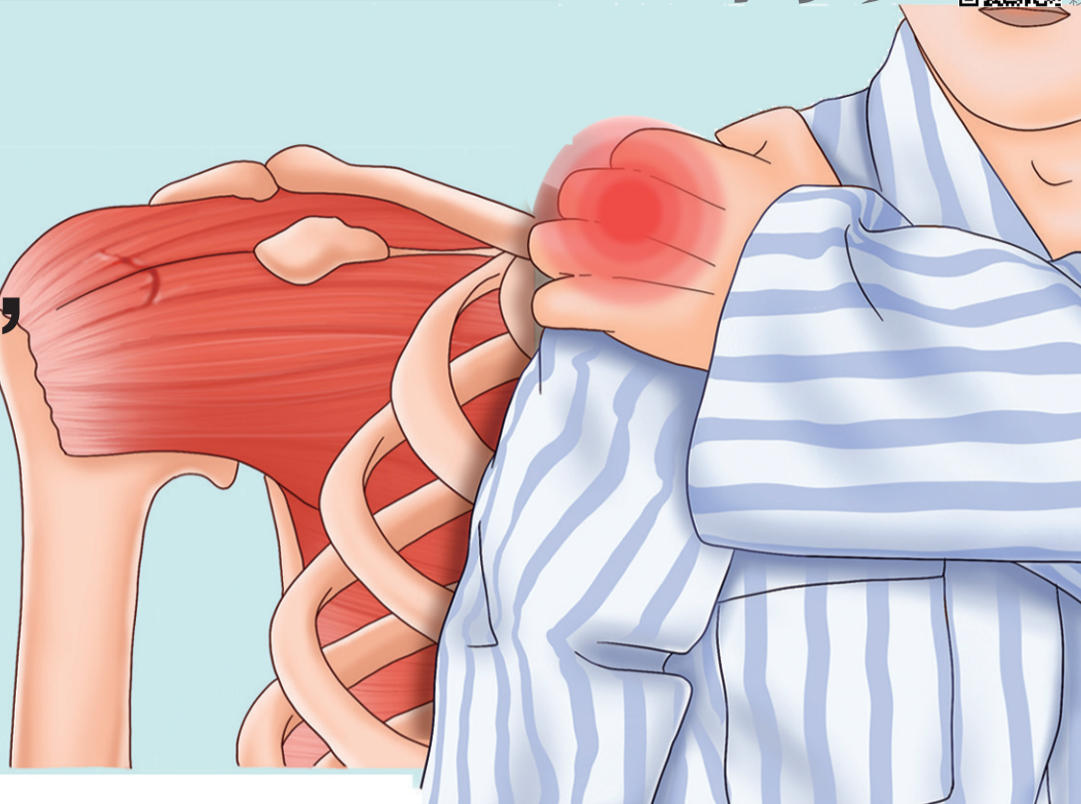




驼背、抽筋也是病？ 当心骨质疏松 这个“隐秘杀手”

“

国家卫健委2018年公布的数据显示，骨质疏松症已成为我国50岁以上人群的重要健康问题，50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，其中中老年女性骨质疏松症问题尤为严重，患病率高达32.1%。但令人担忧的是，居民对骨质疏松症认知普遍不足。骨质疏松有什么症状？会有什么样的后果？我们又该如何预防？本期健康问诊就让专家来告诉您答案。 ■ 蔡富根/整理



50岁以上人群容易“骨头脆”，女性更需注意

2018年国家卫健委公布我国首次骨质疏松症流行病学调查结果显示，骨质疏松症已成为我国50岁以上人群的重要健康问题，50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，其中中老年女性骨质疏松症问题尤为严重，患病率高达32.1%。

北京市海淀区医院骨科副主任医师石岩介绍，骨质疏松是一种以骨量低、骨微结构破坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。

骨质疏松分为原发性和继发性。这其中，绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症是两种常见的原发性骨质疏松症。

老年性骨质疏松是70岁以上出现的骨质疏松。同等年龄下男性骨量会高，所以中老年女性骨质疏松问题尤为严重。

而绝经后骨质疏松一般是在女性绝经期大概十年之内出现的，这种骨质疏松是由于激素水平变化导致的骨量大量流失。

也就是说，随着年龄增加，人们不可避免会出现骨质疏松。此外，种族，性别之间也会存在差异。

另外，专家表示，缺乏运动、吸烟、过量饮酒、过度饮用含咖啡因的饮料、低体重、严重的营养缺失……这些都是骨质疏松的高危因素。

预防骨质疏松应该这么做

预防骨质疏松主要抓两方面：一方面是“开源”，尽量让“峰值骨量”最大化；另一方面就是“节流”，尽量减少骨量的丢失。具体可从以下6个方面入手：

1. 摄入足够营养。

最好从饮食中摄取，酌情加用补充剂。推荐每日蛋白质摄入量为0.8~1.0克/公斤体重。摄入充足的钙，对获得理想骨峰值、减缓骨丢失、改善骨矿化和维护骨骼健康都大有裨益。牛奶、大豆、坚果、深色蔬菜等都富含钙，其中牛奶最为推荐。市面常见的纯牛奶中的钙含量约为100毫克/100毫升，因此每天坚持喝300毫升牛奶，再加上其他食物的补充，钙摄入达标还是很容易的。

2. 多晒太阳。

除了补充钙，还需要有充足的维生素D才能促进肠道的钙吸收，而多晒太阳可以促进体内维生素D的合成。一般建议上午11时~下午3时，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15~30分钟。当然，也要注意避开强光，以免皮肤被晒伤。

3. 坚持科学运动。

任何年龄段的人，预防骨质疏松都需要坚持科学运动。对于青少年、儿童，身体处于生长期，运动对骨量积累有很大帮助，尽量让“峰值骨量”最大化。有研究表明，跑跳运动（如打篮球、踢足球、打排球等）对骨量累积效果更佳。对于成年人来说，推荐规律的身体负重锻炼（比如跑步、各种球类运动等），一周锻炼五次，每次锻炼30分钟~1小时，锻炼能增强肌力，提高神经、肌肉反应能力，降低跌倒风险。

4. 戒烟，限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料。

已有大量相关研究表明，这些不良生活习惯会导致骨密度下降并增加骨折风险。

5. 尽量避免使用会增加骨丢失的药物，如糖皮质激素。

有报道称，使用低至2.5~7.5毫克/天的泼尼松或等效治疗时，即可出现骨折风险上升。

6. 预防跌倒。

中老年人应注意跌倒的预防，避免脆性骨折的发生。以下这些人群更易跌倒：年龄大于65岁者；曾经发生过跌倒者；肢体活动障碍、步态不稳者；听力、视力下降者；贫血者；体位性低血压患者；服用影响意识行为药物（如镇静安眠药）者；营养不良者；虚弱、头晕者；缺少照顾者；意识不清者；睡眠障碍者等。

抽筋、驼背？当心骨头在悄悄变脆

专家强调，骨质疏松是一个“隐秘的杀手”，因为许多骨质疏松患者早期常常没有明显的症状。

同时，根据国家卫健委的调查显示，20岁以上人群骨质疏松症相关知识知晓率仅为11.7%。居民对骨质疏松症认知普遍不足，骨密度检测率亟待提高。

公众对骨质疏松症预防的重要性认识不足，一些人认为得了也无法避免，很容易对疾病有所忽视。

专家介绍，骨质疏松典型的症状有以下几种：

1. 疼痛：可以出现腰背疼痛或全身疼痛。

2. 身高变矮、驼背：最常见症状。

3. 反复抽筋：晚上睡觉时经常出现抽筋，那就很可能是身体钙含量较低引起的。

4. 呼吸功能下降：严重的胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形的患者可能出现胸闷、气短、呼吸困难等状况。

5. 脆性骨折：在轻微外力下出现的骨折，是骨质疏松症最常见和最严重的并发症，最常见的部位就是脊柱、髋关节骨折，还包括肩关节、腕关节、骨盆。

专家强调，髋部骨折是老年人最常见的骨折之一，常被称作“人生最后一次骨折”。

由于老年人骨折的手术治疗风险大，长时间卧床会导致骨量进一步流失加重骨质疏松，进入恶性循环，甚至引发肺炎、褥疮、血栓等严重的卧床并发症，危及生命。

因此，一些骨质疏松症患者在卫生间滑倒，或者严重者打喷嚏、咳嗽时导致的骨折，都可能会引起很严重的后果。

早防早治，让骨头强壮起来

骨质疏松症是一个静悄悄的疾病，在年纪渐长的过程中，很多中老年人还没意识到骨骼和时间都在无声中流失了，骨质疏松症就悄然而至。

专家介绍，警惕骨质疏松风险，可以利用国际骨质疏松基金会设计的骨质疏松风险一分钟测试题，或亚洲人的骨质疏松评测工具，进行简单的评分和对照。

除此之外，定期去正规医院检测骨密

度。例如，骨密度检测中双能X射线骨密度仪是目前诊断的金标准。

而对于被诊断了骨质疏松症的患者，预防骨折就是头号目标，需及时就医，听从医嘱，配合药物或手术治疗。

专家强调，手术其实只是补救措施。骨质疏松虽是“老年遭殃”，却往往可以追溯到“青年埋祸”。因此，提早预防是延缓骨质疏松发展的最好方法。