

关爱骨骼 远离骨质疏松

□ 记者 杨寒冰 朱娜

1 骨质疏松偏爱哪些人

什么是骨质疏松?哪些人易患骨质疏松?记者采访了河南省骨质疏松与代谢性骨病委员会主任委员、正骨医院骨质疏松科主任、主任医师孔西建。

孔西建说,骨质疏松会使人体的骨强度下降,骨折风险增加。儿童期和青春期是骨发育的关键时期,20岁以前能获得峰值骨量的90%以上,30岁左右骨量达到峰值,40岁至50岁骨量开始减少,减少到一定程度,就会发生骨质疏松。骨质疏松是一种全身性的骨骼疾病,患病率与年龄成正比,但也不完全是老年人的“专利”。一般来讲,骨质疏松比较偏爱以下人群。

绝经妇女和中老年人。女性55岁以上、男性60岁以上易患骨质疏松,45岁以前绝经的女性也属于骨质疏松的高发人群。

长期服用激素类药物,生活习惯不良,如过度饮酒,过量抽烟,长期喝浓茶、浓咖啡、碳酸饮料的人容易患骨质疏松。

糖尿病、甲状旁腺功能亢进、类风湿性关节炎、严重肝病者患骨质疏松的概率很大。

长期低钙饮食、饮食不均衡、体重指数低者易患骨质疏松。

骨质疏松的最大危害是引起骨折。

据调查,在我国有骨折经历的老年人中,80%以上是骨质疏松引起的。

骨折后,人需卧床静养,卧床期间人的生活不能自理,生活质量下降,可能引起呼吸系统、泌尿系统、心脑血管和心理疾病。

编者按 20日

是世界骨质疏松日,今年的主题是“关爱你的骨骼”。骨质疏松对人类健康威胁很大,因骨质疏松导致腕关节骨折的患者,1年内病死率达20%。因此,有人把骨质疏松称为“静悄悄的流行病、寂静的杀手”。

本报记者专门就此问题采访了医学专家,为您揭开骨质疏松的神秘面纱。

2 骨质疏松症状多

很多疾病来临时,患者会有自觉症状,如冠心病患者会出现胸闷、气短等症状,肿瘤患者会出现乏力等症状。骨质疏松也有很多症状,但往往不被重视。

“很多患者认为,疼痛是骨质疏松的主要表现。其实,这种认识并不科学。疼痛是骨质疏松的常见症状,但不是唯一症状。”孔西建说,约46%的骨质疏松患者初期没有症状。到了后期,骨质疏松患者的主要症状有以下几个方面:

疼痛。常见的疼痛部位为腰、髋关节、膝关节、背部、脚后跟等。有些骨质疏松患者白天疼痛感较轻,夜间或清晨醒来时疼痛感加重,运动、咳嗽、用力大便时疼痛感也会加重。

乏力。很多人常有乏力的

感觉,但很少有人重视,他们认为这不是大问题,休息后即可得到缓解。如果出现连续5天以上的疼痛,充分休息后得不到缓解,患者需要考虑是不是患了骨质疏松。

身长缩短或驼背。脊椎是身体的支柱,多为松质骨组成,负重较大。当患者发生骨质疏松时,脊椎首先受到影响。当骨质疏松较为严重时,患者的驼背曲度加大。一般来说,60岁以上的女性和65岁以上的男性,会逐渐出现身长缩短或驼背的情况。有人认为老年人出现身长缩短或驼背是正常现象,其实,引起身长缩短和驼背的真正原因是骨质疏松,通过科学防治可有效减少或延缓这一状况。

骨折。有些老年人用力咳嗽或者拿较重的东西时即可发生骨折,这也是骨质疏松的表现之一。骨折是骨质疏松严重的并发症,可对人体造成严重危害,不仅给患者带来巨大的痛苦,而且限制患者的活动。易发生骨折的部位是脊椎、髋骨、桡骨。髋骨骨折是病情最重、治疗最难、愈合最差的骨折,情况严重时,甚至可能影响患者的寿命。

孔西建建议出现以上症状时,不要擅自服用补钙药物,最好到正规医院进行骨密度检测,在医生指导下合理治疗。

3 防治骨质疏松有误区

很多人有保护骨骼、预防骨质疏松的意识,但方法不对。

误区一:骨头汤补钙不如牛奶

俗话说“吃啥补啥”,于是很多人认为多喝骨头汤可以补钙,预防骨质疏松。其实,骨头汤补钙并不是最佳方法。

孔西建说,医生曾做过实验,用8公斤骨头熬汤,熬了8个小时。经检测,一锅骨头汤的钙含量只有50毫克。老年人不宜长期饮用含大量油脂的骨头汤,因为不仅补钙效果甚微,还会影响身体健康,引起动脉硬化等疾病。

正常情况下,人们每天应摄入的钙量为800毫克至1200毫克,骨头汤中的钙含量远远不能满足机体对钙的需求。喝骨头汤补钙的效果,不如喝牛奶。每100克牛奶中的钙含量约为103毫克。

误区二:骨质疏松靠自我感觉发现

很多老年人认为自己身体硬朗,没有腿疼、腰疼、骨折的

情况,不会发生骨质疏松。其实,骨质疏松不是靠自我感觉发现的,多数骨质疏松患者在早期或中期没有明显症状。患者一旦出现疼痛、骨折等症状时,已经是深度骨质疏松。“医生从前来就诊的骨质疏松患者中发现,约有70%的患者在发生骨折后,才想起来到医院进行骨密度检测。”孔西建提醒,发现骨质疏松不能靠自我感觉,要及早进行骨密度检测。

误区三:吃钙片就能治疗骨质疏松

得了骨质疏松怎么办?很多人认为吃点钙片补钙就可以了。

孔西建说,人体中99%的钙分布在骨骼中,1%的钙分布在血液中。人体正常代谢离不开钙,但钙被人体吸收是一个复杂的过程,治疗骨质疏松并不是简单地吃点钙片就可以的。当人们出现骨质疏松时,不要盲目服用钙片,要先寻找引起骨质疏松的根源,再对症治疗。过量地服用钙片,可能会引起胆结石、肾结石等疾病。

4 三级预防 远离骨质疏松

骨质疏松是否人人“在劫难逃”?

河南省骨质疏松与代谢性骨病委员会常委、正骨医院骨质疏松科副主任医师叶进说,一般而言,从年轻时就注意补钙并坚持运动的人,可降低骨质疏松的发生率,或能最大限度地推迟骨质疏松的发生年龄,积极预防的人,即便患病,症状也较轻。

目前,关于骨质疏松的三级预防已经在医学界达成共识。

一级预防是指无病防病。从儿童时期开始,通过合理的饮食和锻炼提高峰值骨量,以防止骨质疏松的发生。提高峰值骨量相当于存钱,年轻时存得越多,年老时能享受的越多。

二级预防是指有病早治。叶进建议,属于骨质疏松易发人群的,应每年进行一次骨密度检测,了解自己的骨骼健康状态。医生根据检查结果,判断是否存在骨质疏松,并制

订相应的干预措施。

三级预防指康复医疗,防止残疾,延长寿命。医生通过各种医疗康复手段,对已经发生骨质疏松和骨质疏松性骨折的患者加强科学合理的综合治疗。患者的骨骼逐步强健,日常生活能够自理,使因骨质疏松致残的机会最小化,生活质量得到改善。

相关链接:

亚洲人骨质疏松自我筛查公式:

(体重-年龄)×0.2=风险指数。

●结果大于-1,发生骨质疏松的风险比较低;结果在-1和-4之间,是中风险,应到医院进行咨询,寻求合适的预防方法;

结果小于-4,是高风险,要及时就医。

●举例来说,一个65岁的人,体重58公斤,他的骨质疏松风险指数就是(58-65)×0.2=-1.4,说明他处于中度风险阶段。

●专家建议,50岁以上的人每年都应进行检查。患哮喘、甲状腺疾病或用过激素类药物的人,应更早做检查。