



健康問題

骨骼的毛病

愛滋病患者在骨骼方面比其他人更容易出現毛病。這些毛病包括軟骨症（骨質衰弱），骨質疏鬆症（骨質脆弱）及骨壞死症（骨質死亡）。引起這些毛病有可能是由於愛滋病本身或藥物得副作用。

軟骨症與骨質疏鬆症

骨骼是由鈣、鎂及磷等不同的礦物質所合成，當骨內的礦物質流失以致衰弱就會型成軟骨症。當礦物質持續嚴重流失，骨骼會變得脆弱並容易引起骨折，亦即是骨質疏鬆症。

什麼原因會引致軟骨症和骨質疏鬆症？

隨著年齡的增長，骨質會自然流失而變得脆弱。以下的情況亦會增加軟骨症和骨質疏鬆症的機會：

- 年齡超過50歲
- 女性
- 白種人或亞洲人
- 體重偏低
- 飲食缺乏鈣質及維生素D
- 抽煙
- 經常飲用大量含咖啡因或酒精的飲品
- 缺乏運動
- 使用類固醇或某些藥物

服用抗愛滋病的藥物所產生的一些副作用會增加骨骼毛病的危險，這些副作用包括高血脂（hyperlipdemia）及脂肪代謝失調症（lipodystrophy）。

軟骨症與骨質疏鬆症有什麼病徵？

早期的軟骨症與骨質疏鬆症沒有明顯的病徵。雖然如此，當骨骼非常衰弱時便有可能出現骨折；最常出現骨折的部位有脊骨，腕骨或髌骨，會造成痛楚及身高降低。

怎樣診斷軟骨症與骨質疏鬆症？

診斷軟骨症與骨質疏鬆症的通常由一種稱為DEXA掃描（dual energy x-ray absorptiometry）的特別X光所確定，掃描檢測出骨質的密度，透過比較同年齡者的正常骨質密度便可以知道骨骼的健康情況。



怎樣醫治療軟骨症與骨質疏鬆症？

- 服食維生素D，鈣及鎂的補充劑來增強骨骼的健康。
- 如有需要，醫生會處方藥方，例如bisphosphonates (Fosamax與Actonel) 及raloxifene (Evista)。
- 使用手杖，扶助步行架或拐杖來防止跌倒。
- 激素療法曾經廣泛使用於停經後的婦女，以防止骨質的流失。可是這種療法已經證實會引起其他的問題，所以停經後的婦女應該諮詢醫生如何保持骨骼健康。

骨壞死症

骨壞死症意指骨質死亡。當骨骼的血液供應阻斷就會造成，亦稱之為無血的壞死。

什麼原因造成骨壞死症？

以下的情況會增加骨壞死的危險：

- 骨骼與骨關節曾經受傷
- 大量飲用含酒精飲品
- 使用類固醇或某類藥物
- 血脂太高

骨壞死症有什麼病徵？

受骨壞死症影響的部位會出現痛楚及軟弱，關節不靈，肌肉疼痛及痙攣，活動幅度變窄，骨壞死症常出現在髖骨範圍。

怎樣診斷骨壞死症？

磁力共振是診斷早期骨壞死症最敏銳的方法，晚期的個案則會使用X光檢查和電腦掃描來檢查骨骼的損壞情況。

骨壞死症可以怎樣醫治？

以下的方法有助骨壞死症的患者：

- 進行外科手術來加強骨骼、切除已壞死的骨骼、或者更換部分或全部受損的骨骼與骨關節。
- 用止痛藥舒緩痛楚。
- 手杖，扶助步行架或拐杖以減輕行動的痛楚，並可防止跌倒的危險。



怎樣可以防止骨骼的毛病？

以下的建議有助保持骨骼的健康：

- 吸收足夠的鈣質，鎂及維生素D；含有這些營養的食物有低脂牛奶、酸乳酪、芝士、含有魚骨的罐裝三文魚及沙甸魚、深綠葉蔬菜類、豆腐、杏仁、豆類與豌豆類。你亦可以服用含有鈣、鎂與維生素D的補充劑。
- 多做承受體重的運動，例如步行、跑步及跳舞，來增強骨骼。
- 減少抽煙並減少飲用含咖啡因與酒精的飲品。
- 保持血液內脂肪的健康水平。
- 防止跌倒。

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.