

骨質疏鬆

港患者亞洲之最

香港已成為全亞洲最多人患上骨質疏鬆症的城市，現時女性患者接近30萬，每3名中年女性，便有一名患骨質疏鬆；男性患者亦佔10萬，更有年輕化趨勢。到骨折後才發現患上骨質疏鬆，便很難補救。預防勝於治療，及早鎖緊骨質，是有效預防骨質疏鬆的方法。

徵狀及併發症

骨質疏鬆是因骨質流失，使骨骼變得脆弱而容易折斷。此症並沒明顯徵狀。最常見的併發症為駝背、骨折，可引致終生殘廢及死亡。在髖骨骨折患者中，50%患者會終生殘廢，超過24%患者在一年內死亡。

港人普遍吸鈣不足 增加骨質疏鬆危機

成年人每天需要攝取1,000毫克鈣質，根據一項針對港人鈣質吸收及骨質疏鬆情況的調查顯示，有98%受訪者每天吸收鈣質不達標，平均只攝取320毫克鈣，比每天標準少了一大半。調查亦發現，46%受訪者的骨質密度不正常，反映日常膳食中難以吸取足量鈣質。

高危因素



• 飲食不均、
常飲咖啡濃茶、
接觸煙酒



• 缺乏運動



• 少接觸陽光



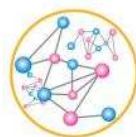
• 年紀增長



• 體質瘦小



• 已停經或早停經



• 遺傳因素



• 長期服類固醇

天然魚鈣 增加骨質儲備

天然食物中魚骨的含鈣量極豐富，亦最易為身體利用，但魚骨難以下嚥，亦不能一次過大量進食，故天然魚骨鈣補充品是最好選擇。當中又以萃取自天然鱈魚骨的鈣含量最豐富，可全面補充身體鈣質，每天適量進食，快速滿足身體鈣量所需。

市面上鈣補充品眾多，但注意大部分都是化學合成鈣片，或鈣含量很低，這些合成鈣片價錢較便宜，但由於以合成方法提煉，攝取過量容易造成便秘和結石等問題，並引致胃部不適。有些合成鈣片需於飯後進食，亦可能會產生胃氣，而天然魚骨鈣則並無此副作用。

補充鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.

鎖緊骨質，強健骨骼

科學家亦發現，鯊魚軟骨素蛋白質複合物(Sulfate Chondroitin Protein-Complex)能有效改善鈣質的吸收力和保持力¹，鎖緊骨骼內的鈣質，並促進骨骼合成²，配合魚骨鈣服用，兩者能相輔相承，功效加倍，而且愈早開始愈見效！鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.並能增加關節軟骨的彈性，保護骨骼，關節更靈活，骨骼更健康，為關注骨質問題人士之必須營養！

定期檢查及早預防

要知道自己是否有患上骨質疏鬆，建議做定期檢查，診斷骨質密度，防範未然。現時較方便安全的方法，是透過超聲波骨質密度檢查量度足踝，評估身體的骨質密度狀況。

增加骨質寶庫	
要做的事	不要做的事
攝取天然食物鈣如魚骨及鯊魚軟骨素	吸煙飲酒
多進食含鈣較高的食物，如：菠菜、豆腐等	咖啡(每日4杯以上)及濃茶(每日6杯以上)過量
飲食清淡，避免偏食	過量進食高鹽食品(如薯片、公仔麵)，會增加鈣質流失
因應身體狀況，做適量負重運動，如舉啞鈴	蛋白質攝取過量，令身體酸度增加，溶解骨骼鈣質
照曬陽光，每星期最少兩次，每次二十分鐘，以促進身體維他命D製造	過度減肥，令鈣質攝取減少

參考:

1. Maruha Corporation Investigators. Mucopolysaccharides

2. Maruha Corporation Investigators. Effect of orally taken shark cartilage protein<SCP> on bones