

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：長者常見慢性病

2011年4月1日(星期五)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 第三課

# 長者常見慢性疾病

關節炎、骨質疏鬆

# 關節炎

---

# 定義

- 關節炎

一個或多個關節的炎症反應，涉及關節軟骨的破損，並導致疼痛、腫脹、強硬和運動受限制。

- 骨關節炎

一種慢性關節炎，關節的破壞導致長期的關節痛和變形。骨關節炎是最普遍的關節炎，而最常發生於人體的髖、膝及手指關節

MedlinePlus (2010)

# 香港發病率

- 關節炎

- 2008年，它是排行第3的香港家居老年人最常見的慢性疾病

政府統計處 (2009 )

- 根據中文大學醫學院的一個研究報告指出，骨關節炎將成為香港一個非常重大的公共健康問題；而且特別對於女性；另外關節炎與中風是最主要令原本健康的人成為傷殘的原因

香港中文大學新聞發布 (2001)

# 風險因素

- 肥胖
- 有關節損傷的病歷
- 反覆令某一關節受壓，可能使關節易患上骨關節炎，  
例如工作需要、職業運動員
- 年老
- 疾病  
例如痛風，類風濕關節炎，或感染化膿性骨關節炎

MedlinePlus (2010)

# 關節炎的病徵和病狀

- 關節疼痛
- 關節腫脹
- 關節活動能力減低
- 關節周圍皮膚發紅
- 關節變硬，尤其於早上
- 關節發熱

MedlinePlus (2010)

# 診斷

- 根據懷疑的原因選擇何種測試
- 體格檢查時可能會發現關節積液
- 關節難以旋轉往某些方向
- 血液測試及關節X光旨在找尋有否感染或其他原因引致關節炎
- 抽取關節積水往化驗以診斷特別的關節炎

MedlinePlus (2010)

# 關節炎的處理

生活方式改變、運動、藥物及非藥物處理

# 關節炎的處理

- 視乎引起關節炎的原因，那個關節受波及，嚴重程度，以及患者日常生活受多大影響；當然還有年齡及職業
- 治療的目的是減痛與不適，及預防傷殘

MedlinePlus (2010)

# 處理 - 改變生活模式

- 改變生活模式而毋須藥物控制是較為理想
- 注意改善日常生活行動姿勢，避免患肢過勞，減小對關節繼續損傷
- 適當的休息：可加快從發炎中復原
- 運動
- 控制體重，避免關節過度承受體重，能大幅度減低腿及足的關節痛

MedlinePlus (2010)

# 處理 - 改變生活模式

- 飲食: 豐富的維生素E及礦物質，特別是抗氧化物
- 服食 glucosamine 及 chondroitin 可修補受損軟骨
- 減少疼痛，熱敷或止痛輔助儀器
- 心理支持

# 處理 - 運動

- 維持關節健康，緩減強硬，減少疼痛及疲倦
- 增強肌肉及骨骼力量
- 低撞擊帶氧運動
- 伸展運動以增加關節柔軟度
- 肌肉張力的訓練
- 遵從物理治療師的指示

MedlinePlus (2010)

# 處理 - 藥物

1. 從某些主要分析顯示，藥物治療關節炎是較非藥物治療 (例如外科手術，針灸) 有效
2. 一般鎮痛藥，例如Panadol，Analgesic Balm
3. 非類固醇抗炎藥減少疼痛和炎症  
例如：Ibuprofen, Naproxen, Voltaren

Health Central (2006)

# 處理 - 非藥物治療

主要是外科手術

- 當關節炎引致的痛與關節變形非常嚴重時
- 膝蓋疼痛未能對保守療法有反應時
- 或因膝蓋疼痛致無法工作
- 可作關節窺鏡手術
- 或截骨術
- 全部或部分關節置換術（膝蓋關節成形術，髖關節置換術）

# 處理 - 非藥物治療

針灸(不在本章討論)

# 骨質疏鬆

---

# 骨質疏鬆

- 根據世界衛生組織:

骨質疏鬆症是一種全身性骨骼疾病，特徵是低骨密度和骨組織微細惡化，從而令骨脆弱

WHO(2003)

# 骨質疏鬆

骨質疏鬆症的特點是：

- 骨的強度降低，導致骨骼脆弱及頻繁骨折
- 導致不正常的多孔骨，像海綿一樣可壓縮

Medicine Net(2010)

# 結果

## 骨的整體強度下降



## 易發生骨折

- 最常見的骨折位置：  
髖關節  
腰椎  
腕

# 甚麼是T-score

- 骨礦物質密度（**BMD**）測量是體現在標準偏差（**SD**）單位被稱為“**T -score**”
- **T -score** 診斷標準只適用於測量脊椎的骨密度，股骨近端或前臂

# 根據世界衛生組織的分類

## 正常骨密度

- 成年人骨密度值在**1**標準差（**SD**）以內的平均數

$$\text{T-score} \geq -1$$

## 骨質疏鬆（或低骨量）

- 成年人骨密度值多於1標準差（**SD**）但不到2個標準差低於此正常平均數

T- score  $< -1$  但  $> -2.5$

- T-score  $< -1$  至  $-1.4$  輕度，增加運動及改變飲食習慣

$< -1.5$  至  $-2.5$  中度，可能需要藥物治療

## 嚴重骨質疏鬆:

- 成年人骨密度值相等或多於**2.5** 標準差 (SD) 低於正常成年人值

**T-score  $\leq$  -2.5**

## 嚴重或惡化的骨質疏鬆症

- 成年人骨密度值相等或多於**2.5** 標準差（**SD**）低於正常成年人值，存在一個或多個脆性骨折

# 骨質疏鬆症的風險因素

## 內源性因素

- 女性
- 小體型
- 亞洲或高加索人

WHO (2003)

# 骨質疏鬆症的風險因素

- 外部因素
  - 停經或過早停經
  - 原發性或繼發閉經
  - 小學和中學的男性性腺功能低下
  - 糖皮質類固醇治療

WHO (2003)

# 風險因素

- 產婦髖部骨折病歷
- 體重過低
- 吸煙
- 過量飲酒
- 長期欠缺運動
- 鈣攝入量不足
- 維生素 D缺乏症
- 曾發生脆弱性骨折

WHO (2003)

# 香港的 骨質疏鬆症

# 在香港的患病率

- 根據一個使用雙能X射線密度計的調查，**1 / 3**香港的女性及**1 / 5**的老年男性有骨質疏鬆症
- 目前，香港有**30**萬名婦女和**70,000**名男子患骨質疏鬆症

Hong Kong Orthopaedic and Osteoporosis Centre for Treatment and Research  
(2010)

# 在香港的患病率

- 在香港，**50%**的停經後婦女有骨質疏鬆症
- 骨質疏鬆症是一種無聲的疾病，可以罹患多年而未被發現，直到發生骨折
- **1996年**，有**3920**名老人發生與骨質疏鬆相關的骨折
- 護理這些病人的費用佔 整體醫院總支出的**2%**

HKJOCOC (2002)

# 骨質疏鬆症在香港的處理指引

- 基於預防的準則，美國國家骨質疏鬆基金會（**NOF**）和香港賽馬會骨質疏鬆預防與控制頒發的對診斷和治療骨質疏鬆症指引，支持以下建議：

# 骨質疏鬆症在香港的處理指引

- 輔導所有有骨質疏鬆症的風險及相關骨折的婦女
- 建議所有病人服用適量的鈣
  - 至少**1200**毫克/天，包括必要時的補充
  - 維生素 **D**（對有缺乏維生素 **D**風險的個人每天需**400**至**800**國際單位）
- 推薦定期作負重和肌肉加強鍛煉，以減少跌倒和骨折風險

Hong Kong JOCOC (2002)

# 骨質疏鬆症在香港的處理指引

- 建議患者避免吸煙和過量飲酒。
- 建議所有的**65**歲及以上婦女作骨密度測試
- 提議年輕就停經的婦女兼有一個或以上的風險因素 (例如吸煙及過量飲酒)作骨密度測試

Hong Kong JOCOC (2002)

# 骨質疏鬆症在香港的處理指引

- 建議停經後婦女而又曾患脆弱性骨折的作骨密度測試，以確認診斷，並確定疾病的嚴重程度。
- 當停經後婦女的骨密度**T-score**由中央雙能X線骨密度儀（**DXA**）測得**<-2**而並沒有附帶危險因素(例如吸煙或過量飲酒)，及婦女**T-score**低於**-1.5**而帶一個或更多的風險因素，就要啟動治療以減少骨折危機

Hong Kong JOCOC (2002)

# 骨質疏鬆症在香港的處理指引

- 考慮停經後婦女又曾患脊椎或髖骨骨折者作治療骨質疏鬆症的候選人
- 目前的藥物對預防/或治療骨質疏鬆症的選擇有雙膦酸鹽（阿崙膦酸鈉和利塞膦酸鈉），雌激素和雷洛昔芬

Hong Kong JOCOC (2002)

# 骨質疏鬆症的護理

- 增加運動，減少骨質流失
- 均衡飲食，保持適量鈣質
- 預防跌倒
- 治療藥物雙磷酸鹽，服藥後不能躺臥，免刺激食道，需保持上身挺直三十至六十分鐘，長者需協助保持姿勢
- 新治療注射藥較方便，一年一次，注射後毋須保持上身挺直，但較昂貴

# 預防骨質疏鬆

- 飲食: 一般成年人每日應攝入約**1000**毫克鈣質
- 戒掉不良飲食習慣: 例如吸煙、飲酒、濃茶
- 激素: 過早停經或曾接受切除卵巢手術，需考慮接受雌激素治療
- 帶氧運動: 可有效減低骨質疏鬆的機會，帶氧及負重運動可增加骨骼中的鈣

你有患骨質疏鬆症的風險嗎？

來做一個骨質疏鬆風險測試吧！

<http://www.hkosc.org/eng/osteoporosis01.html>

想知道更多有關骨質疏鬆症？？？

點擊以下內容：

<http://www.hkof.hk/links.html>