



原來，本港已成為全亞洲最多骨質鬆脆患者的城市，人數高達40萬！當中女性佔30萬，每3名中年女性，便有一名有骨質鬆脆，繼乳癌和心臟病，它已成為本港女性常見疾病之一。

3名女性 1人中招 骨質鬆脆 防不勝防！

9成人 有骨質鬆脆風險

有國際研究顯示，50歲以上女性，三分之一機會出現骨質鬆脆，到70歲後，風險更升至二分之一。而有調查指，本港年青人士攝鈣量不足，只達日常建議的一半，而9成人的生活習慣，更是存有極高骨質流失風險，包括怕曬太陽、少做負重運動、吸煙、飲酒等，難怪香港成為亞洲骨質鬆脆之都，患者高達40萬人！

骨折後 大大削弱活動能力

有醫護專家表示，骨質鬆脆的主因是骨質流失，骨骼缺乏支撐，只要輕微碰撞，便會發生骨折，嚴重骨折可引致終生殘障或死亡，在本港，髖骨骨折發病率甚高，半數患者會因此失去活動能力，需坐輪椅或終日臥床，大大影響了個人的生活質素。此外，女性於更年期前後，由於雌激素減少，亦會增加骨脆的風險。另外，中醫常說腎虛骨弱，說明腎功能較差人士，骨骼亦會較脆弱，存在骨折風險相對較高。

小測試

你有骨質鬆脆的風險嗎？

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 煙酒過量 | ☐ 年長人士 | ☐ 患甲狀腺病、 |
| ☐ 常飲咖啡/奶茶/濃茶 | ☐ 體型瘦小 | 副甲狀腺病或 |
| ☐ 愛食高鹽份食品 | ☐ 已停經或45歲前停經 | 服用過量甲狀 |
| ☐ 過量進食肉類 | ☐ 家族有骨質鬆脆病史 | 腺賀爾蒙 |
| ☐ 缺乏運動 | ☐ 腎弱 | |
| ☐ 少接觸陽光 | ☐ 長期服影響骨質藥物 | |
| ☐ 攝鈣量不足 | (如：類固醇) | |

分析結果：以上答案越多，代表你有骨質鬆脆的風險越高。

1 戶外運動

- 每天30分鐘適量負重運動，如慢跑、舉啞鈴等有助骨骼生長，保護骨質健康
- 每天曬太陽15-20分鐘，助身體製造維他命D，提升鈣質吸收

2 促進鈣質吸收

- 服食促進鈣質吸收及鎖緊鈣質的健康食品，如「雪肌蘭魚宝強骨の宝」，它含有**補骨專利配方**、集合五大補骨營養素—鯊魚軟骨素蛋白質複合物SCP、酪蛋白磷酸肽CPP、大豆異黃酮、天然鈣質、天然鎂質，能將鈣直接補入骨內，全面改善骨質健康，科研證實，能促進鈣質吸收，強壯骨骼，有效防止骨質流失，改善骨質健康，預防骨質鬆脆。



雪肌蘭
魚宝強骨の宝
日本專利配方
(骨質鬆脆)

預防骨質鬆脆 小貼士

3 定期檢查

- 定期進行骨質密度檢查，了解自己的骨質狀況，因骨質鬆脆是隱性疾病，如不檢查，並不會知道自己是否患病。

