

骨疏年輕化 女人四十響警號

元兇：常飲濃茶咖啡 餐餐低鈣高鈉

醫健事



骨質疏鬆可致命！有骨科專家表示，本港每年有超過2萬人因骨質疏鬆入院，若骨折就必須動手術，同時失去行動力，增加死亡風險。現時，香港65歲人口的自然死亡率約4%，而患上骨質疏鬆的長者在一年內死亡的機會高達17%。專家呼籲市民尤其是女性，50歲以上就要定期做骨質檢查。有註冊營養師表示，近年來骨質疏鬆有明顯年輕化趨勢，不少女性40多歲已經亮起骨質密度不足的警號，估計與港人在外用膳低鈣高鈉有關；常飲濃茶和咖啡，也會加快鈣質流失。

大公報記者 伍軒沛



▲咖啡中的咖啡因會導致體內鈣質加快流失。

預防骨質疏鬆注意事項

- 多食用含豐富鈣質的食物，例如奶類製品、芝士、連骨或殼食用的海產、板豆腐、加鈣豆漿、深綠色的蔬菜，如菜心、菠菜等。
- 平日可以多以果仁類，如杏仁及芝麻等作為零食。
- 攝取足夠維生素D，例如雞蛋黃、已添加維生素D的牛奶等。也可透過戶外活動，吸收陽光來協助製造維生素D。
- 減少進食含高鹽分的食物，減少鈉吸收，以減少鈣質流失。
- 切勿吸煙、酗酒。減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等。
- 進行適量的負重運動，例如步行、太極、健身操，每星期最少3次，每次30-60分鐘。

資料來源：衛生署網站、註冊營養師萬侃



►多做運動及曬太陽可以增加體內維他命D，防止骨質疏鬆。

今天是「世界骨質疏鬆日」。骨質疏鬆症是骨質變得脆弱，很容易折斷。家庭計劃指導會於2017年起進行為期三年的「根根計較」計劃，為1800名65歲或以上的婦女進行臨床評估及「雙能量X光骨質密度檢查」，23.7%人被診斷出患有骨質疏鬆症，其中有6.3%人於更年期後發生過一次或以上的脆性骨折。

年老患者死亡率達17%

不過，骨質疏鬆症無聲無息，患者往往沒出現徵狀，通常在骨折時才驚覺自己患病。香港骨質疏鬆學會會長黃仕雄醫生昨日接受大公報訪問表示，即使關節或者骨骼疼痛，也不一定與骨質疏鬆有關係，除非嚴重到例如腰椎下陷，才會感到強烈痛楚。

黃仕雄說，香港每年有超過二萬人因骨質疏鬆問題而求醫，其中7000

人需要手術治療，「一旦因骨質疏鬆而發生骨折問題，基本上一定要做手術，大部分要坐輪椅或臥床。」由於失去行動力，長者患者死亡率大增，黃仕雄引述研究數字說，香港65歲的自然死亡率約4%，但患骨質疏鬆的長者在一年內死亡的機會高達17%，比自然死亡的風險高13個百分點。

黃仕雄呼籲市民，切勿以為只有長者才需要補鈣和維他命D。事實上，骨質的巔峰狀態在30歲以後就會逐漸下降，尤其是50歲以後的女性，因為停經後的荷爾蒙轉變，導致鈣質流失加快，就要更注意定期檢查。

註冊營養師萬侃向《大公報》表示，本港的骨質疏鬆症患者近年有年輕化趨勢，有40歲女患者出現明顯的骨質密度不足。萬侃估計主要原因是港人生活節奏快，經常三餐在外用膳，食物低鈣高鈉，導致從飲食吸收

鈣質不足，但可導致鈣流失的鈉卻過量吸收，加上愛飲濃茶和咖啡，咖啡因也加快鈣質流失。

萬侃說，人需每天攝取超過800毫克的鈣，才能有效預防骨質疏鬆。但在快餐飲食文化下，逾50%港人單日攝取鈣質並不達標，建議市民多外出曬太陽，每周最低限度吸收清晨及黃昏時的陽光15分鐘，幫助補鈣。

中文大學醫學院矯形外科及創傷學系教授李剛表示，人隨着年齡增長，腰椎的骨質流失，可致出現壓縮性骨折，輕微會腰痛，嚴重起來連咳嗽都可能導致骨折。若腰椎骨折，人無法行動，長期臥床，便需進行人工關節置換手術。他建議65歲以上的長者每隔兩至三年，做一次骨密度掃描，重點掃描手腕、腰椎和膝關節的骨密度，若發現數據低於標準值，便要及時服藥。

做運動曬太陽有助鈣質吸收

【大公報訊】本港的骨質疏鬆患

者個案近年飆升，有醫生估計與新冠肺炎疫情持續近兩年有關，長者在疫情下害怕出門，減少運動及少曬太陽。營養師建議長者，在家可以多做拉筋運動，保持每天有足夠的鈣質吸收。

香港骨質疏鬆學會會長黃仕雄醫生表示，疫情之下，關於骨質疏鬆的求助病人明顯提升，「具體數據雖無記錄，但數量增加得好明顯。因為疫情太多長者唔願意出門，無運動、無曬太陽，增加患病風險。」他建議長者在家亦可以根據自己的情況，做適量的負重運動，增加肌肉強度，以保

護骨骼。

註冊營養師萬侃表示，近兩年來，不少長者都在抽血時發現鈣質不足、骨質密度不足等問題。她認為不少長者忽略了日常飲食對補充鈣質的重要性。她表示，65歲長者建議每日攝取1000毫克的鈣質，相當於一磚硬豆腐、一碗深綠色青菜及一杯牛奶的分量。

中文大學醫學院矯形外科及創傷學系教授李剛建議，長者在家做好廁所地板防滑，房間宜保持明亮，在容易摔跤的地方，預先鋪設軟墊作緩衝，穿着防滑鞋，必要時使用柺杖防摔。

團體倡開放沙頭角禁區推動旅遊



▲有團體建議發展沙頭角，開放禁區，與深圳的規劃融合發展。

區的發展被忽略。

他指出沙頭角的地理優勢是鄰近深圳鹽田區，「講咁咁多年禁區開放好重要，可配合大灣區發展，若仍不解『禁』，整個大灣區連小灣都仲未做到」，政府應加快開放及規劃沙頭角墟及中英街，以雙城協作的態度，發展歷史文化及生態旅遊業，為北部都會區發

展起示範作用。

立法會議員劉國勳指出，北部都會區計劃中沙頭角保育的篇幅甚少，認為當局應展開更多研究。另外，深圳對於沙頭角已有明確發展規劃，香港不該落後於人，建議將沙頭角口岸搬去深圳並實施「一地兩檢」，興建相應的鐵路，帶動兩地往來。

議員籲灣區設回收區「變廢為材」

【大公報訊】施政報告提出多項「轉廢為能」環保措施，工聯會立法會議員陸頌雄表示，相關措施未能落實到回收燈管、電池等小型電子產品上，促請政府全方位回收電子廢棄物，充分利用內地科研發達的優勢，在大灣區設立研發及回收區，統一收集本港、澳門、大灣區內地城市的廢棄物，從而令回收業達到規模經濟，降低廢棄物處理成本，變廢為材。

陸頌雄表示，政府現時對電子廢棄物的回收及處理方案，停留於初級階段，缺乏與內地就廢物管理進行區域合作和磋商。

他稱政府2018年推出措施回收及處理「四電一腦」等大型設備，市民可預約營辦商上門回收，或送到指定回收點，令有關廢棄物在兩年內從1.6萬減

至3000多件，成效明顯；但政府對屏幕和顯示器、電池、燈光等其他電子物品，則缺乏有效的規管制度。很多市民因回收點太偏遠、回收時間與返工時間重合等不便因素，只能棄置產品。而政府宣傳不足亦是問題之一。

陸頌雄稱，回收的電子廢棄物需要科技化處理，而內地這方面的科技較為發達，故建議環保當局有必要盡快與內地部門商討，在前海設立保護科技研發中心，加強兩地合作，合力研發廢棄物循環再用的技術。

就內地法例禁止接收香港未經處理的廢棄物，陸頌雄建議，政府要與內地商討建立大灣區電子產品資源回收處運輸通關規則，譬如本港可初步處理有關廢棄物，再運到內地進行大規模處理，他相信該做法可紓緩本地就業問題。

香港四學者入圍中科院工程院院士增選



▲宮鵬

▲夏克青

▲楊彤

▲郭毅可

【大公報訊】中國科學院和中國工程院近日公布2021年院士增選的初步候選名單，4位來自香港特區的學者上榜。當中，有三位成為中科院增選院士候選人，包括香港大學教授宮鵬、香港中文大學教授夏克青、香港城市大學教授楊彤，而香港浸會大學教授郭毅可則是中國工程院增選院士候選人之一。

該增選將在本月底進行第二輪評審會議，公布終選候選人名單。

宮鵬教授為著名遙感專家，現任香港大學副校長（學術發展），同時擔任港大社會科學院地理系和理學院地球科學系講座教授。

夏克青教授則是流體湍流領

域的專家，香港中文大學物理學榮休教授、南方科技大學力學與航空航天工程系講座教授。夏克青以熱湍流系統為對象，利用創造性實驗技術和統計分析方法揭示熱湍流中重要的本質規律。

楊彤教授為數學家，香港城市大學數學系講座教授。楊彤先後當選歐洲科學院院士、發展中國家科學院院士。郭毅可教授，數據科學研究

創科展VTC研發生活產品

【大公報訊】創新科技署於2021年10月23至31日舉行一連九日的「創新科技嘉年華2021」，讓市民大眾免費參與各項推廣創新科技的互動及教育活動。職業訓練局（VTC）成員將在此次嘉年華上展出多項作品，例如智能讀伴流動應用程式和自動咖啡機械人等，致力應用科技解決生活問題。

今年嘉年華的主題為「創新成就未來」，VTC將在嘉年華上展出由機構成員香港高等教育科技學院（THEi）及香港專業教育學院（IVE）師生共同研發的作品。這些

▶由VTC工程學科師生團隊開發的自動沖咖啡機械人

作品呼應主題，旨在應用科技解決現實生活問題。

孩子的課後教育一向受到各個家庭的重視，隨着電子設備的普及，很多小朋友從小開始利用互聯網和應用程式進行課後學習。

「Storyland」智能讀伴流動應用程式是由IVE人工智能及手機軟件開發高級文憑畢業生設計，幼童可透過講出程式內預設的兒童故事《三隻小豬》，從中學習中文詞彙；同時，幼童亦可指導程式內的卡通小角色學習詞彙，學得越多，他們便可替卡通角色粉飾家居，讓幼童陪伴小角色成長，寓學習於娛樂。

除此之外，VTC還將展出由IVE工程學科師生團隊開發的STEM自動咖啡機械人、IVE健康及生命科學學科師生共同開發的「五時七刻一潔手提2.0」智能水龍頭裝置、IVE健康科技中心與業界共同開發的融合遊戲與「電子藥」概念的腦部訓練應用程式「記憶森林」。

