

世界骨质疏松日

预防骨质疏松 赶早不赶晚

本报记者 马丽娜

10月20日是世界骨质疏松日。骨质疏松症已严重危害到广大女性及老年人的身心健康,成为21世纪世界广泛关注的公共卫生问题之一,给社会和广大患者的家庭带来了沉重的负担。为此,记者采访了郑州骨科医院综合内外科主任刘传慧以及郑州颐和医院骨科一病区主任陈长安。

绝经妇女为主要患者源

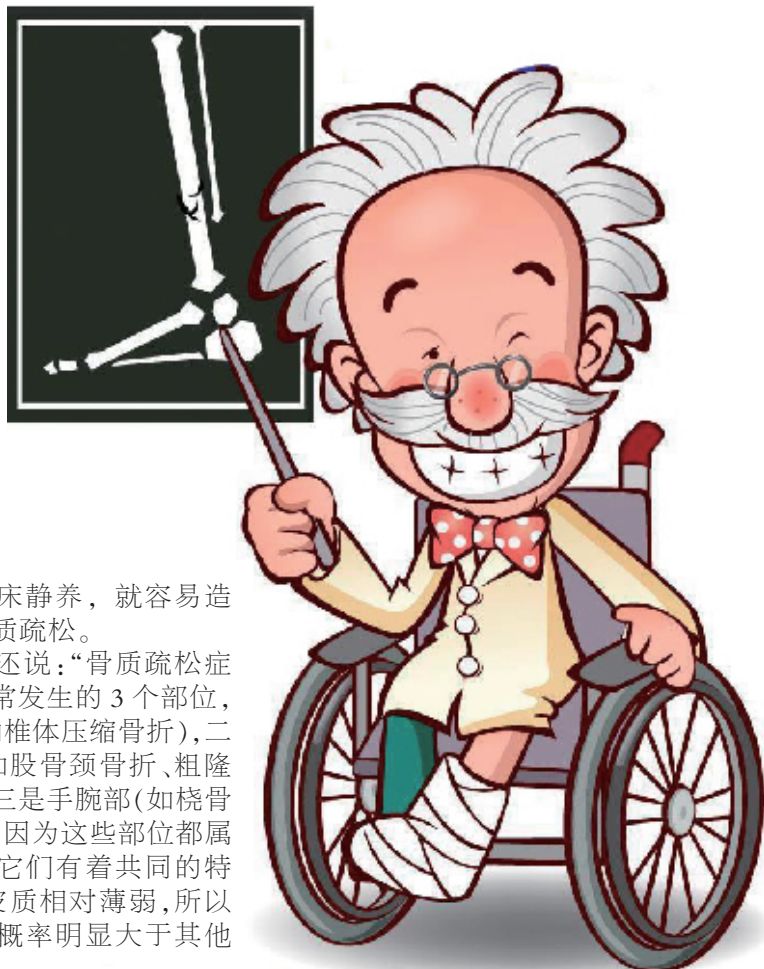
骨质疏松症是一种代谢性骨骼疾病,由于骨质疏松症可缓慢持续多年而没有任何症状,所以,它也经常被称为“静默的流行病”。据了解,我国是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家,患者约有9000万人,占到总人口的7%。与骨质疏松相关的骨折在老年人中的发病率高达30%以上。

刘传慧分析,骨质疏松症有三类高发人群:一是绝经期

前后的女性。妇女在绝经前后,其雌激素的分泌量迅速下降,造成内分泌失衡,而雌激素又是人体吸收钙元素的必要物质,这就使得这一人群成为骨质疏松的主要患者源。二是有一些基础疾病的患者。比如患有糖尿病、类风湿疾病的患者,他们服用的药物中大多含有激素成分,会加速骨质的分解、流失,从而导致骨质疏松症的发生。三是发生骨折的人群。若骨

折后需要卧床静养,就容易造成废用性骨质疏松。

刘传慧还说:“骨质疏松症引起的骨折常发生的3个部位,一是脊柱(如椎体压缩骨折),二是髋关节(如股骨颈骨折、粗隆间骨折等),三是手腕部(如桡骨远端骨折)。因为这些部位都属于松质骨,它们有着共同的特点,就是骨皮质相对薄弱,所以骨折发生的概率明显大于其他部位。”



单纯补钙不能预防骨质疏松

骨头汤能补钙吗?在我们生活中,很多人会认为患了骨质疏松症,就要多喝骨头汤。

刘传慧解释道:“事实并非如此,骨头汤里确实含有丰富的蛋白质和脂肪,对健康是有一定益处的,但骨头汤里的钙含量却微乎其微。患者若过多饮用,不仅吸收了骨头汤里的脂肪,更容易导致胆固醇增高,造成肥胖等问题。”

既然骨质疏松的原因是因为骨质的流失,那是不是服用钙片就行了呢?

郑州颐和医院骨科一病区主任陈长安说:“生活中盲目补钙的人不在少数。很多人自以为吃钙片就可以预防骨质疏松症,或认为患了骨质疏松症只要吃钙片就可治愈。其实,这都是非常片面甚至错

误的想法。”

刘传慧也表示,患了骨质疏松症单靠补钙和维生素D,是远远不够的。钙虽然是骨骼的主要成分,但摄入的钙不会自动从血液中沉积或转移到骨骼中,单纯补钙并不能改善骨质疏松症引起的疼痛。若盲目、过量地补钙,还会导致骨质疏松症,严重时还可引起其他疾病。

碳酸饮料是否会引起骨质疏松症?目前,各种各样的碳酸饮料占据了大量的市场,刘传慧说,碳酸饮料属于酸性饮料,其成分里含有大量的磷酸,磷酸会影响钙的吸收。正在发育的人群,过多饮用碳酸饮料,可导致人体的钙元素流失,从而造成骨密度下降,长久下去,就会导致骨质疏松症的发生。

预防骨质疏松应从儿童抓起

刘传慧说,患骨质疏松症的危险在儿童时期就已经存在了,预防骨质疏松症应从儿童抓起。

在少年时期,很多孩子都会有挑食等不良习惯。这时,家长要注意多让孩子食用含钙元素、磷元素高的食物,如鱼、虾、牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等。另外,专家还建议多吃五谷杂粮,因为粗粮含有人体所需要的碳水化合物、无机盐、B族维生素和纤维素,适当吃粗粮可有效预防骨质疏松症。

绝经期前后的女性,应及早采取防治对策。刘传慧说:“女性在过了35岁以后,人体的雌性激素就会慢慢下降,尤其妇女绝经后,体内钙元素丢失加速。因此,女性在过了35岁以后,要适当补充钙元素。”对年轻人尤其是年轻的女性,需注意改掉一些不良习

惯,不要一味地减肥、节食,要做到营养搭配合理;避免饮过量的浓茶、浓咖啡及碳酸饮料;保证充足的睡眠;增加户外活动,接受适量的日光照射。

老年人也是骨质疏松症患者中比例很大的一个群体。刘传慧说:“老年人的这个时期,要保持规律的生活习惯,戒烟限酒。”她建议40岁左右的男性,也要适当控制酒量,若饮酒过多,时期太长,也会造成酒精性的骨头坏死。要摄入足量的含钙质以及各种维生素的食物,多喝牛奶;平时有计划地参加户外活动,如打太极拳、散步等,运动量要根据自身的体质来定;还要经常晒太阳,晒太阳是最天然的补钙方式。此外,在家庭环境中,老年人应注意防摔、防颠等。

河南卫生微新闻
HE NAN WEI SHENG即时资讯 权威评论
看微新闻 精彩更多

关注方式:

1. 扫描二维码点击“关注”。
2. 在微信查找公众号,搜索“河南卫生新闻网”关注。



相关链接:

亚洲人骨质疏松自我筛查公式

(体重-年龄)×0.2=骨质疏松风险指数

如果测试结果大于-1,就说明患骨质疏松症的风险比较低;如果结果小于-4,则说明是高风险,要赶紧去医院进行治疗;若算出来的结果在-1和-4

之间是中度风险,最好也去医院咨询一下,看看有哪些最适合你的预防方法。

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