

# 遠離骨質疏鬆危機

## 認識橈骨遠端與肱骨近端骨折

骨質疏鬆引發的骨折防不勝防，除了較常聽到的髌部及腰椎<sup>1</sup>，橈骨遠端和肱骨近端皆是不容忽視的骨折部位<sup>2</sup>。這兩個部位聽起來複雜陌生，其實與我們日常生活息息相關。小心提防這些部位的骨質疏鬆骨折非常重要，馬上由聖保祿醫院骨科專科余敬行醫生為您分享防治骨折之道。



聖保祿醫院骨科專科余敬行醫生表示，如果骨折手腕積聚過多瘀血，令病人手指麻痺甚至影響神經線，或出現開放性骨折而刺穿皮膚，都需要儘快以手術處理。

### 橈骨遠端和肱骨近端骨折不容小覷

簡單來說，橈骨遠端是手前臂的橈骨當中靠近手腕的部分；肱骨近端骨折即可理解為肩關節的上方部分骨折。此兩類骨折與髌部和腰椎骨折同樣普遍，尤其好發於中老年女士<sup>2</sup>，隨年紀增加髌部骨折率更顯著飆升<sup>3</sup>。一旦病人患上骨質疏鬆，即使沒有受到高能量的撞擊，哪怕只是在平地上跌倒也可能導致骨折<sup>1</sup>，必須同步處理骨折與骨質疏鬆兩個問題。

講到骨折，很多人都會聯想起「打石膏」。以橈骨遠端為例，打石膏可以處理比較穩定的骨折，對於移位比較嚴重和不穩定的骨折，又或者病人希望盡早恢復手部活動功能，可以考慮用手術方法去處理。骨質疏鬆導致的脆性骨折一般比較粉碎和不穩定，用石膏處理有較大機會斷骨再次移位。以手腕骨折手術為例，首先在手腕前方開一個小的開口，將移位的部位復原再用鋼板和螺絲固定，一般來說手術需時大概一小時。

### 手術加快復元 縮短臥床時間

現今醫學發展一日千里，微創技術可減少傷口面積和縮短手術時間，就聖保祿醫院骨科專科余敬行醫生臨床所見，新式的鋼板和螺絲即使在骨質密度較低的骨骼上也能有效固定，即使是粉碎式的骨折，在斷骨固定後病人也可以很早開始康復訓練。其中一個個案為一名80歲以上的長者在家中跌倒，髌骨和左邊肱骨同時骨折。手術在骨折後第二天進

行，術後病人馬上開始物理治療運動，對於年長的病人，這可以避免保守治療導致長時間臥床的風險，減少肌肉萎縮與流失，配合物理治療，三個月後病人已經回復大部份斷骨前的功能。

如果骨質疏鬆病人曾發生骨折，將來再骨折機會較一般人高<sup>4,5</sup>。一方面骨質疏鬆問題一天未解決，骨折危機依然存在；另一方面病人的活動能力或比以前遜色，更容易跌倒。若經醫生診斷後認為未來髌部等部位的骨折機會高，可能要配合藥物治療去促進造骨作用來提升骨質密度<sup>6</sup>。這類藥物以針劑為主，更有同時具備促進造骨作用和減慢蝕骨作用的種類可供選擇<sup>7</sup>，建議由醫生評估以制定最適切和個人化的治療方案。



循序漸進的物理治療有助橈骨遠端和肱骨近端骨折病人恢復手腕握力至術前水平，而病人術後康復期間則要留意避免搬重物。

參考資料：1.Cosman F, et al.: National Osteoporosis Foundation. Osteoporosis Int. 2014;25:2359-2381  
2.Nguyen, Tuan V., et al. "Risk factors for proximal humerus, forearm, and wrist fractures in elderly men and women the dubbo osteoporosis epidemiology study." American Journal of Epidemiology 153.6 (2001): 587-595.  
3.Pietri, Mirco, and Silvia Lucarini. "The orthopaedic treatment of fragility fractures." Clinical cases in mineral and bone metabolism 4.2 (2007): 108.  
4.Johnson NA, Stirling ER, Divali P, et al. 2017;48:399-405  
5.Haentjens P, Autier P, Collins J, Valkeniers B, Vanderschueren D, Boonen S, et al. Colles fracture, and subsequent risk of hip fracture in men and women, A meta-analysis. J Bone Joint Surg Am 2003;85-A:1936-1943  
6,Wong, Ronald Man Yeung, et al. "Recommendations on the post-acute management of the osteoporotic fracture-Patients with "very-high" Re-fracture risk." Journal of Orthopaedic Translation 37 (2022): 94-99.  
7.Lewiecki, E, Michael, et al: Journal of Bone and Mineral Research 34.3 (2019): 419-428.