

用力过猛就可能造成骨折

老年人莫忽视骨质疏松

“现在有不少老年人特别容易骨折,有时候哪怕是锻炼的时候用力稍微过猛点,可能就骨折了。随着年龄的增大,老年人会不同程度地受到骨质疏松的侵袭。骨质疏松症成为老年人常见的疾病之一。

市太和医院西苑院区老年病科主任乐文随表示,尤其是更年期后的女性,骨骼的新陈代谢开始走下坡路,如果平时不加以注意,骨量流失加剧,骨骼会悄悄被“蛀”空,承重能力随之下降。脊椎一旦承受不了自身重量,就容易导致脊椎椎体被压缩、骨折,脊椎弯曲度将变大、驼背,引起肌肉疲劳甚至痉挛,产生疼痛。

■记者 杨天娇

骨质疏松是老年人的“沉默杀手”

骨质疏松症是一种以骨量减少,骨的微观结构退化为特征的骨骼疾病,由于患者的骨骼变得脆弱,即使是一次并不严重的跌倒或碰撞也能使骨骼发生折断。最容易发生折断或断裂的骨骼是脊柱、髋关节和手腕骨。因为不能觉察到或看到你的骨骼正在变得越来越脆弱,所以骨质疏松症被称为“沉默的疾病”。

乐文随说,骨质疏松症是一种复杂的疾病。在接诊中,许多骨质疏松症患者都有一些已知的危险因素。例如激素水平、低钙饮食、缺乏体育锻炼以及其他生活方式上的选择(如吸烟);和不能被改变的危险因素,如性别、年龄、家族史、身材大小和种族;以及其他因素,如服用的药物,或正处于的疾病状态。

早期骨质疏松极易被忽视

“有些骨质疏松的患者没有明显自觉症状,只有当骨量降低到一定程度,患者才会出现骨痛,尤其是受力较大区域(腰背部)的骨痛。”乐文随表示,正是由于该病症早期疼痛不严重,容易被忽视,或者与腰肌劳损等疾病混淆,晚期疼痛才会加重并扩展到全身骨骼。

家住张湾区的赵大妈已经有十几年的病龄了,但发现得病却是近几年的事。在接诊中,赵大妈自述,她年轻时身高有

1.63米,现在只有1.53米了。“有时候晚上不敢睡觉,基本上睡到半夜两点来钟就得醒一下,然后翻个身后再睡一觉,睡的时间太长的话早上起来全身都挺麻的,到处都疼。”乐文随告诉记者,类似赵大妈这样的患者有很多,大部分人并不知道自己患上了骨质疏松。

那么,哪些征兆表明自己有可能得了骨质疏松呢?乐文随介绍:早期的征兆是腰酸背痛或者身高变矮了,还容易发生在瘦小的老年人群中。如果有骨质疏松性骨折,特别是髋关节骨折的这种家族史也容易得骨质疏松。乐文随提醒,对于中老年人,当发现腰背疼痛、身高变矮、驼背、骨痛等症状时,应及时前往医院就诊,进行X线、骨密度检测,进行甲状旁腺功能、肾功能、血钙等相关检查,早发现早治疗。

遵循“三级预防”保健康

如何预防骨质疏松呢?乐文随表示,要遵循“年轻时多存骨量,绝经后少丢骨量,疏松后预防骨折”三级预防方式。

儿童、少年时期应合理膳食,营养均衡,适当补充钙磷,多喝奶,不偏食及挑食;坚持体育锻炼,参加户外活动;培养良好的生活习惯,不吸烟、不喝酒、少饮咖啡和碳酸饮料,以增加骨量,提高峰值骨密度。

女性在绝经期前后,男性在55岁以后,要定期检查骨密度,如果发现骨量减少较快,即可开始干预,包括补充钙质,激素替代治疗,尽量减少骨丢失。



一旦确诊骨质疏松的人,则应进行药物治疗,防止骨量的进一步丢失,促进骨量增加。并改善居住设施以防止跌倒,尽量避免长期卧床,多进行力所能及的锻炼。骨质疏松症的患者也应该多了解一些保护骨骼健康的措施,这些措施包括药物治疗、姿势锻炼和预防跌倒的方法。即使在已经发生骨折后也应继续采取这些预防措施,因为这可以使骨量丢失最小化,并有助于预防再次发生骨折和其他更严重的伤残。

乐文随提醒,缓解疼痛或者单纯补钙都不能从根本上改善骨骼状况。补充钙质,搭配维生素D能够强化钙质吸收,富含蛋白质的饮食是骨质疏松症患者日常饮食的第一选择。此外,建议老年人每天上午10点前,下午4点以后晒30分钟太阳,促进钙质吸收。

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐出租车 您做好防护了吗?

- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 减少交流
- ☐ 适度开窗通风
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 下车前索要发票
- ☐ 下车后及时洗手



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣教司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐列车 您做好防护了吗?

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 保持手卫生
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 分散坐、少交流

主动配合工作人员做好疫情防控;如有发热、干咳、乏力等症状,请不要乘坐公共交通工具。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣教司 指导
中国健康教育中心 制作