

疼痛、变矮可能是骨质疏松的信号 “骨脆脆”要提早预防

记者 刘威

10月20日是世界骨质疏松日。虽然骨质疏松好发于老年人,但年轻人也要提防被骨质疏松“盯上”,预防骨质疏松症比治疗要更加重要和有效。那么,骨质疏松有哪些危害?是什么让你的骨头由“硬”变“脆”?如何防治骨质疏松呢?

案例

剧烈咳嗽后,老人脊柱骨折

不久前,70岁的银川市市民王阿姨在一阵剧烈咳嗽后,突然感到背部一阵剧痛。王阿姨在家休养了几天,贴了一些膏药,但疼痛一直无法缓解。家人察觉不对,将她送到医院。检查后,王阿姨被告知是脊柱骨折。“没摔着没撞着,就是咳嗽了几声,怎么就骨折了?”王阿姨不愿相信这样的结果。医生追问后得知,王阿姨从50多岁开始就经常出现腰腿痛的情况。“这正是骨质疏松引起的疼痛!”医生指出,严重的骨质疏松早已让王阿姨的骨骼变得脆弱不堪,禁不起剧烈的咳嗽。

“我为什么骨折了?”这是骨科门诊上患者常问到的一个问题。“到发生骨折的时候,很多人其实已经骨质疏松很久了,只是没有及时发现。”银川市中医医院骨伤(骨科)三科沈阳医生介绍。

1

骨质疏松患者更易发生脆性骨折

那么,骨质疏松来临时,是否有迹可循?沈阳医生提醒,骨质疏松症患者在早期可能没有症状,但随着骨量减少,可能会出现以下症状。

骨质疏松症患者,可表现为腰背疼痛或全身骨痛,夜间或负重活动时加重,可伴有肌肉痉挛、活动受限等。“门诊中有些中老年女性患者,自认为是慢性腰痛,熬不住疼痛了才来医院,经过检查才知道是严重的骨质疏松。”沈阳医生说。

严重骨质疏松症患者,容易发生椎体压缩性骨折,可出现身高变矮或脊柱驼背畸形等,导致脊髓神经受压,或心肺功能及腹部脏器功能异常,甚至会出现便秘、腹痛、腹胀、食欲减退等不适。对于严重骨质疏松人群来说,平常打个喷嚏、咳嗽及弯腰提水都要慎重。如果脊柱某个点位有明显痛感,往往是出现了脊柱压缩性骨折。“有个60多岁的阿姨,坐公交车时颠簸了一下后觉得腰背部疼痛,两天后疼到起不了床,到医院就诊发现是轻微的胸椎压缩性骨折。”沈阳医生说。

骨质疏松性骨折属于脆性骨折,通常指在日常生活中或受到轻微外力时发生的骨折。骨折发生的常见部位为椎体(胸、腰椎)、髌部(股骨近端)、前臂远端和肱骨近端等。且一旦骨折,今后再次骨折的风险将大增。



资料图片

2

年轻人也要警惕“骨脆脆”

上周,32岁的李女士下楼梯时不小心摔了一跤,脚疼得不能走路。送到医院一检查,脚踝轻微骨折。再一检查骨密度,才发现32岁的她竟然已经有骨质疏松症了。接诊医生注意到李女士特别瘦,细细一问才知道,她为了减肥,近两年都在吃素。医生分析说,李女士因为减肥长年素食,造成骨代谢所需的钙、磷、蛋白质等“原材料”严重不足。除此之外,李女士平时很少运动,再加上不爱晒太阳,爱喝咖啡,这些都影响了钙质吸收。在多重因素的综合作用下,导致她不到40岁就患上了骨质疏松症。

记者了解到,引起骨质疏松的危险因素有很多,如老龄、钙及维生素D缺乏、女性绝经、日照不

足、缺乏运动等。人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量,年轻时骨量积累水平越高,到了中老年时期发生骨质疏松症的时间就越晚,症状与程度也越轻。

“如今三四十岁骨量减少的人不在少数,再发展下去很可能就是骨质疏松。这主要是由于很多年轻人缺乏运动,户外活动减少,难以保证足够的维生素D合成量。有些年轻女性常常挑食或过度节食,导致钙的摄入减少,使骨质疏松有机会侵犯。吸烟、饮酒、药物、大量喝咖啡等因素不仅影响基础的骨量积累水平,也易导致骨量流失,增加骨质疏松症的发生风险。”宁夏医科大学总医院老年医学专业教授、主任医师雷晨分析。

3

对抗骨质疏松,不是补钙这么简单

出现骨质疏松后,多吃些钙片就能改善吗?

对此,雷晨表示,中老年人需每年定期到医院进行骨密度监测,一旦诊断为骨质疏松症就需要进行治疗,而且是早期治疗、终身治疗。可以通过补充钙剂、维生素D,在专业医师指导下使用抗

骨质疏松药物等方式来治疗骨质疏松,尽量避免发生骨质疏松性骨折和再次骨折。钙元素加活性维生素D类药物是预防和治疗骨质疏松症的基础手段。当确诊为原发性骨质疏松症之后,还应该在专科医生的指导下进行更为专业的治疗。

4

怎样预防骨量流失?

骨骼健康防护贯穿生命全周期。雷晨建议,想多存骨量,从儿童、青少年时期起就应注意以下几点。

首先,合理的膳食结构是保持骨骼健康的第一步,要选择摄入含钙量高的食品,包括芝麻酱、虾皮、海米、海带、牛奶、豆制品和奶酪等。

其次,要注意维生素D的摄入,建议儿童每日维生素D摄入量为400~1000IU,18岁以上青壮年每日维生素D摄入量为1500~2000IU,鱼肝油、沙丁鱼罐头、蛋黄和鸡肝等食品维生素D含量较高。

第三,想要骨骼强健,日常生活中还应避免摄入过量烟酒和咖啡,咖啡利尿会增加钙的流失。酒精会降低细胞对钙和维生素D的摄取,并直接抑制生成骨细胞。同时,还要避免或减少吸烟,吸烟可加速雌激素的降解,降低机体体力活动能力。另外,还要注意控制盐分的摄入,盐分摄取过多会导致饮水增加,增加排尿量同时也带走了钙质,从而易造成骨质疏松。

雷晨说:“另一种预防骨质疏松的简便方法就是晒太阳。建议每天晒太阳至少20分钟,以增加体内的维生素D含量,帮助钙的吸收。”

提醒

患了骨质疏松,也要科学运动

有些老人查出骨质疏松后,因为怕骨折而不敢活动。其实,这些患者更应该坚持适量运动,适宜的运动项目有散步、打太极拳、打门球等。通过运动,可以调节骨的生长,特别是可以预防因不活动引起的骨流失,改善肌肉的灵活性,减少跌倒几率。同时,还能有效改善骨骼的血液供应,促进性激素分泌和钙吸收,增加骨密度。

小贴士

多喝骨头汤,真能补钙?

“骨头里面一定钙质满满,炖出来的骨头汤奶白奶白的,喝了能补钙!”75岁的张阿姨对“骨头汤补钙”的说法深信不疑,于是便三天两头炖些骨头汤来喝。

多喝骨头汤,对补钙真有帮助吗?对此,雷晨表示,实际上在家庭常用烹调方法下,大多数钙都被“锁”在骨头里,很难溶解到汤中,汤里的含钙量很少,绝大部分的成分是水、盐和脂肪。骨头汤里含有大量脂肪,长期食用还容易诱发高血脂、高尿酸、肥胖症。