



婦更年期骨折風險大增

中文大學研究發現，婦女在更年期間的骨質流失程度較更年期後高，每年整體骨質流失達百分之二，脊骨流失更高達百分之二點五。中大公共生學院健康促進及研究中心總監何陳雪鸚表示，更年期女性雌激素分泌突然下降，令骨質流失，容易導致骨折，呼籲女性及早在年輕時多做運動和避免煙酒，減慢骨質流失速度。

脊骨流失最嚴重

中大正進行一項長期的跟進研究，十年前為二百八十七名四十五歲至五十五歲的婦女進行詳細體格檢查，又透過問卷了解她們的生育史、病歷和生活習慣，例如做運動、煙酒習慣，以及膳食中攝取鈣、大豆蛋白和進食蔬果等。研究人員分別於研究初期、第九、十八和卅個月合共四次，以雙能量X光骨質測量儀量度婦女脊骨、髖骨和全身的骨質密度及骨質含量。部分婦女現仍然由中大作出跟進，希望了解她們骨質變化的長期情況。

檢查結果顯示，更年期婦女全身骨質平均每年流失百分之二。脊骨流失最高，接近百分之二點五，連接髖骨與盆骨的肌骨柄骨和總髖骨的每年平均流失率約百分之二；收經一年或以上的更年期後婦女，骨質平均每年流失百分之一點五；更年期前婦女骨質流失率只有百分之零點五。

研究發現，體重較重、瘦肌肉組織多、經常運動，以及攝取大豆蛋白較多的婦女，骨質流失較慢。多次生育的婦女，骨質流失較少生育的婦女低，與外國同類研究結果不同。何陳雪鸚認為，本地婦女多在產後進補，因此生育次數多，對骨質流失影響不大。

倡多做負重運動

但她指出，本港女性人口中，四十至四十九歲人數最多，預計她們步入更年期，出現骨質疏鬆人數上升。她擔心，婦女多乘車少步行，難強化骨骼，建議女性多做負重運動、保持正常體重，以及多吃大豆製的食物，防止骨質流失。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。