II—由於年紀老邁引起，稱之為老年型骨質疏鬆。此外還有幼年型骨質疏鬆症，以及特異性骨質疏鬆症。
- (二) **續發性骨質疏鬆症**：佔百分之十，因某種原因造成，如內分泌症病（包括：副甲狀腺、甲狀腺、性腺，以及腎上腺等功能異常）、營養不良、血液疾病、藥物，以及由其他疾病的成因引起之骨質疏鬆症。

病徵

骨質疏鬆症並沒有顯著的徵狀，當患者感到骨痛，或因輕微碰撞、跌跤或稍為扭傷而引致骨折時，已經太遲了，因為這時病情已屬嚴重，無論怎樣，骨骼也無法回復當初健康的狀態。骨質疏鬆症影響全身骨骼，當中以脊骨為首，其次是頸骨和股骨（或叫大牌鉸）。骨質疏鬆症會令骨變得很「脆」且容易變形，因而會導致骨刺、脊柱側彎、脊椎移位或駝背的症狀。由於脊骨中間是神經線的通道，這些症狀在緩慢的變化中會容易壓著神經線而出現痛楚。如出現骨刺便會有手痛、腳痛的情況；脊柱側彎會導致長期背痛；脊骨移位甚至連雙腿走路也有困難，這些症狀都屬於慢性問題。

保持健康的生活方式

1. 不要吸煙，吸煙會增加骨質流失的速度和骨折的機會。
2. 避免飲酒過量，飲酒過量可能減少骨質形成及增加跌倒的風險。
3. 經常運動：19至64歲的成人每周應最少做150分鐘(2小時30分鐘)中等強度的帶氧運動，如騎單車或急步行走。負重運動和抗阻運動，例如跑步和太極，有助於改善骨質密度和預防骨質疏鬆症。
4. 均衡的健康飲食，以攝取充足的鈣和維生素D。鈣對於保持骨骼強壯很重要，建議每天攝取最少700毫克(大約等於一品脫牛奶)。其他含豐富鈣的食物包括綠葉蔬菜、乾果、豆腐和乳酪。



採取措施以慎防跌倒

1. 穿有防滑鞋底的低跟鞋。
2. 檢查屋內可能令你絆倒或跌倒的障礙物，包括電線、地氈和光滑平面。
3. 保持室內光線充足，以防跌倒。
4. 在需要時應戴上眼鏡或助聽器，確保對環境有足夠反應

適量曬太陽

陽光刺激身體製造維生素D，有助吸收鈣。在不使用防曬用品的情況下短時間暴露於陽光（每天兩次，每次10分鐘），應可提供所需的維生素D。





健康校園由你創 2023-2024 得獎名單



初級組

高級組



聖保羅男女中學
社交媒體與情緒健康



荃灣官立中學
解憂雜貨店—如何在校園內建立
對同學情緒健康的支援和關注



德雅中學
探討如何推動德雅中學學生對
「多吃膳食纖維」的學習動機並強化相關知識



聖保羅男女中學
Who Are We Studying For?
Academic Peer Pressure



瑪利諾修院學校（中學部）
香港中學生運動量不足



聖士提反書院
「亞歷山大」Bye-bye 4ever

參考資料

1. <https://www.chp.gov.hk/tc/static/80052.html> (CHP)
2. <https://www.drugoffice.gov.hk/> (Drug office)
3. <http://hkoa.org/> (The Hong Kong Orthopaedic Association)
4. <https://sportsandspinal.hk/> (PROHEALTH SPORTS & SPINAL)
5. <https://www.brain-spine.com.hk/> (BRAIN & SPINE)

督印人：梁思珩
 總編輯：林雅麗
 委員會：何錦培 蔡樂怡 劉蕙嫻



地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：www.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522