

骨質疏鬆易骨折 要求政府做篩查附件

女性骨質疏鬆情況調查結果

1. 調查背景

骨質疏鬆症是一種慢性的骨骼新陳代謝病症，患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折，是一個嚴重的健康問題，當中除了長者，更年期後的女性亦是高危一族。民建聯期望透過今次調查，了解本港女性骨質疏鬆的情況，及提出相應的建議。

2. 調查方法

調查對象： 18 歲或以上女性市民

訪問日期： 2019 年 7 月

訪問形式： 電腦隨機抽樣電話號碼

成功訪問人數： 552 人

3. 調查結果摘要

- (1)是次調查成功訪問了 552 名市民。調查的第 2 至 5 條問題涵蓋與骨質疏鬆症相關的基礎知識。四條問題之中，有 7.7%受訪者的答案全數正確，17.5%答中三條，32.5%答中兩條，23.3%答中一條，及有 19%受訪者的答案全數錯誤。
- (2)對於骨質疏鬆會帶來什麼健康風險，有 67.5%受訪者能夠正確回答骨質疏鬆症將帶來容易骨折，有 13.8%受訪者未能回答正確答案，另外有 18.7%受訪者表示不清楚。而對於骨質何時開始明顯流失，有 35.6%受訪者能夠正確回答女性由 40 歲開始骨質會明顯流失，47.1%受訪者未能回答正確答案，及有 17.3%受訪者表示不清楚。
- (3)對於什麼生活習慣會加快骨質流失，有 37.8%受訪者能夠正確回答長期飲咖啡會加快骨質流失，25%受訪者未能回答正確答案，及有 37.2%受訪者表示不清楚。而對於骨質流失會有何症狀，有 30.8%受訪者能夠正確回答沒有明顯症狀，37.6%受訪者未能回答正確答案，及有 31.6%受訪者表示不清楚。

- (4) 對於平時有否做適量負重運動，有 26.3%受訪者表示經常做，28.4%有時做，29.5%很少做，及有 15.8%從來不做。另外，對於平時有否進食含豐富鈣質食物，有 55.9%受訪者表示經常進食，34.1%有時進食，8.4%很少進食，及有 1.6%從來不進食。
- (5) 對於政府在預防骨質疏鬆的宣傳工作是否足夠，67%受訪者認做得並不足夠，9.2%認為足夠，及有 23.8%無意見。
- (6) 對於是否同意政府應向 40 歲或以下女性提供每年一次的免費骨質密度檢查服務，有 82.8%受訪者表示同意，5.9%不同意，及有 11.3%無意見。

4. 調查分析

(1) 市民對骨質健康的了解並不全面

是次調查發現，大部份受訪者均能指出骨質疏鬆症將導致容易骨折，但除此以外，大部份受訪者並不了解與骨質流失相關的其他重要健康資訊，包括什麼年紀開始骨質會明顯流失、什麼生活習慣將會加快骨質流失，及骨質流失有何症狀等。上述情況反映，市民對骨質健康的了解並不全面，亦不了解生活習慣與骨質流失的關係，容易忽視骨質疏鬆的問題。

(2) 市民重視飲食健康 但忽略運動的重要性

是次調查發現，近六成受訪者表示會經常進食含豐富鈣質的食物，但與此同時，只有兩成六的受訪者表示會經常做負重運動。市民一方面重視飲食健康，但另一方面卻忽略運動的重要性，情況反映市民維持骨質健康的方式並不全面，有待改善。

(3) 市民不滿意政府的預防宣傳工作

骨質疏鬆是可預防的病症，特區政府現正透過衛生署轄下的長者健康服務及家庭健康服務推廣預防骨質疏鬆的宣傳工作。但是次調查發現，近七成受訪者均認為政府的預防宣傳工作並不足夠，反映市民不滿意政府的預防宣傳工作，亦反映市民渴望獲取更多與骨質健康相關的資訊。

(4) 市民對定期骨質密度檢查有強烈需求

目前醫管局會向有需要的病人提供骨質密度檢查，以作診斷或跟進病情，衛生署則沒有提供此服務。而作為預防性服務，則兩個機構均沒

有提供骨質密度檢查服務。是次調查發現，超過八成受訪者認為政府應向 50 歲或以上的女性提供每年一次的免費骨質密度檢查服務，情況反映市民對定期骨質密度檢查有強烈需求。

5. 建議

(1) 增設預防性骨質密度篩查服務

定期接受骨質密度檢查，將有助市民有效預防骨質疏鬆症，亦能減少因骨折而入院的數字，減輕公立醫院的負荷和相關開支。然而，目前特區政府並無提供預防性骨質密度檢查服務，市民需等到身體狀況轉差（例如出現骨折），方能獲醫管局提供檢查服務，情況令市民無法得知自己的骨質健康狀況，未能及時預防骨質疏鬆。

有鑒於此，我們建議特區政府盡快增設預防性骨質密度篩查服務。具體而言，因應長者及更年期後的女性為骨質疏鬆的高危群組，我們建議當局透過衛生署的服務網絡或公私營協作計劃方式，向全港 50 歲或以上女性及 65 歲或以上男性提供免費骨質密度篩查服務。待完成篩查後，安排健康個案每 5 年覆檢、邊緣個案每 3 年覆檢，及有健康問題個案每年覆檢，協助他們了解自己的骨質健康狀況，及早預防骨質疏鬆。

此外，當局亦應設立跟進機制，向經檢查後確認有醫療需要的市民提供跟進診治服務。

(2) 加強預防資訊宣傳工作

完善的宣傳及教育工作，將有助市民正確認識骨質疏鬆症，從而及早開展預防工作。然而，是次調查發現市民對骨質疏鬆症普遍一知半解，同時市民亦認為政府未有做好針對此症的預防宣傳工作。有見及此，我們建議特區政府加強針對骨質疏鬆症的宣傳工作，例如當局可以夥拍區議會或非政府組織舉辦教育講座或工作坊等社區宣傳活動，加強市民對骨質疏鬆症的認知。

(3) 鼓勵市民注意飲食與運動並重

是次調查發現大部份市民重視飲食健康，會經常進食含豐富鈣質的食物，但同時卻忽略負重運動的重要性。有見及此，我們鼓勵市民加強注意飲食與運動並重，多做負重運動，例如太極、緩步跑、急步行、跳舞、健身操等，每天約 20 至 30 分鐘，因適量的負重運動將有助增

強骨質密度，預防骨質流失。

此外，我們亦鼓勵市民養成健康生活習慣，包括維持適中體重、避免吸煙，及避免飲用過多含咖啡因的飲品（例如咖啡及濃茶），以增強骨質健康。

6. 詳情調查結果

(1) 請問你今年幾多歲？

18-29 歲	15.4%
30-39 歲	19.7%
40-49 歲	19.0%
50-59 歲	18.7%
60 歲或以上	27.2%

(2) 請問你知唔知道「骨質疏鬆症」會帶來乜嘢健康風險？

視力模糊	5.8%
容易骨折	67.5%
高血壓	7.0%
腸胃不適	1.0%
唔清楚	18.7%

(3) 你知唔知道由幾多歲開始，女性嘅骨質會明顯流失？

20 歲	0.4%
30 歲	16.6%
40 歲	35.6%
50 歲	30.1%
唔清楚	17.3%

(4) 你知唔知道以下嘅生活習慣，邊一個會加快骨質流失？

長期使用手機	0.8%
飲食唔定時	10.6%
長期飲咖啡	37.8%
夜睡	13.6%
唔清楚	37.2%

(5) 你知唔知道骨質流失會有乜嘢症狀？

肌肉酸痛	28.6%
失眠	4.9%
體重下降	4.1%
沒有明顯症狀	30.8%
唔清楚	31.6%

(6) 你平時有無做適量嘅負重運動，例如：太極、緩步跑、急步行、跳舞、健身操等？

經常	26.3%
有時	28.4%
很少	29.5%
從來唔做	15.8%

(7) 你平時有無進食含豐富鈣質的食物，例如奶類食品、海產、豆品、深綠色嘅蔬菜、果仁等？

經常	55.9%
有時	34.1%
很少	8.4%
從來唔食	1.6%

(8) 你認為政府對於預防骨質疏鬆嘅宣傳工作，做得足唔足夠？

足夠	9.2%
唔足夠	67.0%
無意見	23.8%

(9) 你同唔同意政府應向 50 歲或以上嘅本港女性，提供每年一次嘅免費骨質密度檢查服務？

同意	82.8%
唔同意	5.9%
無意見	11.3%

— 完 —