



健康问题

骨骼的毛病

艾滋病患者在骨骼方面比其他人更容易出现毛病。这些毛病包括软骨症（骨质衰弱），骨质疏松症（骨质脆弱）及骨坏死症（骨质死亡）。引起这些毛病有可能是由于艾滋病本身或药物得副作用。

软骨症与骨质疏松症

骨骼是由钙、镁及磷等不同的矿物质所合成，当骨内的矿物质流失以致衰弱就会型成软骨症。当矿物质持续严重流失，骨骼会变得脆弱并容易引起骨折，亦即是骨质疏松症。

什么原因会引致软骨症和骨质疏松症？

随着年龄的增长，骨质会自然流失而变得脆弱。以下的情况亦会增加软骨症和骨质疏松症的机会：

- 年龄超过50岁
- 女性
- 白种人或亚洲人
- 体重偏低
- 饮食缺乏钙质及维生素D
- 抽烟
- 经常饮用大量含咖啡因或酒精的饮品
- 缺乏运动
- 使用类固醇或某些药物

服用抗艾滋病的药物所产生的一些副作用会增加骨骼毛病的危险，这些副作用包括高血脂（hyperlipdemia）及脂肪代谢失调症（lipodystrophy）。

软骨症与骨质疏松症有什么病征？

早期的软骨症与骨质疏松症没有明显的病征。虽然如此，当骨骼非常衰弱时便有可能出现骨折；最常出现骨折的部位有脊骨，腕骨或髌骨，会造成痛楚及身高降低。

怎样诊断软骨症与骨质疏松症？

诊断软骨症与骨质疏松症的通常由一种称为DEXA扫描（dual energy x-ray absorptiometry）的特别X光所确定，扫描检测出骨质的密度，透过比较同年龄者的正常骨质密度便可以知道骨骼的健康情况。



怎样医治疗软骨症与骨质疏松症？

- 服食维生素D，钙及镁的补充剂来增强骨骼的健康。
- 如有需要，医生会处方药方，例如bisphosphonates（Fosamax与Actonel）及raloxifene（Evista）。
- 使用手杖，扶助步行架或拐杖来防止跌倒。
- 激素疗法曾经广泛使用于停经后的妇女，以防止骨质的流失。可是这种疗法已经证实会引起其他的问题，所以停经后的妇女应该谘询医生如何保持骨骼健康。

骨坏死症

骨坏死症意指骨质死亡。当骨骼的血液供应阻断就会造成，亦称之为无血的坏死。

什么原因造成骨坏死症？

以下的情况会增加骨坏死的危险：

- 骨骼与骨关节曾经受伤
- 大量饮用含酒精饮品
- 使用类固醇或某类药物
- 血脂太高

骨坏死症有什么病征？

受骨坏死症影响的部位会出现痛楚及软弱，关节不灵，肌肉疼痛及痉挛，活动幅度变窄，骨坏死症常出现在髋骨范围。

怎样诊断骨坏死症？

磁力共振是诊断早期骨坏死症最敏锐的方法，晚期的个案则会使用X光检查和电脑扫描来检查骨骼的损坏情况。

骨坏死症可以怎样医治？

以下的方法有助骨坏死症的患者：

- 进行外科手术来加强骨骼、切除已坏死的骨骼、或者更换部分或全部受损的骨骼与骨关节。
- 用止痛药舒缓痛楚。
- 手杖，扶助步行架或拐杖以减轻行动的痛楚，并可防止跌倒的危险。



怎样可以防止骨骼的毛病？

以下的建议有助保持骨骼的健康：

- 吸收足够的钙质，镁及维生素D；含有这些营养的食物有低脂牛奶、酸乳酪、芝士、含有鱼骨的罐装三文鱼及沙甸鱼、深绿叶蔬菜类、豆腐、杏仁、豆类与豌豆类。你亦可以服用含有钙、镁与维生素D的补充剂。
- 多做承受体重的运动，例如步行、跑步及跳舞，来增强骨骼。
- 减少抽烟并减少饮用含咖啡因与酒精的饮品。
- 保持血液内脂肪的健康水平。
- 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.