

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、
人生與愛的故事，逢週一刊登

我們的骨頭有血液循環，是有生命的組織。骨質雖然沒有神經，不會感到痛楚(所以沒有『骨痛』這回事)，但骨頭表面的骨外膜有神經，便會有感覺。骨質內有破骨細胞和成骨細胞，每天都在拆毀舊骨，又建造新骨。正常人身上的骨頭，七年就換了一次。除了細胞外，骨質還有礦物質(主要是鈣)、蛋白質和纖維，有點像房屋的水泥和鋼筋；給予骨質硬度、抗壓能力和韌力。

兒童的骨質比較柔軟，彈力較強，所以不容易折斷。折斷了也容易長好，需時是成人的一半；易塑性強，歪了也可慢慢長成正直的。成人的骨頭是堅硬、穩固的，以支撐體重，固定位置，讓長在上面的肌肉、筋腱可以伸縮、活動、工作。骨頭也不是實心的，否則，我們就體重大增，行動困難了。管狀的骨頭(如大腿骨)或平板形的骨頭(如盤骨)都是中空的，用以藏骨髓，一生造血。每一分、每一寸，都用得巧妙絕倫，毫無浪費。

老年人的骨質隨著身體衰老逐漸變脆。骨質依舊破拆，但成骨速度卻趕不上，所以開始了骨質疏鬆的下坡路。蛋白質、纖維因營養和新陳代謝下降而減少，韌力減弱了。礦物質亦因荷爾蒙環境改變而稀薄，如同危牆的石屎剝落，鋼筋外露、生鏽，因而倒塌。以女性停經，雌性荷爾蒙大減影響最甚。男性年老亦受影響，但卻是漸進式。

骨質疏鬆就是骨質變得稀薄、鬆脆、易斷。一失足，坐在地上，便造成脊骨壓縮性骨折。不小心一扭，股骨(大腿骨)骨折，是因抗扭力差了……最可怕的是，骨質疏鬆是無聲無色的滑坡，到骨折時才顯露，但已太遲了！故被稱為「寂靜的都市流行病」。因都市人少體力勞動，少曬太陽。此病自古已有，單單多吃鈣，僅是聊勝於無。幸而近二十多年，已有各種治骨質疏鬆藥，可作有效的治療。但治病從預防開始，病向淺中醫，古今同理。

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」箴言 17：22 《和合本聖經》

半兵/資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契

The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong