



## NEWSPAPER COLUMNS

# 長者慎防跌 避免骨折

16 Oct 2025

方欣碩 醫生

香港大學李嘉誠醫學院臨床醫學學院

矯形及創傷外科學系

臨床副教授

骨折在日常生活中常見，多由意外、跌倒或骨質疏鬆引起，特別是長者或高危族群更要留意。當骨骼承受超過其負荷的力量，就會產生裂縫或斷裂，導致劇痛、腫脹、失去活動能力，甚至導致長期殘疾。骨折需要及時透過X光檢查，結合醫生臨床症狀判斷，才能精確診斷和部署治療方案。

骨折的類型多樣，主要包括未移位骨折、移位骨折，以及涉及關節的骨折或脫臼。

香港大學矯形及創傷外科學系臨床副教授方欣碩醫生表示，「未移位骨折雖然骨頭出現裂縫，但位置未改變，通常可透過保守治療如石膏固定處理；而移位骨折則可能需要手術復位，並以鋼板、螺絲或髓內釘固定。現代骨科手術多採用微創技術，能有效減少傷口及軟組織損傷，加快康復速度。」

### 上下肢處理有別

上肢受傷一般對生活的影響即時、明顯，但因為血供好，癒合速度較快。就算有輕微畸形，後遺症或功能不便通常較小，方欣碩續指，「所以多數上肢骨折適合採用保守治療，例如石膏固定或只用三角巾支托。相比之下，下肢骨折對承重和行動影響更大。現代醫學裡，下肢骨折往往需要微創或開放性手術來穩定斷骨，康復時間亦普遍較長。」骨折癒合大多需時4至6星期，視乎骨片的血液供應而定。手術時通

常不會主動移除碎骨，「因為大部分骨片由骨膜及軟組織包圍，保留碎片有助加速癒合。只有當骨片失去活性或影響關節功能時，才需要將其取出。」

### 高鈣高蛋白飲食

骨折康復期間，首要戒煙及控制慢性病如糖尿病。飲食以高蛋白質(魚、雞蛋、瘦肉、豆製品)、高鈣(牛奶、豆類、小魚乾)、維他命 D(三文魚、蛋黃或營養補充品)為主，有助促進骨癒合和康復。飲食毋須特別清淡，碳水化合物和蔬菜纖維亦不用刻意多食，均衡便好。

### 癒合不良或須二次手術

康復期間，病人可能出現短期併發症如神經受損、感染或軟組織損傷；長遠來看，骨折畸形、關節僵硬、關節炎或骨不連等問題亦較常見。癒合不良或嚴重變形，通常要考慮二次手術，術前可配合 3D 電腦掃描提升準確度。方欣碩補充，「在香港使用的金屬植入物質量非常高，亦不會生鏽，所以大部分植入的鋼板螺絲毋須移除，除非病人不適或癒合失敗。」

### 長者應注重防跌

年長患者應及早接受骨質疏鬆評估和適當治療，以降低再次骨折和其帶來的併發症風險。方欣碩建議，「長者同時應進行力量及平衡訓練，有助預防跌倒。」配合物理治療或職業治療及個人化復康訓練，有助促進康復及減少問題出現。家人亦可積極參與康復過程，了解運動及防跌技巧，有助減輕患者對於再次跌倒的焦慮，令復原更全面和安心。