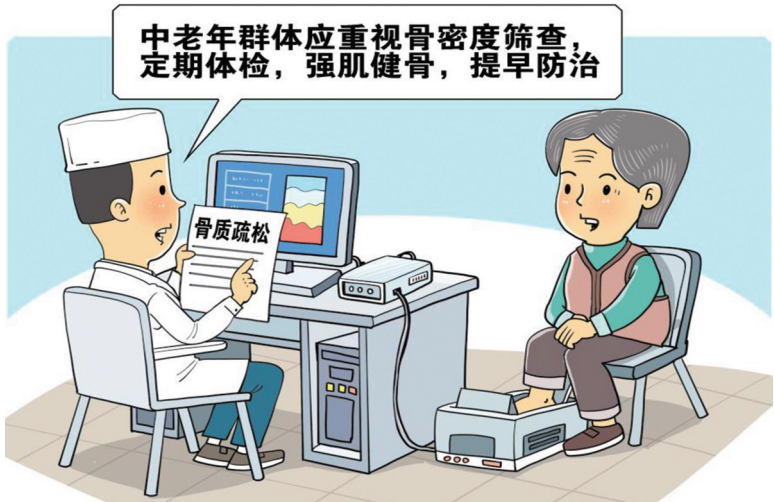


5个信号提醒你骨头悄悄“脆化”



图据新华社

不少人发现,我们看似坚不可摧的骨骼,其实每天都在默默进行新陈代谢。当骨骼流失速度悄悄超过重建速度时,骨质疏松这位“静默的窃贼”就盯上了我们,它“偷走”骨量却不留声响,直到某天轻微滑倒就导致骨折,才惊觉为时已晚。以下5种日常表现是骨骼脆化的明确信号,越早发现,越能有效干预。

■据《现代快报》

莫名腰背痛,甚至身高“缩水”

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性的钝痛,尤其在久坐、久站后加重,早晨起床时感觉脊柱僵硬,但轻微活动后又能稍有缓解,这就需要警惕了。这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后,承重能力下降,导致骨骼内部出现微小的、难以在常规X光片上显示的“微骨折”。

更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮和驼背。如果测量发现比年轻时的高度缩短了3厘米以上(大约两指宽),或者发现驼背越来越严重,形成所谓的“老年性驼背”,这极有可能是多个椎体已发生压缩性骨折的结果。研究表明,单个椎体的压缩性骨折可能使身高降低约2毫米,而多节段的骨折则会导致显著的体态改变和功能受限。

轻轻一摔就骨折——“脆性骨折”

这是骨质疏松最严重也是最直接的后果。医学上称之为“脆性骨折”,即在无明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

典型场景包括:从站立的高度或更低处摔倒就导致手腕或髋部骨折,打个喷嚏或剧烈咳嗽就感到肋骨剧痛(可能是骨折),甚至仅仅是弯腰抱个孩子或提一下重物就突然感到腰背剧痛(可能是椎体压缩性骨折)。最常见的部位是手腕、髋部和脊柱。

一旦发生脆性骨折,尤其是髋部骨折,对老年人的生活质量影响是毁灭性的,致残率和死亡率都会显著升高。这明确意味着你的骨骼强度已经严重下降,如同朽木,不堪一击。

牙齿松动,牙槽骨不保

牙槽骨是上下颌骨包围牙根的部分,它是全身骨骼系统的一部分。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时,牙槽骨也会同样变得脆弱、萎缩。这个过程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的情况。

一篇发表在《口腔医学》杂志上的综述明确指出,下颌骨的骨密度与脊柱和髋部的骨密度存在显著正相关关系。因此,当牙科医生提示你牙周问题严重时,这或许是一个非常重要的信号,建议及时去查一查全身的骨密度。

肌肉酸痛、抽筋,浑身没劲

骨骼与肌肉是相辅相成的“兄弟单位”。骨质疏松往往伴随着肌肉减少症,即骨骼肌质量、力量和功能下降。

此外,夜间频繁出现小腿抽筋,除了可能与劳累或缺水有关,也常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差,跌倒的风险大大增加,从而形成“骨弱→肌少→易跌倒→易骨折”的恶性循环。

指甲变脆,容易断裂

指甲是身体的一个微小窗口,它的健康状况能在一定程度上反映整体的营养状况,尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

如果发现自己的指甲突然变得薄脆、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,但它可以作为提醒你关注整体骨骼健康的辅助信号。

守护骨骼健康 这份锻炼指南请查收

认识到问题的严重性后,请不要焦虑。骨质疏松是可防、可治的!越早行动,效果越好。强烈建议:采取“营养+运动+生活干预”的综合策略。

■据《现代快报》

营养是基石 为骨骼补充原料

补足钙质:钙是骨骼的“砖石”。成人每日推荐摄入量为1000毫克,50岁以上女性和70岁以上男性应增加至1200毫克。

食补首选:每天保证300-500毫升牛奶或酸奶,多吃卤水豆腐(北豆腐)、石膏豆腐(南豆腐)、绿叶蔬菜(如西兰花、羽衣甘蓝)、芝麻酱、带骨小鱼和坚果。如果饮食无法满足,可在医生指导下选择钙补充剂,如碳酸钙或柠檬酸钙。

维生素D是关键:它是钙的“搬运工”,能促进肠道对钙的吸收。每日至少需要800-1000IU。

晒太阳:这是最经济有效的方式。每天在阳光下暴露面部和手臂20-30分钟(避开夏季正午的暴晒)。

食物和补充剂:富含脂肪的鱼类(三文鱼、金枪鱼等)、蛋黄、肝脏维生素D含量较高。但通常不够。建议老年人常规检测维生素D水平,并在医生指导下补充制剂。

优质蛋白质:它是肌肉和骨骼的“钢筋混凝土”。摄入不足会影响骨基质的形成。确保每日从肉、蛋、奶、豆制品中摄取足量蛋白质(1.0-1.2克/千克体重)。

运动是良药 为骨骼施加压力

骨骼遵循“用进废退”的生物力学原理。只有给骨骼施加适当的压力,它才会感到“需要变强壮”,从而刺激成骨细胞活性,增加骨密度。同时,运动能极大增强肌肉力量、改善平衡、协调性和柔韧性。

以下锻炼方案请循序渐进,量力而行。如已确诊骨质疏松或年龄较高,开始前务必咨询医生或康复师。

负重运动(目的:直接刺激骨生成)

低冲击有氧运动——快走:这是最安全、最基础的选择。建议每周进行4-5次,每次30-45分钟,步伐应较日常散步更快,感到微微气喘为宜。

注意事项:已确诊严重骨质疏松或曾有骨折史的患者,应避免高冲击性运动,如跳跃、跑步、打球等,以免引发骨折。应从快走开始,逐渐增加强度和时长。

抗阻力量训练(目的:增强肌力,保护骨骼)

强壮的肌肉是骨骼的“天然保护套”,能增加关节稳定性,并在跌倒时

提供缓冲。

下肢力量(防髋部骨折)

坐姿抬腿:坐在椅子上,腰背挺直,缓慢伸直一侧膝盖,抬平小腿,保持3-5秒后缓慢放下。双腿交替,每组10-15次,完成2-3组。

椅子起坐:坐在椅子边缘,双脚与肩同宽,身体稍前倾,用腿部力量站起,然后缓慢坐下。控制下落过程。每组8-12次,完成2-3组。

小幅度的深蹲:扶住稳固的椅背,双脚与肩同宽,缓慢屈髋屈膝下蹲,如同要坐椅子,臀部下降15-30厘米即可(不超过膝盖弯曲90度),然后站起。每组8-10次,完成2-3组。

臀桥:仰卧屈膝,双脚平放,收缩臀部和腹部,将髋部抬离地面,使身体从肩膀到膝盖成一条直线,保持数秒后放下。锻炼核心和臀部力量。

频率与原则:抗阻训练每周进行2-3次,组间休息充分。核心原则是:循序渐进,量力而行,避免憋气。

平衡与柔韧性训练(目的:预防跌倒的“终极武器”)

绝大多数骨折由跌倒引起,因此改善平衡至关重要。

单腿站立:每天练习,先扶住稳固的墙面或椅背,尝试抬起一条腿,保持20-30秒,然后换腿。逐渐尝试松开手。

脚跟对脚尖直线行走:像走钢丝一样,前后脚沿直线行走,每天练习几分钟。

太极拳:大量研究证实,太极拳这种包含重心转移、缓慢流畅的动作练习,能极好地改善身体平衡、协调性和本体感觉,是预防跌倒的首选运动。

改变不良生活习惯

戒烟:吸烟会严重影响骨峰值的达成并加速骨流失。

限酒:过量酒精会破坏骨骼代谢,增加跌倒风险。

避免过量饮用咖啡和碳酸饮料:它们可能影响钙的吸收或导致钙质流失。

预防跌倒:居家环境确保光线充足,移除地面障碍物,浴室安装扶手、使用防滑垫。

骨头是“活”的器官,它需要我们持续地投资和呵护。别等到骨折后才后悔莫及。从现在开始,关注身体的细微信号,吃对、动起来,就能构筑起一身强健的骨骼,支撑起高质量、独立自主的健康生活!