

防治骨质疏松,打响骨骼保卫战

这个沉默的“杀手”,正在折磨不少中老年人

骨质疏松 悄无声息的流行病

骨质疏松是因骨密度和骨质量下降,导致骨微结构损坏,骨脆性增加,从而使人容易发生骨折的一种全身性骨骼疾病。

中华人民共和国卫生健康委员会发布的《中国居民骨质疏松流行病学调查报告》指出,骨质疏松已成为我国中老年人人群的重要健康问题之一。50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%,其中男性为6.0%,女性为32.1%;65岁以上人群骨质疏松患病率达到32.0%,其中男性为10.7%,女性为51.6%。

调查还发现,我国低骨量人群庞大,是骨质疏松的高危人群。我国50岁以上人群低骨量率为46.4%,其中男性为46.9%,女性为45.9%。

此外,居民对骨质疏松的认知普遍不足,骨密度检测率亟待提高。调查指出,20岁以上人群对骨质疏松的相关知识知晓率仅为11.7%,其中男性为10.5%,女性为13.0%。

在骨质疏松患者中,知晓自己患病的比例也较低。40岁—49岁骨质疏松患者的患病知晓率为0.9%,50岁以上患者的患病知晓率为7.0%。20岁以上人群中,接受过骨密度检测的比例仅为2.8%,其中男性为2.5%,女性为3.2%。50岁以上人群中,接受过骨密度检测的比例为3.7%,其中男性为3.2%,女性为4.3%。

老人容易被骨质疏松“缠上”,原因有以下几点:

■随着年龄增长,老年人咀嚼能力下降,胃肠道消化吸收功能减弱,导致钙的吸收减少。同时,肝肾功能衰退导致维生素D活化能力下降。

■甲状旁腺激素随着年龄增长而增加分泌量,会加速骨骼中钙的释放。对于老年女性来说,雌激素分泌量减少,会进一步加速骨钙溶解,并使钙的流失增多。

■老年人体力活动减少,也会增加骨钙的流失。



“发病率高、致残率高、死亡率高、知晓率低”,你知道拥有这“四高一低”特点的疾病是什么吗?没想到吧,答案是骨质疏松。它带来的危害远远超过大家的想象,尤其对老人来说,它大大拉低了他们的生活质量,甚至危及生命。

警惕骨质疏松 留意4个症状

骨质疏松在早期并没有特别的症状,它就像一个沉默的“杀手”,因为人们无法感觉到骨质的慢慢流失。然而,它对人体的伤害却是巨大的。

骨质疏松最常见的并发症是骨折,轻微外力即可导致。甚至有的人说,老人髋部骨折是“人生最后一次骨折”。髋部,也就是连接大腿和臀部的部位,可以说是人体上半身的“承重墙”。一旦这里骨折,就无法站立和行走,甚至连坐立、翻身都很困难。之后,随着老人卧床时间的延长,很容易引起呼吸系统感染、泌尿系统感染、深静脉血栓和褥疮等并发症,不论发生哪种并发症,都会危及病人的生命。

骨质疏松早期没有明显的临床症状和体征,而到中期以后则会出现疼痛、身高变矮、驼背、骨折及呼吸系统障碍。

- 1.疼痛**
疼痛是骨质疏松最常见的症状,以腰背痛最为多见。起初,多为由安静状态转为开始活动时出现腰背痛,并以早晨起床时最明显。其后,腰背痛可转为持续疼痛。

2.身长缩短、驼背
人体的脊椎主要由松质骨构成。骨质疏松时,椎体的骨量丢失最明显,易导致椎体变形。严重的骨质疏松可使椎体缩短,因而身长缩短。椎体前部压缩了,而后部结构如椎板、椎弓根并未压缩,可使椎体前倾,背曲加重,形成驼背。

3.骨折
骨质疏松性骨折多由轻度外力引起。骨折好发部位是胸腰椎、桡骨远端和股骨颈部位。

4.呼吸系统障碍
严重骨质疏松导致弯腰驼背后,因胸廓畸形,可能使肺脏受压,从而出现胸闷、气短、肺活量减少等症状。

骨质疏松最“青睐”哪些人

1.吸烟饮酒者
多项研究表明,吸烟会降低骨密度。酒精会抑制骨细胞的活力,影响钙调节激素的功能。

2.怕晒太阳,不爱运动者
这两种生活习惯不利于机体内维生素D的合成和钙的利用。

3.有家族史者
研究发现,骨密度的高低70%左右取决于遗传,30%取决于其他因素。如果家里的人有骨折史、弯腰驼背、身高下降等问题,家族成员患骨质疏松的风险就会比其他人高。

4.代谢紊乱者
如糖尿病、甲状腺机能亢进,

如果病情未得到控制,就可能引起骨质疏松。

5.饮食紊乱者
饮食紊乱,如厌食症和食欲过盛,都会加大骨质疏松的风险。

6.多胎生育者
多胎生育者的生育年龄多会延续到中年,如果钙质代谢供不应求,就易导致骨量减轻。

7.使用某些药物
长时间服用可的松类药物会干扰人体激素水平,减少骨骼中的钙质、维生素D等物质。此外,甲状腺激素药物、抗抑郁药物也会加速骨质流失,导致骨质疏松。

补足钙 打响骨骼保卫战

骨骼是活着的组织,需要随时维护和修复。人体骨密度在30岁—35岁到达峰值之后,开始逐渐减少,且峰值骨量越高,骨量丢失速度越慢。因此,预防骨质疏松要未雨绸缪。做到以下几点,有助打赢这场骨骼保卫战。

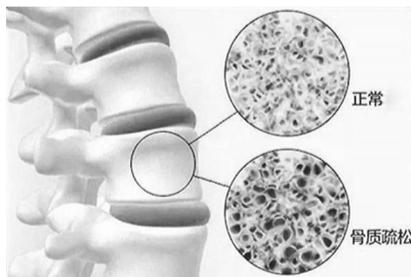
1.补足钙
中国营养学会建议,老人每日钙的摄入量最好达到1000毫克。富含钙的食物有奶类、豆制品和绿叶菜等。

然而,老年人咀嚼能力降低,消化功能降低,吃进去的钙不一定能全部吸收。在这种情况下,可以考虑选择补钙剂。挑选时还要注意以下几点:

- 选用钙含量高的钙剂,比如碳酸钙;
- 选择剂量合适的钙,每粒含钙量最好为200毫克—400毫克,少量多次补钙更利于吸收;
- 选择添加了维生素D的钙剂,以便促进钙吸收。

2.每天晒太阳
体内有多种成分可影响钙剂的吸收,主要是维生素D。阳光中的紫外线可使人体皮肤产生维生素D,促进钙在人体中的吸收,从而起到强壮骨骼的作用。晒太阳要无任何遮挡,隔着玻璃或涂防晒霜,都起不到促进钙吸收的效果。

3.适量运动
每天保证至少半小时的中等强度运动,能有效预防骨质疏松。肌肉运动起来,才能牵拉骨骼一起运动,延缓骨质丢失。运动最好选在户外,这样可以多晒太阳,以增加体内维生素D含量,帮助钙吸收,强化骨质。



据《生命时报》

沧州市

文明办提醒您:

讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

做好“十个不”

- 不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队
- 不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

公益广告

沧州市文明办 宣

2021年1月28日 星期四

责任编辑 刘艳萍

14 沧州晚报

健康热线:3156679