



# 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，竟是骨质疏松症引起的股骨颈骨折。

“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，因其致残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，其实每天都在默默地进行新陈代谢，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；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，比如轻轻一撞就骨折，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病人数约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，帮助市民对骨质疏松“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、髋部、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( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ )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 $1 \text{ kg/m}^2$ 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，腹围更大、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、牙缝不可逆地增大、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，熬煮数个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”。



## 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，并且，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友好，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育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，尤其是在孕前需求增加的情况下。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

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。

规避伤骨风险因素。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”。

“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，含有丰富的碳水化合物、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、高血脂症的中老年人食用，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** 香菇含有丰富的钙、钾等。研究发现，香菇腺嘌呤及香菇多糖可抑制肝脏内