

骨質疏鬆

以往的「老年病」現在都出現年輕化趨勢，愈來愈多中青年人患上老年疾病，實在令我們不得不重視起來。其中，骨質疏鬆就是近年多見趨向年輕化的病症。

Teresa 問：「譚博士，我近半年經常出現腰背痛，下身沒什麼氣力，和朋友逛街沒多久就感到腰痠腿軟，於是逛街也變得十分掃興，由優差變苦差，為什麼我會這樣？」

經初步診斷後，我答：「你所患的是骨質疏鬆症，屬中醫理論中骨痿的範疇，症狀可出現腰背痠軟、難於直立、下肢無力、面色暗黑、牙齒疏鬆等。該病由大熱灼傷陰液，或長期過勞，腎精虧損和腎火過旺等，使骨髓減少而引起。骨質疏鬆症是一種系統性骨病，其特徵是骨量下降和骨的微細結構破壞，表現為骨的脆性增加，因而骨折的危險性大為增加，即使是輕微的創傷或無外傷的情況下也容易發生骨折。」

Teresa 問：「我平時睡眠也不太好，經常失眠多夢，甚至有時會出現耳鳴。」

我答：「這是因為你屬於肝腎陰虛型骨質疏鬆。」中醫學將骨質疏鬆分為以下幾種症型：

- 1.肝腎陰虛：**症狀為腰膝痠痛、膝軟無力、駝背彎腰、形體消瘦、眩暈耳鳴、失眠多夢，女子經少或經閉等。
- 2.脾氣虛弱：**症狀為腰背痠痛，肢體倦怠無力、消瘦、少氣懶言、胃口差、大便溏薄等。
- 3.陽虛濕阻：**症狀為腰部冷痛、轉身不利，病情逐漸加重，即使靜臥亦不減或反而更嚴重，遇寒冷及陰雨天疼痛加劇等。
- 4.氣滯血瘀：**症狀為骨節疼痛、痛有定處、痛處拒按、筋肉攣縮，多有外傷或久病史等。
- 5.腎精不足：**症狀為患部痠楚隱痛、筋骨痿弱無力、動作遲緩、早衰、髮脫齒搖、耳鳴健忘、女子經閉等。

Teresa 問：「請問有沒有什麼改善的方法呀？」

我答：「可嘗試以下治療方法。」

三種療法

第一是針灸：針刺曲池、大椎、三陰交、太溪、太沖、腎俞、命門、委中和承山等穴，佐以艾灸，隔日一次，7次為一個療程，可補肝益腎，強筋健骨，重整骨髓，養血止痛。

第二是枸杞豬腰粥：

材料：枸杞子 10 克，豬腰一個（去內膜，切碎），粳米 100 克，蔥薑食鹽少許。

做法：將材料洗淨，放入鍋內，加入適量清水，煮成粥後，加入蔥薑和適量海鹽調味即可。

功效：益腎陰補腎陽、固精強腰，適用於腎虛勞損，陰陽俱虧所致的腰脊疼痛、腰膝痠軟、腿足痿弱、頭暈耳鳴等症狀。

禁忌：大病、久病、長期病患者、脾胃虛弱或血脂高出正常水平者，服用前先諮詢合資格的註冊中醫。

第三是飲食原則：

- 1.宜供應充足的鈣質。要常吃含鈣量豐富的食物，如排骨、乳絡、海帶、發菜、木耳和核桃仁等；
- 2.宜供給足夠的蛋白質，可選用雞蛋、魚、雞、瘦肉、豆類及豆製品等；
- 3.宜供給充足的維生素 D 及 C，因其在骨骼代謝上起着重要的調節作用。可多吃新鮮蔬菜和水果，如莧菜、香菜、小白菜、葡萄、蘋果等。