

## ■ 骨骼病有甚麼治療方法？

治療骨骼病的方法如下，有時會使用多於一種的療法：

- 減少磷質的食用
- 服用磷質阻礙劑
- 服用「活性」維他命 D
- 服用鈣補充劑
- 改變您的透析治療
- 醫生提議的運動計劃
- 服用藥物來降低副甲狀腺素水平，或用手術切除副甲狀腺

## ■ 怎樣防止或減低骨骼疾病的影響？

### 選擇健康的食物

減少磷質的攝取，能有效防止血液中磷質水平偏高。高磷的食物包括有：乳類製品如牛奶和乳酪、乾豆類、堅果和花生醬，以及一些飲品如可可、可樂和啤酒等。有一個很好的方法去減少磷質的攝取，就是將自己改變為一個不吃乳類製品的人，或轉而食用乳類代替品。腎病營養師會設計一個健康飲食計劃給您，助您減少磷質之餘，還確保均衡的營養。

## 適當的運動

很多腎病病人都發覺，運動能幫助增加體能及活力，部份人更發現運動能強化骨骼。其實有些運動能保持骨骼健康，這是非常重要的。在開始您的運動計劃前，請先向醫生查詢，他會介紹一些適合您的運動。

## 使用正確的藥物

為了治療及防止骨骼疾病，服用磷質阻礙劑、「活性」維他命 D 或其他醫生處方的藥物都是非常重要的。

## ■ 腎臟移植能幫助我的骨骼嗎？

成功的腎臟移植會有助治癒因腎功能出毛病而導致的骨骼破壞。但腎臟移植的病人所服用的腎上腺皮質激素類藥物，會嚴重影響骨骼。所以當移植腎臟後，醫生會為病人拍 X 光照，和進行多種的測試，來密切觀察您的骨骼狀況。

## 加拿大腎臟基金會

### 我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

### 我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
  - 提供教育和支援
  - 促進獲得高質量醫療保健的機會
  - 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願
- 欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 [www.kidney.ca/chinese](http://www.kidney.ca/chinese)

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 [www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)

## 華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 [ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca](mailto:ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca)。與安省互助會聯絡，可致電 1-800-387-4474 或 905-278-3003。

本冊子資料取材自 *National Kidney Foundation Inc., (USA)* 出版的 "Bone Disease and Chronic Kidney Disease" 一書，並已獲授權轉載。特此鳴謝海洋省哈理法斯市 Dalhousie University 醫生 Dr. Steven D. Soroka, Medical Director of Hemodialysis and Associate Professor 協助審閱本冊子的資料。

## 加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1  
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990  
免費長途電話: 1-800-387-4474  
[www.kidney.on.ca](http://www.kidney.on.ca)



# 骨骼疾病與 慢性腎病 Bone disease and chronic kidney disease



# 骨骼疾病與慢性腎病

患上慢性腎病的病人，通常會引伸出骨骼的問題，骨質會變得越來越脆弱，導致容易骨折或骨痛。幸好有一些治療方法能有效治療或預防骨骼疾病，或將骨骼病的影響減至最低。

## ■ 誰人容易患有骨骼疾病？

慢性腎病病人因為腎功能減弱，普遍都會出現骨骼病。除了腎病外，其它的因素亦會導致骨骼出現問題，而長者及曾經分娩的婦女患病的風險會較大。

## ■ 是否有多種的骨骼疾病與腎病有關？

是，有多種骨骼的疾病與腎病相連。正常健康的骨骼是不停地自行更新，若骨骼出現毛病，可分為兩大類，骨骼過份活躍導致更新過程過於急劇，或骨骼不夠活躍導致更新過程太慢。

最常見的骨骼病是身體內的磷質、鈣質及副甲狀腺素 (PTH) 出現不平衡。有多種的原因，如體內製造維他命 D 和清除磷質的過程出現變化。就讓我們詳細研究一下這個問題。

### 1. 磷質含量過高

磷在很多食物中都能找到，進食後吸收的多餘磷質會經由腎臟清除。當腎功能下降時，身體的磷質便會上升，而血液中過量的磷，會導致腎病病人患有骨骼疾病。

防止血液中磷質積聚，可使用低磷的飲食方法。醫生會為您介紹一個腎病營養師，他會指導妳如何選擇健康食物，包括一些低磷份的餐單。有時醫生亦會處方磷質阻礙劑，防止您進食時吸收過量的磷質。

### 2. 副甲狀腺過份活躍

當磷在體內積存，而腎臟沒有能力將它清除時，血液中所含的鈣質便會流失。而在高磷及低鈣的情況下，會使副甲狀腺（脖子下的四條小腺）過份活躍，分泌出過量荷爾蒙來影響骨骼。情況長期持續下去，會使骨質變得脆弱或骨痛。

改變透析治療能幫助改善以上的問題。並依照營養師的低磷飲食計劃，服食鈣丸和維他命 D，或服用藥物去降低副甲狀腺素。在必要時，甚至要做切除副甲狀腺手術來改善病情。

### 3. 維他命 D 的另類使用方法

維他命 D 是保持健康骨骼的重要礦物質，它有平衡鈣質的功用。在正常情形下，陽光照射皮膚產生的作用、飲食的吸收、或服用維他命及礦物質補充劑等都能驅使腎臟去「活化」體內的維他命 D，供應身體使用。若然腎臟已不能正常運作，產生不夠的活性維他命 D 來供應身體時，醫生便須要處方「活化」維他命 D 給病人服用。

### 4. 骨骼中的鋁質

已往的慢性腎病病人都會服用鋁來阻礙磷質吸收，但有些例子中，長期使用含鋁的藥物會導致骨骼出現問題。時至今日，含鋁的磷質阻礙劑已不常用。但在某些情況下，它依然是有效降低磷質的藥物。如閣下需要服用含鋁的磷質阻礙劑時，您的醫生能提供更詳細的資料。

## ■ 如何知道自己患上那一類的骨骼疾病？

身體檢查和血液測試能令醫生找出您是患上那一類的骨骼疾病。有時病人需要做活組織切片檢查，方法是從臀部抽取小量的骨骼樣本，放在顯微鏡下作詳細分析。這個檢查法能幫助醫生正確診斷出骨骼疾病的類形，這樣便可對症下藥，以最合適的方法來治療您的骨骼病。