

## 骨质疏松症是中老年常见病、多发病 专家提醒——

# 腰背疼痛驼背变矮 最好早诊断早治疗

骨质疏松症是中老年人常见病、多发病,严重危害中老年人的身心健康。骨质疏松症已成为当今世界广泛关注的严重公共卫生问题之一,然而,人们对骨质疏松症的了解却很有限。那么,骨质疏松症是一种什么样的疾病?有什么样的危害?该如何防治?记者就此采访了骨病创伤骨科专家曾平博士。

**现状:**  
全球目前约有2亿骨质疏松症患者

据曾平介绍,骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,常可引起其他严重的并发症。随着人口老龄化加剧,骨质疏松症的患病率呈上升趋势,据估计全球目前约有2亿骨质疏松症患者。我国老年人口比例正在逐渐增高,骨质疏松症患病率也在明显增加。最新的流行病学调查显示,在我国,60岁及以上人群骨质疏松症的患病率男性为10.7%、女性为51.6%。

一般来说,男性40岁、女性35岁左右到达骨峰值,此后随着年龄的增长骨值逐渐降低,开始出现骨质疏松。骨质疏松的轻症患者无明显症状,随着病情的进展可能会出现腰背疼痛,甚至全身骨痛。跌倒、摔伤时更容易发生骨折,严重的骨质疏松还可出现驼背、身高变矮等身体变形情况。

骨质疏松性骨折是骨质疏松症的严重后果,也是老年患者致残和致死的主要原因之一。骨折的常见部位有椎体、髌部、前臂远端、肱骨近端和骨盆等,其中最常见的是椎体骨折。全球每年约有900万例骨质疏松性骨折,40%~50%女性和13%~22%男性的一生中至少会发生一次骨质疏松性骨折。

世界卫生组织的资料显

示,骨质疏松性骨折的严重性仅次于心血管病。老年患者发生髌部骨折后1年之内,20%患者会死于各种并发症,约50%患者致残,生活质量明显下降。另外,骨质疏松症及脆性骨折的医疗和护理,需要投入大量的人力和物力,带来沉重的家庭和社会负担。

**误区:**  
骨质疏松症是老年病与年轻人无关

与极高的发病率和严重的后果相比,公众对骨质疏松症的认知明显不足,存在诸多误区。例如:骨质疏松症是老年病,与年轻人无关;单纯补钙就能治好骨质疏松症;有骨质增生、没有骨质疏松的人不能补钙;骨质疏松症易发生骨折,患者宜静不宜动。

对此,曾平指出,骨质疏松症有原发性、继发性和特发性三种类型,其中原发性骨质疏松症主要包括老年性骨质疏松症和绝经期后的骨质疏松症。这一类型确实是老年人多发,与年轻人无关。而继发性骨质疏松症和特发性骨质疏松症就不一样了。继发性骨质疏松症继发于多种因素,如长期使用糖皮质激素、长期饮酒,伴有甲状腺功能亢进、糖尿病、骨髓瘤、慢性肾病、长期卧床等,这一类型的骨质疏松症广泛于各个年龄层人群。近年来,临床

上查出有骨质疏松症、不小心摔倒就出现骨折的年轻患者越来越多。因此,预防骨质疏松症需从青少年时期开始。

在防治方面,曾平表示,单纯补钙并不能治好骨质疏松症,过分强调补钙、认为钙多多益善的观念也不对,而那些没有骨质疏松的骨质增生患者,仍然需要适当补钙。那些因为担心骨质疏松症引发骨折、不敢多运动的患者,光静不动的后果是容易发生“废用性骨质疏松”。

**治疗:**  
针对老年人摔倒情况需综合防治

据了解,对骨质疏松症,临床上一般通过规范的“检查+药物干预+运动疗法”进行综合防治。骨质疏松症患者如外伤导致骨折,可通过个性化治疗方案进行外科手术治疗。

生活中因骨质疏松导致“跌跌不休”的老年人很常见。前不久,99岁的市民余婆婆,不小心摔伤后出现右股骨颈骨折,背后的病因就是老年性骨质疏松症。在附近医院送医时,考虑到余婆婆超高龄,身体各器官明显衰退,医生建议中医治疗,家属遂送至骨病创伤骨科就诊。针对老人家身体的具体情况,专家制定了个性化制定手术方案,做了右侧髌关节置换手术,术后针对其严重

的骨质疏松症,采用中医药口服,以补肝肾、益气血、壮筋骨,同时外敷中药等综合调理。在中医方案的调理下,老人的病情改善明显,各方面功能恢复迅速、良好,没有相关并发症发生,康复良好,行走如常。

传统中医学中没有“骨质疏松”这一病名。中医认为,骨质疏松发生的根本原因是肾虚精亏,部分患者又与后天失养,如脾胃虚弱、脾胃运化失调有关。也有部分患者由于经常受风寒湿邪、邪气阻滞、正气亏虚,导致痰、瘀等继发致病因素的产生而痹阻经络,气血津液不能濡养筋骨,筋骨便易疏松脆弱。

在防治骨质疏松症上,中医强调“治未病”。即在未病、未病之病、已病治病、传变之病、病愈调护五个阶段中,进行中医辨证论治,包括内服补肾、健脾、活血的中药,同时还有穴位贴敷、针灸治疗、小针刀、穴位注射、耳穴压贴以及导引术等中医外治法。

**提醒:**  
腰背疼痛身变矮易骨折或为骨质疏松症

“骨质疏松的防治不仅仅是人们认为的补钙,更应从均衡饮食、户外运动、药物治疗等多方面入手。”采访中,曾平表示,良好的营养和健康的生活方式可以帮助预防骨质疏松或

减少骨质疏松对生活的影响。

曾平指出,钙是人体骨骼的基础,骨钙不足是发生骨质疏松的关键,而维生素D可以增加肠道对钙的吸收。很多食物富含钙,包括奶制品、西兰花、菠菜、海产品、豆类等。运动可以增加肌肉和骨骼的耐力,预防跌倒,是保证骨骼健康的成功措施之一。而日照是人体获得维生素D的主要途径,平均每天至少接受20分钟的日光照射能弥补饮食摄入的不足。同时还要改善生活方式,避免过量饮用咖啡、酗酒、嗜烟,不吃过咸的食物。老年人应穿宽松合适的衣服,在浴室墙上安装扶手杆,避免在湿滑不稳定的路面行走,预防跌倒,以免骨折。

曾平提醒,一旦出现以下危险信号,最好到医院检查。一是疼痛,特别是腰背部疼痛;二是身材变矮、驼背;三是特别容易发生骨折;四是女性在45岁或以前已停经,有四肢骨痛、手脚麻木、肌肉抽筋等症状。如果已经患有骨质疏松,要早诊断早治疗,以延缓甚至逆转疾病的发展,减少骨质疏松性骨折的发生风险。骨质疏松高风险人群,建议每年做1次骨密度检查,了解骨密度变化,及早治疗骨质疏松,减少并发症的发生。

本报综合



## 狼吞虎咽可致身心俱疲 这六招让吃饭慢下来

“吃饭时要细嚼慢咽”是很多人知道却做不到的健康法则。快节奏的生活让坐下来认真吃一顿饭变得“不太习惯”。这样一来虽然提高了吃饭的“效率”,却埋下了不少隐患。都知道吃饭太快对胃不好,殊不知,狼吞虎咽对身体的伤害远不止这些。今天,医生就来教大家六个让吃饭慢下来的好方法。

**囫圇吞枣**  
受害的不只是胃

食物的消化,特别是淀粉的消化,是从口腔开始的。咀嚼时产生的唾液中含有淀粉酶,能够将食物中的碳水化合物进行初步的分解。

细嚼慢咽可以让食物在口腔中停留更长的时间,将食物进行细致的磨碎,并增加唾液的分泌,使磨碎的食物和唾液充分混合。咀嚼的过程还能够刺激大脑向胃肠发出信号,增加胃液和其他消化腺液体的分泌,为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备。

相反,若是狼吞虎咽地进食,食物未经过充分地咀嚼,体积较大的食物会对消化道产生较强的机械刺激,易损伤表层黏膜,产生慢性炎症,时间长了甚至会发生癌变。要是不留神吞下鱼刺等比较尖利的东西,更是有苦说不出的。

**“抢饭”伤情绪**  
影响内分泌

从另一个角度讲,吃饭本来是一种很愉悦的行为,若是吃饭的时候速度特别快,容易在心里产生一种“抢”的感觉。就像几个小孩一起吃饭,经常会吃得又快又多,这并不是一种好现象。因为情绪上的波动会影响体内激素的分泌水平和各个消化器官的工作,结果就会导致消化不良。

**试试这些方法**  
助你自觉细嚼慢咽

有朋友抱怨了:我每天工作都很忙,早上要赶车、中午工作餐随便吃一点、晚上劳累了一天又懒得动,根本没有工夫做饭,更别提细嚼慢咽地吃饭了。如何养成细嚼慢咽的

习惯呢?这里分享六个小方法。

**多和家人朋友一起吃饭**  
和家人或者朋友一起进餐,可放慢吃饭速度。聊天过程中,用餐的时间都会相对拉长,增加咀嚼的次数。

**专心吃饭不分心**  
吃饭就到餐桌去用餐,不要边看电视电脑边吃饭,或边走边吃,边玩手机边吃。不专心吃饭不但无法好好享受一餐,更会降低对饱足感的敏感度而不慎吃东西过量。

**每一口饭多嚼几次**  
十九世纪美国著名的保健之父贺瑞斯·弗莱彻强调咀嚼32次才足够让唾液与食物融合。有人提出15或16下就足够。不管数几下,最简单的原则就是确认

口中食物没有太大的块状。

**咀嚼时放下餐具**  
咀嚼时,将手上的餐具或食物放下。在每口中间将叉子、汤匙、筷子,或是手上的馒头、大饼、披萨放下,也能减少在不知不觉中摄入的热量。

**吃饭时避免喝甜饮料**  
果汁、饮料等液态食品,因为没有经过咀嚼,摄食过量也浑然不觉。

**喝一点汤水**  
准备一锅较稠的绿豆汤、红豆汤等,陪着食物饮用,会减慢吃饭速度,同时膨胀肠胃,让吃饱的信号传达到大脑。如果是紫菜蛋花汤之类的,尽可能少放油盐,否则容易额外摄入过多的油盐。

据《北京青年报》