

# 照顧者協助家中老友記

## 估算「年齡減體重」骨質疏鬆風險



骨質疏鬆容易造成骨折，當中腰椎及腕部骨折尤其可怕。腰椎如果出現壓迫性骨折，會引起背部痠痛、身高變矮及駝背的現象<sup>1</sup>；腕部骨折則會導致無法行走、必須依賴他人生活、增加死亡率等問題<sup>2</sup>。除了吸煙、缺乏鈣質及維他命D、少做負重運動等後天因素外，年紀大、女性、身型瘦小等先天因素同樣令人較易患上骨質疏鬆<sup>1</sup>。要及早預防骨折，第一步不妨利用「年齡減體重」計算罹患骨質疏鬆的風險。

### 年齡減體重 骨質疏鬆風險立即計懂

「年齡減體重」的計算方法經過簡化，適合65歲以上亞洲女士使用，如相減後結果大於20就要留意<sup>3</sup>。根據臨床研究，婦女若以「年齡減體重（公斤）」後相差大過20，經骨質密度檢查後，有超過六成機會患上骨質疏鬆<sup>4</sup>。舉個例說，一位65歲的女士體重為44公斤，則年齡減體重後結果為21，即屬於高風險。家庭科胡立志醫生特別提醒，年紀大、身型瘦小只是骨質疏鬆其中兩個高危因素，本身有內分泌問題、甲狀腺功能失調或長期使用類固醇的話就算「年齡減體重」後指標正常，亦要定期檢查骨質密度<sup>1</sup>。

家庭科胡立志醫生建議65歲以上女士用「年齡減體重（公斤）」的簡易公式來初步評估骨質疏鬆風險。

很多長者經常忘記自己體重，照顧者同樣擔當重要角色，家中有磅重工具即可幫忙測量和計算。加上很多長者以為骨質疏鬆是年老必經的階段而未求醫，如照顧者發現計算後結果高於20，或長者有前述的高危因素，都應該帶他們檢查一下骨質密度。儘管「年齡減體重」並非診斷骨質疏鬆的黃金標準，但仍有助評估初步風險，步驟簡單在家中都做到，照顧者不妨為家中老友記計算一下。

DEXA診斷結果 (T值)	骨質密度情況 <sup>1</sup>
大過或等於負1	正常骨量
介於負1至負2.5	低骨量
低於負2.5	診斷為骨質疏鬆
負3或以上	嚴重骨質疏鬆

萬一初步計算發現風險較高，應儘快利用「雙能量X光吸收(DEXA)」檢查骨質密度。DEXA可準確測量腰椎和腕部的骨質密度，十分方便。醫生會參考結果(T值)來評估情況，假如T值

低於負2.5就算是診斷骨質疏鬆<sup>1</sup>。胡立志醫生遇過有位64歲的病人，體重只有約37公斤，乎合年紀大和身型瘦小的因素。經DEXA檢查發現腰椎骨質密度T值已達負2.7，可能要儘快開始藥物治療。有些個案病人T值雖然未達負2.5，但有其他高危因素或曾經骨折，也有機會要接受藥物治療<sup>1</sup>；也有些個案檢查後發現T值低過負3，骨折風險非常高，這時更可能要考慮使用增加造骨作用的針劑藥物<sup>1,5</sup>。



「年齡減體重」後若結果數值大於20，就要當心骨質疏鬆危機，建議儘快求醫接受進一步檢查。