

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

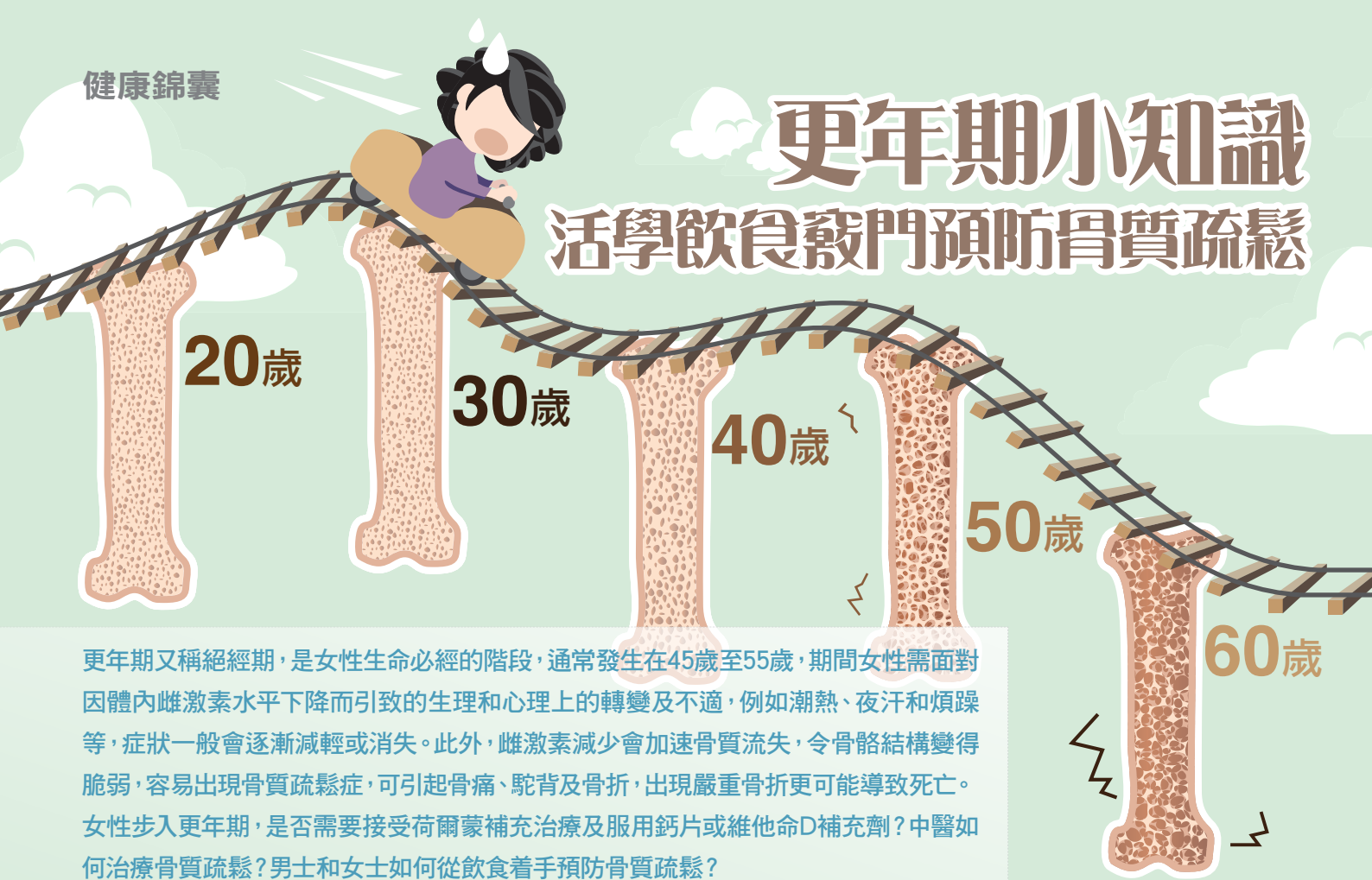
本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

更年期小知識

活學飲食竅門預防骨質疏鬆



更年期又稱絕經期，是女性生命必經的階段，通常發生在45歲至55歲，期間女性需面對因體內雌激素水平下降而引致的生理和心理上的轉變及不適，例如潮熱、夜汗和煩躁等，症狀一般會逐漸減輕或消失。此外，雌激素減少會加速骨質流失，令骨骼結構變得脆弱，容易出現骨質疏鬆症，可引起骨痛、駝背及骨折，出現嚴重骨折更可能導致死亡。女性步入更年期，是否需要接受荷爾蒙補充治療及服用鈣片或維他命D補充劑？中醫如何治療骨質疏鬆？男士和女士如何從飲食着手預防骨質疏鬆？

普遍 45 至 55 歲進入更年期

當女性進入青春期，生殖器官會受賀爾蒙影響而開始排出卵子，同時會分泌雌激素（estrogen），使子宮內膜開始增厚。排卵後，卵巢會分泌孕激素（progesterone），使子宮內膜繼續增厚，充血增加。若此時已排出的卵子與進入的精子結合而受精，就會在已增厚的子宮壁着床繼續孕育成胎兒。若卵子沒有受精則卵巢會停止分泌黃體素（孕激素的一種），子宮內膜會停止增厚並脫落，形成經血排出體外。

女性普遍到了45至55歲，會進入更年期（menopause，即女性停經前後的一段日子），卵巢功能漸漸衰退而不能排出足夠卵子，以致周期性的雌激素及孕激素愈來愈少，影響子宮內膜規律性的增厚、剝落及出血，令月經周期變得不規則，經量時多時少，最後卵巢會停止製造雌激素。這情況會持續一段時間，直至月經完全停止。一般停經超過一年便可以說是絕經。

常見的更年期症狀

女性在更年期的生理和心理變化因人而異，有些人的變化比較明顯，症狀可維持數年，

有些人轉變較輕微，出現症狀的時間可能較短。婦女在更年期的生理和心理轉變包括：

- **潮熱**：由於血管擴張，會有種突如其來的熱燙感覺，由胸部擴展至頸部和面部，並渾身出汗，可以持續數分鐘。
- **夜汗**：在晚間大量排汗，嚴重時可使睡衣濕透，影響睡眠質素。
- **心跳加速**
- **經期紊亂**：停經前的一段期間經期紊亂及欠規律。
- **陰道乾澀**：雌激素分泌減少，使陰道黏膜層變薄、乾燥及失去彈性，容易痕癢、發炎，性交時或會感到疼痛。
- **心理變化**：部分女性可能會感到憂鬱、煩躁、精神緊張、情緒激動、缺乏自信、記憶力衰退及難以集中精神。

停經後的長遠健康影響

雌激素有助女性維持高密度脂蛋白膽固醇（high-density lipoprotein cholesterol, HDL）及低密度脂蛋白膽固醇（low-density lipoprotein cholesterol, LDL）的良好平衡。女性停經後，雌激素分泌減少，會令低密度脂蛋白膽固醇水平相對上升，令膽固醇較易積聚在血管內，增加患動脈粥樣硬化及冠心病的機會。

除此以外，停經後雌激素水平下降，骨骼吸收及儲存鈣質的能力亦會減低，令鈣質的流失比重補的速度快，所以，女性在收經後較易出現骨質疏鬆的情況。

是否需要接受荷爾蒙補充治療？

更年期症狀嚴重的女性，可以尋求醫生的診治，以決定是否需要接受荷爾蒙補充治療，減低更年期症狀的不適。不過該治療有利有弊：

- **利**：有效舒緩更年期的症狀，例如潮熱、陰道乾澀等，同時可減慢骨質疏鬆的速度，但當停止荷爾蒙補充治療後，骨質便會隨之流失。
- **弊**：有一定副作用，包括有近似經期的子宮周期性流血現象、乳房脹痛等，增加靜脈血管堵塞的風險，故患有心臟病的女性不宜使用荷爾蒙補充治療，此外，長期

男女都要及早預防骨質疏鬆

骨骼和人體其他器官一樣，需要不斷進行新陳代謝，而主理骨骼新陳代謝的細胞有兩種，一種是造骨細胞 (osteoblasts)，另一種是破骨細胞 (osteoclasts)。這兩種細胞在健康正常的骨骼是互相平衡的：破骨細胞令骨骼減退，而造骨細胞會製造一些新的骨骼，以保持身體內的骨骼平衡。一般來說，骨質於童年及青春期迅速增長，在約30歲時達至頂峰，並於青壯年期維持在最高水平，約40歲

尾或當女性的雌激素減退，骨骼中的平衡便會受到影響，破骨細胞會變得更為活躍，而造骨細胞卻不會相應增加，此消彼長之下，令骨質流失及骨質密度減少，以致骨骼變得脆弱。

要預防骨質疏鬆症，應該趁年輕時建立強健骨骼及儲備骨質。不同年齡的男女均可透過實踐健康生活模式，減慢骨質流失的速度。

應做

- 1 按食物金字塔均衡飲食及攝取足夠的鈣質和維他命 D：**成年人每日應攝入達 1,000 毫克的鈣質，含豐富鈣質和維他命 D 的食物包括：



奶類食品：
牛奶、奶類製品、芝士、乳酪等。



豆品類：
板豆腐、加鈣豆漿、枝竹及腐皮等。



果仁類：
杏仁及芝麻等。



魚類及海產類：
連骨或殼食用的海產，例如沙甸魚、白飯魚、銀魚乾及蝦米等。



蔬菜類：
深綠色的蔬菜，例如白菜、西蘭花、芥蘭等。



含維他命 D 的食品：
高油分魚類如三文魚、鯖魚或鱈魚、雞蛋黃等。不過食物提供的維他命 D 分量有限，不能單靠飲食滿足身體所需。



2 適量接觸陽光：
維他命 D 主要透過陽光中的紫外線照射皮膚後在體內合成，故應多在戶外接觸陽光幫助吸收鈣質，可考慮在不使用防曬用品的情況下短時間曬太陽，但切忌曝曬，以免灼傷皮膚。



3 恆常運動：
多作負重或改善平衡力的運動，例如步行、緩步跑、跳舞、羽毛球或太極等。因應年齡、體質及喜好而選擇合適的運動，量力而為。



4 提高日常生活中警覺性，慎防跌倒：
注意家居安全，例如穿防滑的鞋子、避免服用令人暈眩的藥物、改善視力障礙等。

不應做



1 不應攝取過多鹽分：
攝取過多鹽分會令鈣質從骨骼流失，建議成年人每天不宜進食超過 2,000 毫克鈉質（約 1 平茶匙或 5 克食鹽）。



2 避免飲用含酒精飲料，也不宜過量飲用含咖啡因或碳酸的飲料：
例如咖啡、濃茶或添加了咖啡因的汽水和能量飲品。酒精會妨礙鈣質的吸收，而攝取過多咖啡因會促使鈣質從骨骼流失。



3 不要吸煙及酗酒。

服用荷爾蒙補充劑可能會增加患上乳癌的風險。有意接受荷爾蒙補充治療的女性務必先諮詢醫生的專業意見。

女性患上骨質疏鬆症比率佔多

男性和女性一樣，都有機會出現骨質疏鬆，但因女性在更年期後的激素改變及其影響下，骨質的流失會加劇，故剛停經的婦女有骨質疏鬆的比率較同年齡男性高。於2007年，有資料顯示本港約有30萬名停經婦女和10萬名50歲以上男性患有骨質疏鬆症和有低骨質密度的情況。

骨質流失速度因人而異，與生活模式息息相關，例如長期攝取鈣質不足、吸煙、酗酒或缺乏運動等均會加劇骨質流失速度，增加患上骨質疏鬆症和骨折的機會。

如何界定骨質疏鬆？

香港骨質疏鬆學會會長，康復科鄧兆麟醫生表示，根據世界衛生組織 (WHO) 的定義，骨質疏鬆症是一個全身骨骼的疾病，因為骨量或骨質密度減少，骨骼結構變差，引致患者發生脆弱性骨折 (fragility fractures) 的風險增加，即使輕微創傷，也可能導致骨折。

由於骨質疏鬆本身沒有明顯的徵狀，只有使用骨質密度測量儀器才能檢測骨質是否疏鬆。現時較常用的檢測方法

是雙能量X光吸收測量儀 (Dual-energy X-ray Absorptiometry, DXA或DEXA)，可用作診斷骨質疏鬆症及監察治療效果，測量部位通常是腰椎骨及股骨 (髖關節)，將量度所得數值與健康年輕人的最佳骨質密度進行比較，從而計算出一個比較值，稱為T評分 (T-score)，如果T評分低於-2.5，可診斷病者患有骨質疏鬆症 (見表一)。若病者已發生了脆弱性骨折，排除了其他引致骨折的原因，在臨床上亦可被視為患上骨質疏鬆症。至於市面一些以超聲波儀器檢查腳踝骨質密度的檢查，只可

表一：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

骨質疏鬆程度	骨質密度測量結果
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 ($T \geq -1$)。
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 ($-1 \leq T < -2.5$)。
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 ($T \leq -2.5$)。

以作為骨質密度的初步篩驗方法，並不能作為確診工具。

衛生署表示，更年期婦女如有高骨質疏鬆風險因素，包括體重過輕或骨架較小、有骨質疏鬆症和骨折的家族史、40歲前收經或接受卵巢切除手術、缺乏維他命D或曾接受腸臟手術、患內分泌失調病症，例如甲狀腺機能亢進、長期服食類固醇或一些影響骨骼新陳代謝的藥物等，應諮詢家庭醫生意見，評估應否接受雙能量X光吸收測量檢查，以診斷是否患上骨質疏鬆症。

無聲無息的疾病

骨質疏鬆最危險之處是病徵不明顯，患者往往因意外跌傷引致骨折才發現自己有骨質疏鬆。骨質疏鬆症除了會引致骨骼變形和骨折，嚴重骨折更可致命，故又被稱為「無聲殺手」。鄒醫生表示，最常見的骨折部位包括手腕骨、腰椎和髖骨，其中以手腕骨骨折的影響較輕微，髖骨骨折的後果最嚴重。手腕骨及腰椎骨折較常開始發生在50至60多歲人士，而髖骨骨折則較多在60

中醫對更年期及骨質疏鬆的分型及治療

婦女更年期綜合症

香港浸會大學中醫學院臨床部高級講師李曉光醫師表示，更年期綜合症的發生與婦女的生理、病理基礎、體質、生活環境、疾病史、家庭、社會、心理等因素有關。中醫理論認為人體的自然盛衰過程由腎氣所主，腎氣為五臟六腑之本，也是維持陰陽之根本。腎主生殖，婦女在絕經前後，生理上隨着腎氣的衰減，天癸（婦女荷爾蒙）衰少，精血日趨不足，腎的陰陽失調，因此，更年期婦女或早或遲出現某些與腎生理變化有關的現象，例如月經紊亂、顏面憔悴、頭髮開始斑白、牙齒易碎裂、易倦怠乏力、健忘少寐、情緒易波動等，體質強健人士可自身調節逐漸適應，但部份婦女容易受到內外因素的影響，以致腎的陰陽失衡，出現一系列相關的更年期症狀。

不同婦女在更年期出現的徵狀不盡相同，具體可分為腎陰虛、腎陽虛和腎陰陽俱虛，臨床表因人而異：

- 腎陰不足：**可分為陰虛內熱（例如烘熱汗出、潮熱颧紅）、精虧血枯（例如骨節酸痛、頭暈健忘或齒搖髮脫）、陰虛血燥（例如肢體麻木、皮膚瘙癢）、陰虛肝旺（例如煩躁易怒、烘熱汗出）、腎虛肝鬱（例如鬱鬱不樂、欲哭寡言）及心腎不交（例如心悸驚恐、心煩不寧），其他常見的症狀還包括腰膝酸軟、頭暈耳鳴等。
- 腎陽不足：**證候包括腎陽不振（例如腰背冷痛、形寒肢冷、夜尿頻數或月經量極多）

和脾腎陽虛（例如肢冷畏寒、倦怠乏力、納呆或便溏）。

3. 腎陰陽俱虛：同時出現腎陰虛及腎陽虛的症狀。

對於婦女在更年期可能出現的症狀或不適，治療原則着重補腎氣，即採用平補腎之陰陽，以催化腎氣資育天癸。若患者偏於腎陰虛，以滋陰補腎；若偏於腎陽虛則溫陽補腎；若腎陰腎陽俱虛則陰陽雙補。如腎虛涉及其他臟腑同病，或以調肝、健脾、強心、壯骨、健髓營腦、調理氣血。實際治療需要中醫辨證分型後，以古方加減應用作治療。

骨質疏鬆

香港浸會大學中醫學院臨床部高級講師舒旭醫師表示，骨質疏鬆是一種全身骨量減少的疾病，即所謂貧骨。在歷代中醫文獻中未有其名，但對照骨質疏鬆的病因、病機及臨床表現與「骨痿」相似，故歸類為「骨痿」範疇。綜合歷代中醫學家對「骨痿」的認識，其病因、病機可以歸納為腎精不足、脾胃虛弱、肝失調達和外邪侵襲四方面。腎虛、精髓不足，筋骨失滋養，是發生「骨痿」的主要原因。另外，肝、脾等臟器的功能障礙，以及外感邪氣等因素也會影響腎臟的功能繼而引發「骨痿」。中醫各醫家對「骨痿」的分類及證型有所不同，包括：

- 兩型論治：**分為腎虛肝弱、素稟不足（天生體質不好）型，及脾虛血少、氣滯血

雙能量 X 光吸收測量檢查 (DXA) 費用

市面有不少醫療機構提供DXA檢查，包括私家醫院（門診）、提供婦女健康服務的診所、大學骨骼健康中心、社區健康中心等，但需要有醫生轉介信才提供這項服務。根據本會在今年1月向15間醫療機構收集的資料，DXA檢查收費介乎\$390至\$2,020。

表二：部分醫療機構的雙能量X光吸收測量檢查收費

醫療機構	雙能量X光吸收測量檢查收費
私家醫院	
仁安醫院	\$1,250（腰椎及股骨）
香港浸信會醫院	\$1,040（腰椎及股骨）、\$1,570（全身）
香港港安醫院—司徒拔道	\$1,450（腰椎及股骨）
香港養和醫院	\$2,020（腰椎及股骨）
香港港安醫院—荃灣	\$1,200（腰椎及股骨）
聖保祿醫院	\$1,020（腰椎及股骨）、\$1,530（全身）
聖德肋撒醫院	\$1,180（腰椎及股骨）、\$1,920（全身）
嘉諾撒醫院	\$1,110（腰椎及股骨）*
播道醫院	\$1,000（腰椎及股骨）
其他醫療機構	
東華東院婦女健康普查部	\$480（腰椎及大腿股骨）
廣華醫院婦女健康普查部	
東華三院綜合診斷及醫療中心	
香港中文大學矯形外科及創傷學系骨骼健康及評定中心	\$600（腰椎及股骨）
香港家庭計劃指導會	\$550（腰椎及股骨）
基督教聯合那打素社康服務	天水圍：\$390（腰椎及單側髖關節）；佐敦：\$520，65歲或以上長者\$390（腰椎及單側髖關節）；佐敦：\$650（全身）
② 上表所列為檢查費，不包括醫生費及跟進治療（如需要）。 * 本會在截稿前仍未收到該私家醫院核實資料的回覆。	

瘀型，前者治療原則以溫補腎肝、填精益髓，後者以健脾補血、活血行滯。

- 四型論治：**在中醫證型的調查中，發現「骨痿」涉及腎、心、肝、脾四臟的虛損，其中以腎虛的發病率最高，達73.3%，其次為心虛、肝虛和脾虛，視乎虛損的臟器，治療原則為虛則補之。另外，「骨痿」的證型可分為腎氣虧虛型，症見腰背酸軟、下肢乏力、易發生骨折等，治療原則着重調補肝、脾、腎三臟；肝腎陰虛型，症見腰膝酸軟、脊背疼痛、五心煩熱等，治療宜滋補肝腎；脾氣不足型，症見腰背酸軟、四肢乏力、食慾不振等，治療宜健脾益氣；腎陽虛衰型，症見腰膝酸軟、精神不振、小便清長等，治療宜溫補腎陽。
- 多型論治：**例如腎精不足型（補腎填精）、肝鬱氣滯型（疏肝理氣）或氣血不足型（補益氣血）等。

骨質疏鬆症是一種骨量比例減少的全身性疾病，一旦形成便很難將丟失的骨量補回來。所以，對於骨質疏鬆症的「防」與「治」都很重要。應從青少年時期起儲備足夠的骨量，及早預防骨質疏鬆的發生；絕經後的婦女及65歲以上的男女，都可以考慮辨證服用中藥調理。

中醫治療講求辨證論治，透過望、聞、問、切診症，按個人體質及臨床症狀以採用合適的治療方案及中藥治療，消費者切勿自行判斷症狀及胡亂服用中藥。

維他命D

是否需要服用鈣片或維他命D補充劑？

鄧醫生表示，無論

男女老幼，尤其是更年期後

的婦女和長者，都應該每日攝取足

夠的鈣質和維他命D，以協助年青時建立強壯

的骨骼，年長後幫助維持骨骼的健康。至於

未能在食物中吸收足夠鈣質和維他命D的人

士，可與醫生商討，服用適當的補充劑。

衛生署表示，部分人士如因某些身

體狀況，例如乳糖不耐症、需要長

期接受類固醇治療、患

有腸道疾病、腸易激綜

合症或麩質敏感症而未能從

飲食中攝取足夠鈣質，服用鈣片

是可行的補充方法。市面

上的鈣片由不

同鈣化合物

製成，劑量亦不

盡相同，選擇服用前應諮詢醫生、營

養師或藥劑師的意見。另外，部分人如因生活

習慣，例如長時間在室內工作或居於院舍，以

致少時間接觸陽光，有較高機會缺乏維他命D，可

諮詢醫生意見，商討是否需要服用維他命D補充劑。

恆常運動及維持正常社交生活

鄧醫生強調，骨質疏鬆症患

者必須戒煙，並進行適量的運動，尤其是一些

適當的負重運動及阻力運動。對長者來說，

多步行或緩步跑，可強化骨骼。

另外，一些方便而又能持之以恆

的運動亦有幫助，其中太極是很

好的平衡運動，有科學研究指太極

有助減低跌倒的機會，間接減低骨折的

風險，鼓勵骨質疏鬆症患者及長者可

多練習太極。除運動外，在日常生活

中應保持活躍，平時多出外閒逛及

進行戶外活動，減少坐臥，無論對骨

骼以至整體個人健康都有好處。

多歲後發生，並可以導致高死亡率，原因是很多髖骨骨折的長者同時患有其他慢性疾病，在住院及手術時，以及在康復期間容易發生其他併發症而死亡，據統計，髖骨骨折患者在骨折發生後1年內的平均死亡率約為20%，即每5個髖骨骨折患者便有1個在骨折發生後1年內死亡；

而其他患者中，亦有約半數可能失去部分活動及自理能力，無法獨立生活或需要長期入住院舍，嚴重影響日常生活。腰椎骨折亦有其他後遺症，包括脊椎骨因塌陷而令背部彎曲，形成駝背及變得矮小，影響外觀，部分患者亦會出現背痛，不能從事較持久的活動，令生活質素變差。

哪些人較易患上骨質疏鬆症？

衛生署表示，除了更年期婦女容易患有骨質疏鬆症之外，其他高

危人士包括長者、體

型瘦小、家族中有骨質疏鬆

症患者、吸煙、長期攝取鈣質

不足、缺乏維他命D、過量飲用含

咖啡因飲品（例如咖啡、濃茶）、

過量攝取鈉質（鹽分）、缺乏負

重運動、酗酒及有其他疾

病，例如婦女因化療、電療

或手術而提早停經所引致的雌激素不

足、男性的睪丸素過低、內分泌失調病症（例如

甲狀腺機能亢進）或長期服用高劑量類固醇藥物。

骨質疏鬆的治療

患上骨質疏鬆症的人士，一方面應建立健康的生活習慣，例如注意飲食、戒煙和適當運動等，以協助舒緩骨質流失的情況。另一方面，亦應與醫生商討，在平衡長期服食骨質疏鬆藥物的好處與風險後，考慮開始接受骨質疏鬆藥物治療。

一般來說，正確按照醫生指示服用常用的骨質疏鬆藥物，能把脆弱性骨折的相對風險降低，而相對於藥物的副作用（例如非典型骨折、顎骨骨枯或腸胃系統副作用等），藥物的好處一般都遠勝其風險及副作用。

