

聚焦

# 骨质疏松:无声的“骨骼杀手”

本报记者 魏 濛



## 骨头会悄悄变脆

家住城市花园小区70岁的王奶奶平时身体健康,两天前站起时,一时没站稳,摔倒在地,没有在意,第二天发现左边大腿疼痛,行走困难,家属送至医院检查后,竟是骨质疏松引起的股骨颈骨折。

“骨质疏松症不是突然发生的,要留意生活中的预警信号,比如驼背、四肢或腰背部疼痛、身高比年轻时变矮等,都提示可能患有骨质疏松症,应及时根据情况到医院就诊。”王晓婧介绍,骨质疏松症已成为我国中老年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%,65岁以上的人群骨质疏松症患病率达到32.0%。全国骨质疏松症流行病学调查显示,我国每年的髋部骨折新发病例超过100万,而且还在逐年增加。髋部骨折对老年人的健康影响巨大,因其致死率和死亡率高而被冠以“人生最后一次骨折”。

“看似坚不可摧的骨骼,其实每天都在默默进行新陈代谢,当骨骼流失速度超过重建速度时,骨质疏松就盯上了我们。”王晓婧说,以下几种日常表现是骨质疏松的明确信号,越早发现,越能有效干预。

**全身疼痛。**疼痛是骨质疏松症信号中最常见的,疼痛的位置一般是不固定的,以腰背部疼痛最多见,疼痛沿着脊柱向两侧扩散。这种疼痛一般不是非常重,仰卧或坐位时疼痛可减轻,直立后伸展、久坐、弯腰、咳嗽、打喷嚏、用力排便、夜间或负重活动时疼痛加重,可伴有身体困乏、抽筋等。

**身高变矮驼背。**由于椎体压缩性骨折,脊柱出现严重变形、塌陷,身高变矮,可通过自己衣服、裙边下垂发现。椎体压缩性骨折甚至出现驼背现象,导致脊髓神经受压,可产生四肢放射痛、双下肢感觉运动障碍等不适;导致胸廓畸形,可出现肺活量和最大换气量显著减少,再加上老年人肺功能随着年龄增加而下降,导致患者出现呼吸困难、胸闷、呼吸不畅等症状;导致腹部脏器功能异常,出现便秘、腹痛、腹胀、食欲减退等不适。

**脆性骨折。**骨折是骨质疏松症最严重后果。骨质疏松性骨折属于脆性骨折,脆性骨折是指受到轻微创伤,相当于从站立高度或更低的高度跌倒,即发生的骨折,比如轻轻一摔一碰就骨折,甚至用力咳嗽也能“咳”断肋骨等。骨质疏松性骨折的主要部位发生于椎

72岁的冯先生在过去两年里发生了2次骨折,平时经常背痛、乏力,去医院做了全面检查确诊患有骨质疏松症;67岁的陈女士总会出现肌肉酸痛,自打退休后身高越来越矮了,直至检查才发现患有骨质疏松症……

在医院门诊,经常有一些病人会问:“医生,我妈妈怎么搬了个东西就骨折了?”“我爸身高怎么一年比一年矮,背一年比一年驼,这正常吗?”这些问题背后常常都有一个共同的答案——骨质疏松症。

10月20日是世界骨质疏松日,今年中国的主题是“健康体重,强骨健身”,倡议社会各界群众保持骨骼健康、促进全身健康。

骨质疏松症被认为是一种“静悄悄的流行病”,以骨量减少、骨微结构破坏为特征,导致骨强度下降,骨折风险显著升高。目前我国骨质疏松症患者人数约9000万,40岁以上女性患病率为20.9%,男性患病率为4.4%。生活中一次轻微的咳嗽、弯腰都可能引发骨折,这并非危言耸听,而是沉默的骨质疏松症在“作祟”。

然而,与骨质疏松症高位流行趋势相悖的是,人们对骨质疏松症的认知度低以及诊疗过程中的诊断率低、治疗率低,急需提高人们对骨质疏松症的防治意识。对此,记者就大家关心的骨骼健康问题采访了市中心医院内分泌科主任王晓婧,请专家就日常生活中对骨质疏松症的认识误区以及如何科学防治骨质疏松症进行讲解,破解市民对骨质疏松“认知浅、预防难”的问题,帮助大众科学守护骨骼健康。

体、前臂远端、髌部、肱骨近端和骨盆等,其中,椎体骨折是最常见的部位。且骨质疏松性骨折发生后,再骨折的风险显著增高。

另外,体重过低或过高都会增加骨折的风险。虽然随着体重增加骨密度会相应增加,但研究显示过度肥胖(BMI≥30kg/m<sup>2</sup>)后骨密度不会再明显增加,随之而来的骨折风险将是正常体重的1.7倍,体重指数每提高1kg/m<sup>2</sup>骨折风险将增加15%。同时,与“梨形身材”相比,“苹果形身材”的腹型肥胖人群,腹部更大、内脏脂肪更多、肌肉量更少,骨折风险会更高。

**指甲变脆。**如果发现自己的指甲在平时不易断裂的情况下,突然变得薄脆、容易劈裂,有纵行条纹,这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲的基础材料——胶原蛋白正在流失。虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松,但它可以作为一个提醒人们需关注整体骨骼健康的辅助信号。

**牙齿松动。**当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时会导致牙齿失去坚实的根基,从而出现牙齿松动、牙缝不可思议地增大、牙龈萎缩,甚至原先合适的假牙也不再贴合。因此,当你出现牙周问题严重时,或许是骨质疏松一个非常重要的信号,建议及时去查一查全身的骨密度。

## “护骨”要防走弯路

“每天喝3杯牛奶,骨头肯定够结实!”“我才25岁,骨头硬得很,不用特意护!”“妈,你关节疼就是缺钙,多吃点钙片!”

“生活中,很多人对‘护骨’的认知,都停留在‘补钙=喝牛奶’‘年轻不用护’上。可实际上,这些看似‘正确’的想法,往往是伤骨的‘隐形杀手’。”王晓婧结合临床实践,为大家罗列出常见的人们预防骨质疏松的误区,使大家在“护骨”中少走弯路。

**补钙就是猛喝骨头汤。**吃啥补啥的老观念让骨头汤背了黑锅。事实上,熬煮数小时的骨头汤每碗仅含钙30毫克左右,不及半杯牛奶的1/3,更扎心的是骨头汤中含有大量的脂肪和嘌呤,长期饮用可能加重代谢负担。补钙像搭积木一样,钙片是“砖块”,维生素D是“水泥”,再加上每天适当接触阳光就能激活这种“黏合剂”。

腰不疼就不用查骨密度。骨质疏松被称为“寂静的小偷”,初期人体不会出现任何不适症状。身高缩短、驼背、夜间骨痛可能是骨质疏松的早期信号。建议更年期女性每1年到两年做一次骨密度检查,60岁以上老年人每年做一次骨密度检查,已确诊骨质疏松的患者每半年到1年做一次骨密度检查。

只有老年人、女性才得骨质疏松。事实上,年轻人若长期吸烟、酗酒、过度节食或缺乏运动,也可能因骨量流失提前患上骨质疏松。喜欢抽烟喝酒的人们更要当心。骨质疏松可发生于任何性别、任何年龄段,保持良好的生活习惯才能远离疾病。

年轻人无需关注骨骼健康。骨质疏松虽然是和年龄密切相关的疾病,但是骨密度的降低是在机体本身存储基础上进行的,如果年轻时就注意补钙,让骨密度峰值偏高,老年时发现骨质疏松的风险会减少。人体的骨量变化就像一条抛物线,先增长达到高峰,之后逐渐减少,抛物线的最高点便是35岁。所以,35岁开始就应注意关注骨骼健康了。

增加骨量没必要进行力量运动。骨骼系统的功能之一便是负重和运动,那些喜欢静坐、不爱运动的人更容易导致骨质疏松,所以运动对保持骨密度很重要。当然并非所有的运动都能增加骨量,通常只有承重训练、冲击性训练和抗阻力训练等有助于增加骨量。可以选择快走、慢跑、有氧舞蹈等承重训练,或者跳跃、跑步、跳绳、骑车、踏板操等有冲击性的训练,也可以选择哑铃、杠铃或使用一些专门的器械进行抗阻力训练。

吃钙片能解决所有问题。老年人中很多存在骨质疏松的情况,要保证日常钙摄入量,如果食物补充量不足,需要选择钙剂,但吃钙片不能解决所有问题。王晓婧建议,女性在围绝经期、男性在55岁至60岁之间每年进行一次骨密度检测,切忌盲目补钙,要遵医嘱医,结合自身情况对症下药。

## 快让骨头硬起来

健康骨骼是“三减三健”的重要专项行动之一,是健康中国行动的重要组成部分,今年“健康体重,强骨健身”的主题,体现了骨质疏松防

治的预防为主、关口前移策略,同时强调了骨骼健康与全身健康的密切关系。

“科学管理体重与骨骼健康密不可分。”王晓婧说,低体重、肥胖症等都会给骨骼健康带来不利影响。低体重人群常因钙、维生素D、蛋白质等负平衡或激素水平变化引发骨量减少,过少的肌肉和脂肪会减少骨骼受到的力学刺激,削弱骨强度,增加骨折风险。肥胖常伴随体内慢性炎症和氧化应激水平增加,增加破骨细胞活性,导致骨量流失,肥胖人群的肌肉质量相对不足,平衡能力下降,容易引发跌倒和骨折等不良事件。对于如何做好健康体重,强骨健身,王晓婧给出了六条建议:

**保持适宜体重。**对于年轻人而言,身材管理是一大难题,但对于老年人来说,这个标准可以适当放宽,老年人可以适当“胖”一些。

这里的“胖”并非真正的胖,而是强调老年人应该注重保持适当的体重和肌肉量。定期监测体重、体脂率、肌肉围度等指标,根据身体变化调整饮食和运动计划,保持适宜的体重。

**合理膳食。**饮食对骨质疏松的影响非常大。钙、磷、维生素D等营养物质对骨骼的生长和维持至关重要,我们应该保证食物中这些营养物质的摄入。建议通过合理膳食或钙补充剂增加钙的摄入,通过增加阳光照射、摄入富含维生素D的食物或维生素D补充剂等,来保证维生素D充足。

**合适的运动方式。**运动对骨骼健康有着重要作用,可以刺激骨骼生成,提高骨骼的强度和韧性。可选择“有氧+力量+平衡”相结合的多种运动模式,增加肌肉力量、改善平衡、减少跌倒风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳、瑜伽等。对于不能进行高强度运动的人群,可以进行一些低强度的活动,如慢走等。

**保证关键营养摄入。**每日摄入足量钙是基础,成年人推荐量为800毫克—1000毫克,50岁以上人群需1000毫克—1200毫克。优先通过食物获取,如牛奶、酸奶、豆制品、深绿色蔬菜;饮食不足时,可在医生指导下选择钙剂。

同时,补充维生素D,维生素D能促进钙吸收,成年人推荐每日摄入400IU,65岁以上人群需600IU—800IU。可通过晒太阳,每天10分钟—15分钟,避开正午强光,食用富含维生素D的食物如深海鱼、蛋黄或补充剂满足需求。

**规避骨折风险因素。**戒烟限酒,吸烟会抑制骨形成,过量饮酒(男性每日酒精≥25g,女性≥15g)会加速骨流失,需严格控制;减少咖啡因摄入,过量饮用咖啡,每日超过3杯咖啡、浓茶可能影响钙吸收,建议适量饮用;避免久坐久卧,长期缺乏运动易导致骨量流失,即使是老年人,也应每天保持一定活动量。

**定期检查与监测。**对于骨质疏松症的高危人群,应尽早进行骨密度检测。定期进行骨密度检查是了解自己骨骼状况的有效方法。通过骨密度检查,可以及时发现骨质疏松,采取相应的预防和治疗措施。同时,也要注意监测自己的生活习惯和健康状况,及时调整生活方式,保持骨骼健康。

**“骨骼健康如同银行储蓄,**年轻时积累骨量,年老时才能抵御流失。”王晓婧强调,骨质疏松可防可治,早期筛查和干预能显著降低骨折风险。

骨质疏松不是“老了就该得”的宿命,而是一场可以打赢的“骨骼保卫战”,从今天开始少一勺盐、多一杯奶,晒一会儿太阳、动一动身体,这些微小改变,正在为你的骨骼健康“添砖加瓦”。

# 不同菌类营养不同

一级健康管理师 王水成

菌类植物的营养十分丰富,含有丰富的菌多糖、蛋白质、微量元素和矿物质,可以增强淋巴细胞、巨噬细胞功能,从而起到调节机体免疫功能的作用,下面就针对常见的几种菌类给大家详细介绍一下。

**蘑菇** 蘑菇是高蛋白、低脂肪、低热量、高纤维素的食品。既适合儿童生长发育期食用,又适合患有高血压、高脂血症的中老年人食用,而且它含抑制肿瘤生长的物质,有明显的抗癌作用,对肺癌、皮肤癌患者尤其有益。

**香菇** 香菇含有丰富的钾、钙等。研究发现,香菇腺嘌呤及香菇多糖可抑制肝脏内胆固醇增加。香菇还有促进血液循环,降血压、滋养皮肤等作用。此外,它还有良好的抗癌和预防流感的作用。

**银耳** 银耳又称白木耳、雪耳、银耳朵等,有“菌中之冠”的美称。银耳性平无毒,既有健脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。另外,银耳还能增强人体免疫力,以及增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。它既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。因此,建议大家在日常生活中,可以在煮粥、炖猪肉时放一些银耳,这样既可以享受美食,又能滋补身体,一举两得。

**木耳** 木耳别名黑木耳、光木耳,是著名的山珍,可食、可药、可补。木耳色泽黑褐,质地柔软,味道鲜美,营养丰富,可素可荤,不但为菜肴大添风采,而且能养血驻颜,可防治缺铁性贫血。

## 健康科普讲座

### 小贴士➡

# 白发位置暗藏健康隐患

**两鬓白发肝胆火旺或肝气郁结** 两鬓即耳旁部位,属于足少阳胆经,胆经从外眼角开始,向上沿头部侧面行走,与肝胆互为表里。若肝气郁结,气血运行不畅,毛发营养供应受阻,致白发出现。

**伴随症状:**急躁易怒、口苦口干、胸胁胀痛、腕腹胀满、失眠多梦等。

**调养建议:**晚上11点—凌晨3点为肝胆经当令,是调养肝胆的好时机。因此,应养成良好的作息习惯,保证充足睡眠,晚上11点前入睡。

**可配合按揉太冲穴**(足部大脚趾和第二脚趾之间缝隙向上的凹陷处),太冲是肝经消气穴,可疏肝解郁、清泻肝火。

**前额白发脾肾虚弱** 前额为足阳明胃经循行所过之处,与脾胃互为表里,因此,前额白发主要与脾胃功能有关。

**伴随症状:**面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振、大便稀溏等。

**调养建议:**三餐定时定量,避免暴饮暴食,可适当食用山药、大枣、扁豆、芡实等健脾益气的食物。

**配合按揉足三里穴**(小腿前外侧,外膝眼下四横指处),足三里是足阳明胃经的重要穴位之一,每日按揉5分钟—10分钟,可调理脾胃。

**头顶白发肾气不足** 头顶、后脑部是督脉、膀胱经所过之处,与肾关系最为密切。

**调养建议:**适当多吃黑色食物,黑豆、黑芝麻、黑米、紫米、黑木耳、桑葚等都是不错的选择。

平时还可双手握拳,拳眼向内,在后腰部位上下搓动,搓腰摩背,实际上是对命门、肾俞按摩,有助温肾壮腰。

段晓涵

# 四种表现 血脂超标

**累——异常的疲倦与困倦** 明明睡得很好,醒来后依然浑身乏力、头脑昏沉,仿佛没睡一样。这是因为血液中过高的脂质增加了血液黏稠度,导致血液循环减慢,大脑供氧不足,引发持续的疲劳感。

**麻——肢体麻木,尤其是一侧** 早晨醒来发现手脚,尤其是单侧肢体出现麻木、迟钝感,要格外警惕。高脂血症会加速动脉粥样硬化,导致血管腔狭窄,影响末梢血液循环。当流向神经和组织的血液减少时,就会产生麻木感。

**晕——晨起头晕、头脑不清** 一坐起来感觉天旋地转或持续性的头晕,片刻后才能缓解。这是由于血液黏稠,影响脑部供血,椎基底动脉供血不足,引发眩晕。

**憋——气短胸闷、呼吸不畅** 起床后稍活动一下就感到胸闷、气短,这是因为从睡眠的静止状态,转变为起床后的活动,心脏需氧量增加,而高脂血症会加重心脏负荷,当心脏供血不足时,会出现胸闷、呼吸困难等症状。

李 伟

# 有些面包要少吃

**不利于控制血糖的** 像蜂蜜小面包、带馅面包这类面包大多都属于高GI食物,配料中往往还含有较多的添加糖。常吃它们不仅会增加患龋齿的风险,也不利于血糖的控制。

**诱发心血管疾病的** 像手撕包、可颂牛角面包、椰蓉面包、巧克力馅面包这类面包大多都含有较高的脂肪,且,其中含有的脂肪还包括饱和脂肪酸或反式脂肪酸。黄油、椰蓉通常是饱和脂肪酸的贡献者,起酥油、人造奶油、人造黄油、代可可脂巧克力酱,不仅是饱和脂肪酸的贡献者,还可能含有反式脂肪酸。经常吃它们会增加患心血管疾病的风险,也会促进身体炎症反应的发生。

**不利于控血压的** 肉松面包、芝士面包、“面包+火腿肠”这类面包中的肉松和芝士大

多盐含量高。面包中本来也会含有一部分盐,普通面包的钠含量一般为300mg/100g左右,若是再加了较多的肉松和芝士,钠含量会增加不少。经常吃这种面包,全天盐摄入量容易超标。高盐饮食对控制血压可不好,会增加患高血压的风险,高血压是脑卒中的重要危险因素。

**长期只吃面包可能营养不良** 很多人忙起来什么也顾不上吃,直接吃1个大面包,再喝1瓶水,一餐就这样解决了。长期单一地食用面包,很可能会导致营养不良,不利于身体健康。

张舒琴



# 孕期如何正确补充叶酸

**补充时间和剂量** 育龄女性应在计划怀孕前至少一个月开始补充叶酸,并持续至孕早期的前三个月。推荐剂量一般为每天400μg,对于有神经管缺陷高风险的女性,如有家族遗传史或曾经怀有神经管缺陷胎儿的女性,建议在医师指导下增加至每天4000μg。补充叶酸的关键在于坚持每日摄入,并且在怀孕前和怀孕初期特别注意叶酸的补充,以确保胎儿在最关键的发展阶段获得充足的叶酸。

**膳食补充与叶酸片剂的选择** 尽管叶酸广泛存在于多种食物中,但仅靠膳食摄入很难达到推荐的摄入量,尤其是在孕期需求增加的情况下。因此,建议在均衡饮食的基础上,额外补充叶酸片剂。市场上有多种叶酸补充剂可供选择,孕妇应根据自身情况和医

师建议,选择合适的产品。选择叶酸片剂时,应注意其含量是否符合每日推荐摄入量,并尽量选择质量有保障的品牌。此外,叶酸片剂的吸收率通常高于天然食物中的叶酸,因此在补充计划中应予以优先考虑。

**叶酸与其他营养素的协同作用** 叶酸的代谢需要维生素B12和维生素C的协同作用,这些营养素的缺乏会影响叶酸的利用效率。因此,孕妇应注意均衡饮食,确保摄入足够的维生素B12和维生素C,保证叶酸的有效吸收。维生素B12主要存在于动物性食品中,如肉类、鱼、蛋和乳制品,维生素C则存在于水果和蔬菜中,如柑橘类水果、草莓和绿叶蔬菜。通过合理的饮食搭配,孕妇可以在补充叶酸的同时,确保其他协同营养素的摄入,最大程度地发挥叶酸的健康效用。

郭淑慧