香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

健康醫學講座

2024年11月9日 (星期六)

下午2時 - 下午4時

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

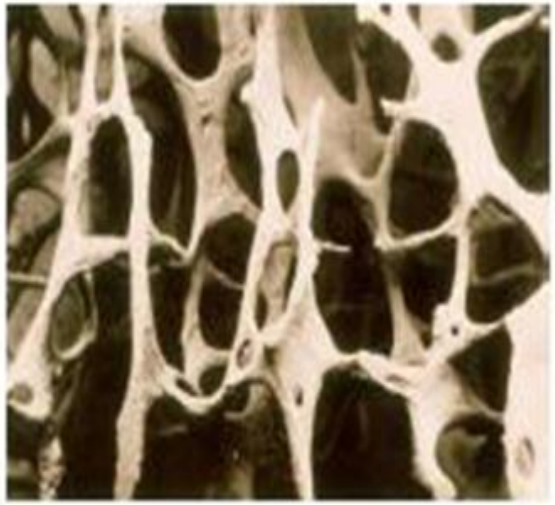
骨質疏鬆與乳癌

龔慧慈教授

(內分泌及糖尿專科醫生、香港骨質疏鬆學會創會會長)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

骨質疏鬆症



健康的骨

患有骨質疏鬆的骨

Normal bone (left) vs. osteoporotic bone (right).[5] Photo courtesy of Dr. D. Dempster.

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

骨質疏鬆症

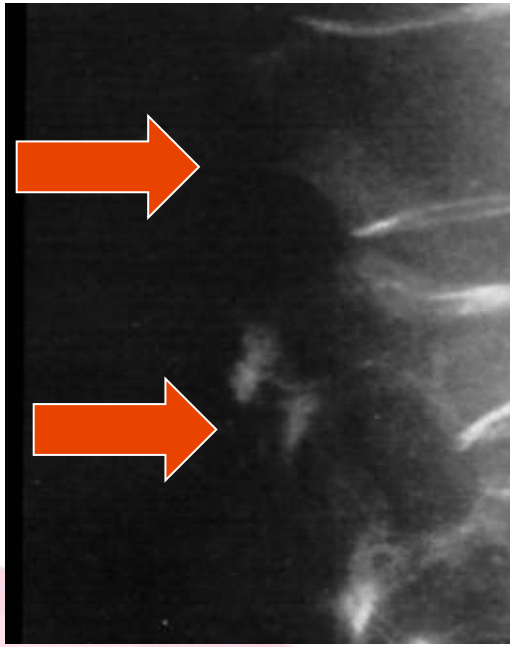
- 慢性骨病，因骨骼的密度和質量減少，骨骼變得脆弱
- 骨骼容易折斷，尤其是股骨、脊椎骨和手腕骨
- 本身並沒有症狀，被稱為「無聲的疾病」，因此很多人可能已有問題而不自知
- 於歐盟國家，每三十秒便有一人因骨質疏鬆症而骨折
- 很多骨折病人從此變成永久傷殘，約 20-24%患者會在一年內死亡

Ref.
1. 非傳染病直擊2008年一月第五卷第一期「骨質疏鬆症及骨折」,HK Department of Health, http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_aware_(jan_2008_chin)3.pdf
2. Invest in Your Bones: Beat the Break. Switzerland: International Osteoporosis Foundation; 2007
3. Cooper et al.Population-based study of survival after osteoporotic fractures. Am J Epidemiol 1993; 137:1001-5.
4. Leibson et al. Mortality, disability, and nursing home use for persons with and without hip fracture: a population-based study. J Am Geriatr Soc 2002; 50:644-50.

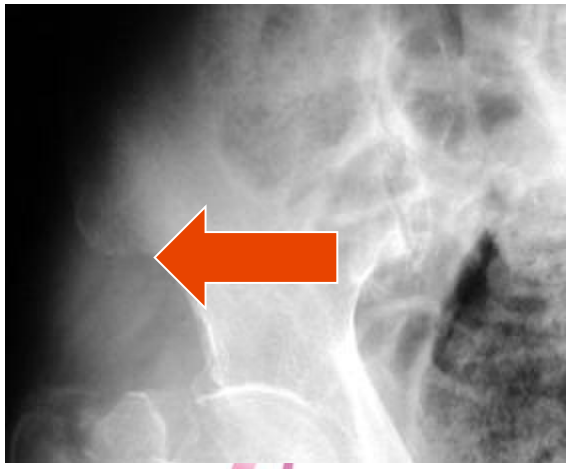
香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

骨質疏鬆症骨折

Wrist fracture



Spinal fracture



Hip fracture

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

誰需要補骨？

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

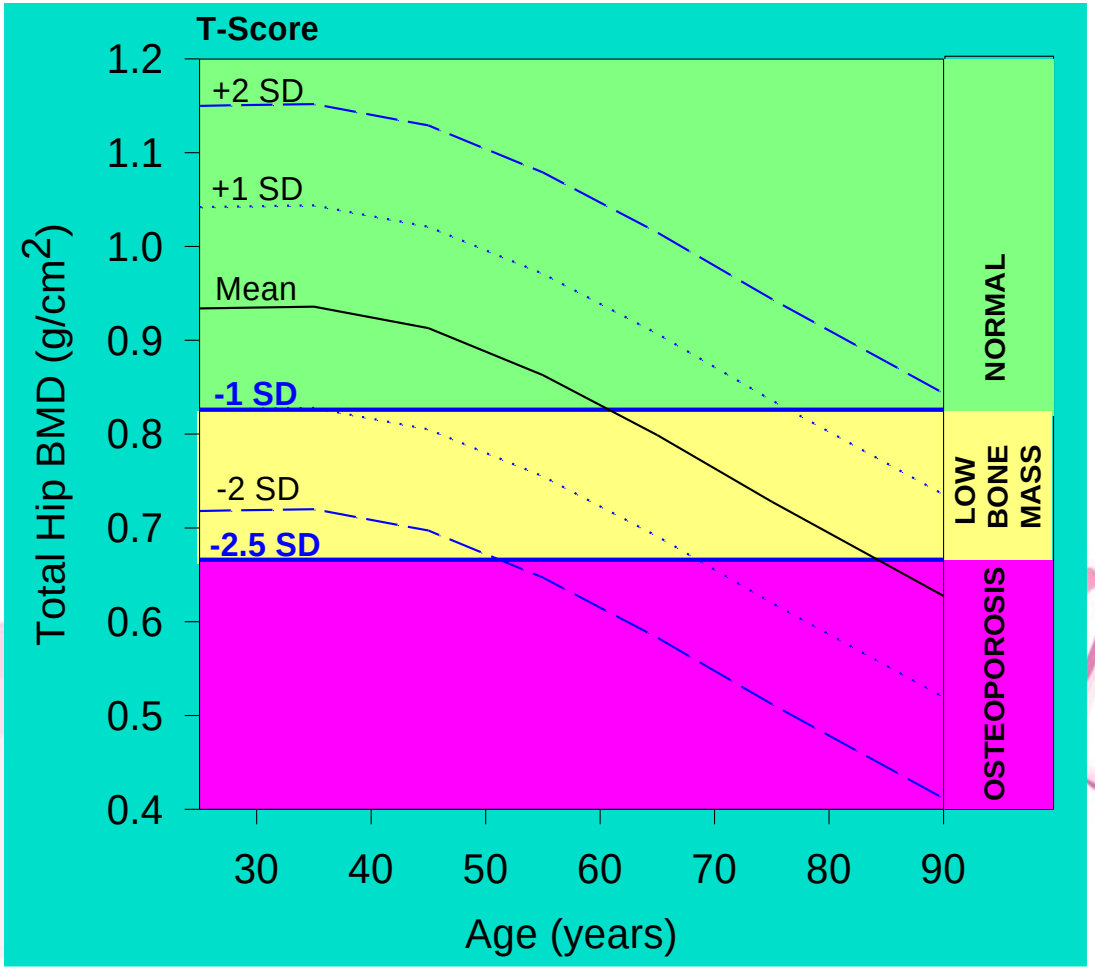
本地骨質疏鬆數據

- 在二零零一年，估計香港約有三十萬名女士和十萬名男士患骨質疏鬆症
- 女性在停經後，或卵巢切除手術後，或雌激素減少，均會增加患上骨質疏鬆症的機會，而每2名停經後婦女，便有1人患上骨質疏鬆症
- 到二零三零年時，患者數目將會增加超過一倍

Ref.
1.醫院管理局健康資訊天地：骨質疏鬆症http://www21.ha.org.hk/files/PDF/rehabexp/Osteoporosis.pdf
2. Woo et al. Milk supplementation and bone health in young adult Chinese women. J Women Health (Larchmet) 2007: 16(5): 692-702.
3.非傳染病直擊2008年一月第五卷第一期「骨質疏鬆症及骨折」,HK Department of Health, http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_aware_(jan_2008_chin)3.pdf

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

骨質密度的量度
Diagnostic Criteria, and BMD Profile in a Population



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

需要治療的骨質疏鬆患者

- 骨質密度的量度標準 (T-Score) 是用來介定是否患上骨質疏鬆症
- 將現時的骨質密度與處於骨質密度高峰期的同種族年青人作出比較，以顯示骨質流失的程度

分類和介定	T-Score	骨折風險和建議
骨密度屬於正常	高過 -1	骨折風險低，但仍需保持健康生活，攝取足夠鈣質，恆常運動，以保骨質
骨密度偏低	-1 至 -2.5	骨折風險屬於低至中，應諮詢專家，防止骨質流失
骨密度極低	-2.5	骨折風險屬於中至高，應諮詢專家，找出骨質流失的原因，並採取有效的醫治
嚴重骨質疏鬆	低於 -2.5 和患有骨折	骨折風險屬於極高，應尋求治療，防止骨折

Ref.
1. Bone Mass Measurement: What the Numbers Mean, NIH Osteoporosis and related bone diseases national resource centre, http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Bone_Health/bone_mass_measure.asp

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

Prevention of Bone Loss	Increase Bone Formation
Oral tablet: **Bisphosphonates (Fosamax, Actonel, Bonviva)** **Evista (female health drug)**	For severe Osteoporosis Or past fractures Or Intolerance / poor response to other drugs
Intravenous infusion once a year **Zoledronate (Aclasta)**	Parathyroid Hormone (Forte) Daily S.C. injection Maximum 2 years
Subcutaneous S.C. injection once 6 monthly **Denosumab (Prolia)**	Romosozumab (Evenity) monthly S.C. injection Maximum 1 year

減低骨流失	增加骨製造
口服藥： **雙磷酸鹽 (福善美、健骨龍、邦維亞)** **Evista (女性保健藥)**	嚴重骨質疏鬆 或已有骨折 或對減低骨流失藥物沒有善好反應
靜脈注射一年一次 **Zoledronate (Aclasta)**	每天皮下注射，最多打 2 年 副甲狀腺素 (Forteo)
皮下注射6個月一次 **Denosumab (Prolia)**	皮下注射每個月一針，最多打一年 Romosozumab (Evenity)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

Regular Exercise & Sunshine

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

THANK YOU