

国大医院调查： 女性越矮越易骨质疏松

国大医院针对1200多名亚洲中年女性的调查发现，身高每少10公分，骨矿物质密度就会减少0.03%。骨矿物质密度越少，患上骨质疏松症的风险越高。

李熙爱 报道
leeheeai@sph.com.sg

本地调查发现个子越矮的女性，患上骨质疏松症的概率越高。由于本地华族女性一般较为瘦小，跌倒出现髌部骨折的概率也因此比其他种族的女性高出近一倍。

新加坡国立大学医院分析了3万6000名在2010年至2017年之间，因跌倒髌部骨折（hip fracture）进入本地医院的病人。当中，华族女性出现髌部骨折的概率比马来族和印族女性分别高出四成和九成。

进行这项调查的国立大学医院妇产科高级顾问医生杨有亮教授解释，这主要因为本地华族女性人口普遍上年龄偏高、个子也较瘦小，而这些因素都会增加骨质疏松症风险，以致跌倒时更容易造成髌部骨折。若排除体重和年龄等因素，华族和马来族的风险其实相似，但仍不及印族来得低。

身高也是新发现的另一个骨质疏松症风险因素。国大医院针对1200多名亚洲中年女性的另一项调查发现，身高每少10公分，骨矿物质密度（bone mineral density）就会减少0.03%。骨矿物



黄玉冰（卧床者）约四年前进行检查评估骨骼矿物质密度，发现患有骨质疏松症，她如今定期服药避免病情恶化。（何家俊摄）

质密度越少，患上骨质疏松症的风险也更高。

杨有亮解释，这是因为高个子的骨骼长期习惯承受更大负担，因此一般上较为强壮。然而，他坦承身高并非最重要的风险因素，一个人的重量或身体质量指数（Body Mass Index，也称BMI）则更为关键，BMI指数每增加1点，骨矿物质密度会加强1.6%。

他建议BMI低、个子矮小、已停经的华族女性可进行双能X线吸收测定术（DXA）评估骨骼

矿物质密度，因为她们的患病风险较高。

随着我国人口老龄化，本地整体的髌部骨折人数从2000年的1487起，增加至前年的2729起。尽管如此，每10万名华族妇女的髌部骨折率，过去17年却减少了近两成，是各种族中唯一出现下跌趋势的。杨有亮认为，这可归因于人们对骨质疏松症的意识提高，也更积极服用骨质疏松药物。

在2015年被诊断患骨质疏松症的黄玉冰（56岁，行政人员）

已开始服药避免病情恶化。

她曾经服用荷尔蒙药物，但因不喜欢该药物的副作用而擅自停药两年，直到去年再次检查时发现情况恶化，她决定再次服药，这次选择服用钙片和注射药物。

她透露：“我有一名70多岁的女亲戚跌倒髌部骨折后，体能始终没完全恢复。她非常担心再次跌倒，甚至不敢出门，生活质量显著下降。我不希望自己也面对同样情况，所以宁可及早治疗，并定期运动。”