

【科普】骨头越来越“酥”？除了补钙你还需要知道这些

台州市立医院 前天

—— 点击蓝字，轻松关注



关节隐隐作痛、腿脚经常抽筋、一不小心就骨折、疼起来整晚睡不着觉……上了年纪后的你，如果经常出现这些情况，很有可能意味着已经患上了**骨质疏松症**。

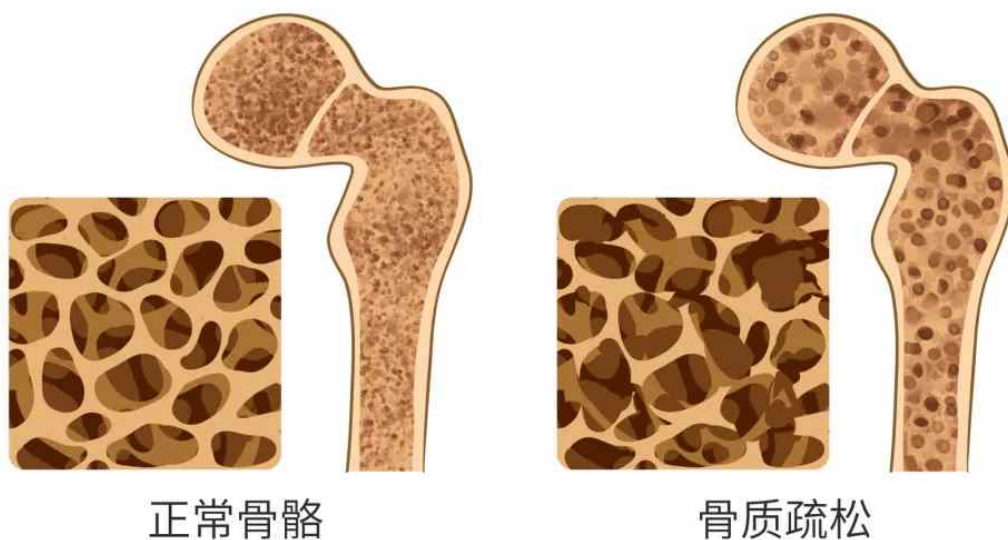
资料显示，这种“静悄悄的流行病”，目前已成为威胁中老年人群的重要健康问题，全球平均每3秒钟就有一起骨质疏松性骨折发生。为提高民众对骨质疏松症防治的认识，世界卫生组织将每年**10月20日**定为“**世界骨质疏松日**”。

号称“沉默的杀手”

骨质疏松是种什么病

作为常见的骨骼疾病，**骨质疏松症**是一种以骨量低，骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。这里的骨量，是指单位体积内骨组织的含量，包括钙、磷等骨矿物质和骨胶原、蛋白质、无机盐等骨基质。

结合骨骼架构，**台州市立医院内分泌科主任何斐**做了更通俗化的解释：“从微观上看，人体的骨头内部像蜂窝一样，由很多像鸟巢一样的骨小梁撑起来。一旦骨头里面的钙丢失，或者骨头受到损伤，破坏了这个结构，骨量减少，骨骼自然就变‘脆’了。”



在现实生活中，骨质疏松症和高血压、糖尿病一样都是**慢性病**，症状往往表现为**腰背疼痛，久坐、弯腰、咳嗽后更加明显，并且容易出现身高降低、驼背等情况**。正因为前期太不明显，大多数患者往往等到骨质疏松引发骨折后，才会前往骨科就医，轻者活动受限，重者须卧床治疗。骨质疏松症也因此得了个“**沉默的杀手**”称号。

老年人、绝经前后妇女

为高危人群

按照诊断，**骨质疏松症主要分为继发性和原发性两类**。继发性骨质疏松症是由影响

骨代谢的疾病或药物导致的骨量减少而造成，约占全部骨质疏松症的10%至15%。原发性骨质疏松症则包括老年骨质疏松症（一般指70岁以后老年人发生的）、绝经后骨质疏松症（发生在妇女绝经后5至10年内）、特发性骨质疏松症（包括青少年型，但病因尚不明）。

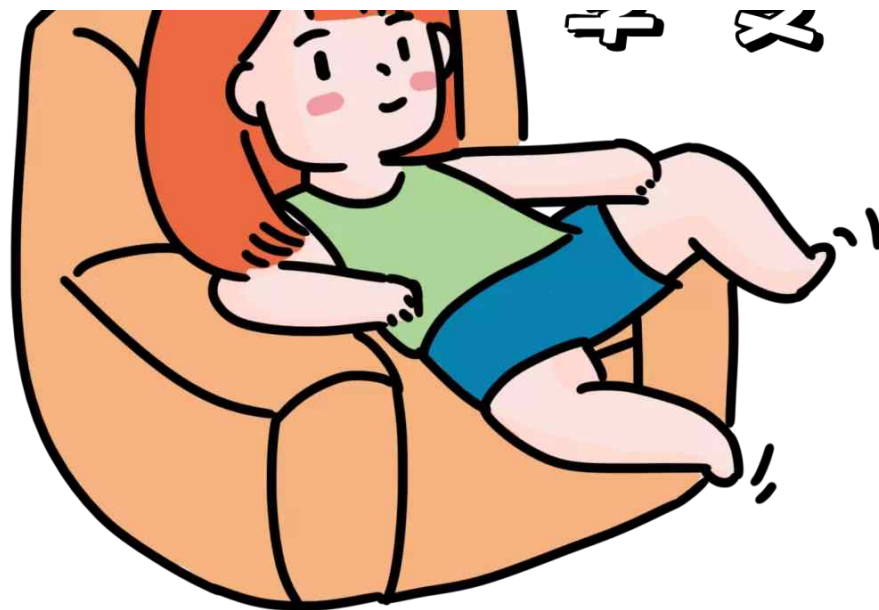
原理很简单。人体的骨骼处于一个动态的平衡过程，这个过程是靠功能完全相反的两细胞来完成的，成骨细胞负责生成新骨，破骨细胞负责吸收旧骨。年轻时，成骨细胞活动度大于破骨细胞，骨骼的密度不断增加，预计35岁左右达到人生的峰值骨量。



随着年龄增长，老年人和绝经前后妇女容易因钙摄取少、肌肉缺乏锻炼、激素水平下降等因素，出现骨流失，最终形成骨质疏松。

虽然骨质疏松确实更多地发生在中老年朋友身上，但千万不要以为那都是七老八十的事儿。现代社会，体力劳动向脑力劳动转变，工作学习强度增加，再加上饮食不规律、缺少锻炼等，“下班葛优躺，吃饭靠外卖”的这群年轻人，骨头也越来越“酥”了。





“如果怀疑自己有骨质疏松，建议做个**双能X线骨扫描**明确情况。如果T值低于-2.5，可诊断为骨质疏松。”何斐说。

天天补钙

为什么还是骨质疏松

对付骨质疏松的方法是增加骨密度。于是，补钙成了不少人一生的“必修课”。然而补着补着，盲目和困惑也越发明显：我都已经拼命补钙了，为什么还会发生骨质疏松？

国际标准显示，成人每天所需钙量为800至1000mg。普通人合理搭配日常膳食可以满足钙的需求，适当多吃奶及奶制品，即可达到推荐的钙摄入量。但是青少年、孕产妇、绝经后妇女和老年人等群体，钙量不足时，更需要适当补充钙剂，如碳酸钙、柠檬酸钙、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙等。





“骨密度的高低除了跟钙的摄入量有关外，还跟钙的吸收转化率相关，补的钙能被吸收才是重点。”对此，何斐提到了一个关键角色：**维生素D**。作为骨健康补充剂，它是帮助身体吸收钙质的“中介”。“维生素D可以通过晒太阳通过皮肤促进合成，建议大家每天花20分钟接受日光照射。”



那么，是不是晒晒太阳就能吸收全部钙量？也不是。很多人倾向于喝牛奶、骨头汤等食疗补钙，吃啥补啥，越多越好。钙是比其他人补得多了，但过多的脂肪摄入也会对身体产生负担，**适量**才好。

如果是严重的骨质疏松症患者，钙的吸收必须依靠药物辅助。例如双膦酸盐类处方药，通过抑制破骨细胞的细胞功能来抑制骨吸收，从而增加骨密度，改善骨骼健康。

给骨骼做个“锻炼”

有兴趣学习高强度运动？退休后想“云游四海”？保持健康骨骼状况……这些在何斐看来都不难，给骨骼做个“锻炼”，人人都可以，时时可进行。

首先，养成合理膳食习惯，一日三餐多吃含钙量高的食物，如牛奶、奶制品、虾

皮、虾米、鱼（特别是海鱼）、动物骨、芝麻酱、豆类及其制品、蛋类等，不吸烟，不酗酒。有需要可以在医生的指导下，选择适合自己的钙剂。



其次，依据自身身体素质安排适量负重运动，如跑步、爬山等刺激骨骼，保持正常的骨密度和骨强度。需要注意的是，经常有老年人在朋友圈比拼步数，盲目竞走，这样的方式反而更容易引发骨折，因为超出了骨骼承受能力。



多晒太阳，能补充促进维生素D产生，帮助吸收钙。大家也可以多吃蛋黄、肝脏、强化奶以及鲑鱼、大马哈鱼、金枪鱼之类的鱼脂肪等富含维生素D的食品。

“50岁及以上的中老年人，更应了解骨质疏松等老年常见病的知识，**建议定期做体检，并增加骨密度检查项目**，对自己的身体状况有个清晰的认知。”何斐说。



内容来源 | 台州晚报 王怡

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越