

立法會衛生事務委員會
骨質疏鬆症的預防與治療

目的

本文旨在向委員簡介政府當局為預防與治療骨質疏鬆症推行的措施。

背景

2. 骨質疏鬆症屬慢性骨骼新陳代謝病症，患者的骨質密度會減少，受影響的骨骼會變得脆弱，並且較有可能斷裂(即骨折)，造成痛楚及引起其他併發症，包括令患者失去自我照顧能力。骨質疏鬆症本身沒有病徵，如因骨質疏鬆症引致骨折，骨折部位或會感到痛楚。最常見的骨質疏鬆性骨折部位包括髖關節旁的股骨、脊椎及挨近手腕的前臂骨。雖然髖骨骨折可因輕微跌倒而導致，脊椎卻可能在沒有碰撞的情況下斷裂，造成患者駝背、變矮，及或會出現背痛的情況。

3. 預防骨質疏鬆症，應從小開始建立強壯及健康的骨骼。所有年齡的人士都應奉行健康的生活方式：定期進行體能活動和負重鍛鍊、維持體重適中、均衡飲食以攝取足夠的鈣和維生素 D、接觸適量天然陽光讓皮膚合成維生素 D、戒煙及避免酗酒等。這些都能避免及減緩骨質流失的情況，降低骨折的風險。此外，長者更應預防跌倒，以進一步減低骨折及其併發症的風險。

已推行的措施

4. 政府當局採取以下措施以預防與治療骨質疏鬆症

健康促進及教育

5. 為預防骨質疏鬆，衛生署透過轄下的衛生防護中心、長者健康服務及家庭健康服務等多個服務單位提供健康教育，內容涵蓋如何維持骨骼健康、預防骨質疏鬆及預防跌倒以避免骨折，並提倡奉行健康飲食及生活方式的重要性。有關骨質疏鬆的病徵、預防及治療等健康資訊已上載至網頁供公眾參考。衛生署亦會透過健康講座、個別輔導及小冊子等其他方式發放健康教育訊息。此外，衛生署藥物辦公室亦公布了有關口服抗骨質疏鬆藥的詳情，包括目前常用的口服抗骨質疏鬆藥、其副作用及注意事項、一般須知、與醫生溝通的建議及藥物貯存方法，並把有關資料上載至藥物辦公室網頁。衛生署會定時檢視健康教育資源，務求切合社會的需要。

評估與治療

6. 現時沒有足夠的科學實證支持於本港推行全民骨質疏鬆普查計劃。因此，衛生署在採納實證為本的方針的前提下，沒有提供骨質密度普查服務。個別有骨質疏鬆症風險的人士，例如體重過輕、曾經骨折、過早停經、有吸煙或酗酒習慣、有骨質疏鬆症或骨折家族史等，應積極控制風險因素，並與醫生商討合適的管理方案，例如是否有需要進行骨質密度評估或接受治療。現時在長者醫療券計劃下，65歲或以上的合資格長者每年可獲發2,000元的醫療券金額，讓他們選擇最切合自己健康需要的私營基層醫療服務，當中包括骨質疏鬆症及其他慢性疾病的管理等。

7. 骨質疏鬆症病人一般會因脆弱性骨折(一種骨質疏鬆症的併發症)而到醫院求診。第二層預防，包括保持骨骼健康及預防跌倒，對骨質疏鬆性骨折病人十分重要。醫院管理局(「醫管局」)自2017至18年度起於東區尤德夫人那打素醫院、伊利沙伯醫院及基督教聯合醫院

提供年長病人急性脆弱性骨折護理協調服務。急性脆弱性骨折護理協調員會統籌跨專業的康復服務流程，並向病人及其照顧者講解保持骨骼健康及預防跌倒的健康須知。在 2019 至 20 年度，醫管局已將這項護理協調服務進一步擴展至瑪麗醫院、威爾斯親王醫院及屯門醫院。此外，醫管局會在 2020 至 21 年度將這項服務推展至明愛醫院和瑪嘉烈醫院。

8. 醫管局致力為脆弱性骨折病人提供適切的治療和護理。在處理病人的骨折情況後，醫生如認為有需要，會轉介病人作跟進檢查，包括接受骨礦物密度的雙能量 X 光骨質密度檢查。此外，不同專科醫生包括內分泌科、老人科、家庭醫學專科及骨科外科醫生均可為有需要的病人處方藥物治療，作為骨質疏鬆性骨折的第二層預防。

最近發展

基層醫療

9. 另外，為扭轉現時「重治療，輕預防」的醫療體制和觀念，政府正逐步在 18 區設地區康健中心（「康健中心」），致力提升地區為本的基層醫療健康服務以提升市民自我管理健康的能力及支援長期病患者。首間位於葵青區的康健中心已於 2019 年 9 月啟用。

10. 以預防疾病為目標，康健中心以實證為本的方式，致力推廣骨質疏鬆症及骨質疏鬆症性骨折的第一層預防計劃，包括教育市民攝取充足的鈣及維生素 D、適量的負重運動、預防跌倒，及避免吸煙或過量飲酒。康健中心亦會向高風險長者提供增強肌肉力量及平衡訓練，並就行動輔助器及裝置、家居安全或優化建議提供意見。經醫管局或網絡醫療專業服務人士轉介接受髋骨折復康服務的病人將會由不同的專職醫療人員（包括物理治療師及職業治療師）提供個人化的護理服務以及家居優化建議以防止再次跌倒。

未來路向

11. 由於目前對推行骨質疏鬆普查服務與否仍然存在爭議，加上支持於本港推行全民普查計劃的證據不足，政府當局會密切留意本地及海外所得的最新證據，審視未來適宜在本港推行的政策。衛生署會繼續定期檢視其健康教育資源，務求切合社會的需要。此外，在基層醫療健康發展督導委員會帶領下，食物及衛生局會持續檢視康健中心的服務範圍，透過地區為本及醫社合作的原則，為社區提供以實證為本、具效率及成本效益的基層醫療健康服務。一如上文所述，預防骨質疏鬆症，應從小開始建立強壯及健康的骨骼。所有年齡的人士都應奉行健康的生活方式，藉此避免或減緩骨質流失的情況，降低骨折的風險。

徵詢意見

12. 請委員察悉本文件的內容。

食物及衛生局
衛生署
醫院管理局
2020年6月