

世界骨质疏松日: 定期检查及早干预 共同守护骨骼健康

新华社北京10月20日电 10月20日是世界骨质疏松日,今年中国主题是“管体重、强骨骼”。医学专家提醒,重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要,建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查。

同时,骨质疏松症是一种可以通过早期干预和生活方式改变来预防的疾病,预防骨质疏松症比治疗要更加重要和有效。

什么是骨质疏松症,会带来哪些危害?上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣介绍,骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病,是指骨量下降和骨微细结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,常见于绝经后妇女和中老年人。

“通常在35岁前后,人体骨量达到峰值。此后随着年龄的增长,骨量开始流失且不可逆转。”王欣说,骨质疏松症有时被称为“沉默的杀手”,因为许多患者在早期没有症状,一些患者可表现为关节疼痛、脊柱变形等。建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查,特别是身材瘦小、有脆性骨折家族史、体力活动少、长期缺乏日光照射等高危人群。

有公众关心,是否能通过“补钙”等方式预防骨质疏松症。对此,北京协和医院内分泌二病房护士马文琳表示,虽



上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣为患者进行诊疗。(受访者供图)

然骨质疏松症的发病率会随着年龄增长而增加,但可以通过养成良好的生活习惯,预防或延缓骨质疏松症的发生。建议均衡饮食,足量饮水,控制糖的摄入,少食用烟熏和腌制肉制品,戒烟戒酒,适量运动。骨质疏松症患者及高危人群要特别注意保证充足的蛋白质和

钙的摄入,如果膳食钙摄入不足,可以补充元素钙制剂。

专家提示,维生素D是人体必需的营养素,可以促进钙吸收,维持骨骼和肌肉功能。因为富含维生素D的食物种类很少,人体维生素D主要通过阳光照射来获取。建议晒太阳时将四肢暴露,不使用

防晒霜、不隔玻璃、不打伞。

近年来,咖啡、奶茶等饮品受到公众的喜爱。“大量饮用咖啡、浓茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松症的风险,建议骨质疏松症的患者尽量避免饮用咖啡、浓茶等饮品。”王欣说。

(记者 顾天成 徐鹏航)

留心,这些信号可能是你的骨骼在“报警”

新华社沈阳10月20日电 每年的10月20日是世界骨质疏松日。由于早期没有明显症状,骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”?哪些人群更易患上骨质疏松?如何更好预防?记者近日采访了多位专家,对这些问题进行了解答。

骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病,其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症,严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显,人

们往往骨折后到医院就诊,才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻,沈阳市骨科医院创伤科副主任、主任医师韩涛提示,当身体出现以下异常时,要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部,感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说,对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛,或长期出现的慢性腰背痛,要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示,还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下

降4厘米以上,建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示,若腰背、手腕等部位轻轻摔一跤就骨折的,也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群?沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示,骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下降,雌激素缺乏引起骨量丢失,患骨质疏松症的可能性大大增加。”

此外,70岁以上的老年人,有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也容易

患上骨质疏松症。

专家建议,骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外,饮食的合理搭配也非常重要。

“骨质疏松症患者应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物,注意低盐少糖,还应保持良好的生活习惯,日常接受充足的阳光照射,避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品。”韩涛提示,高龄老人、更年期女性等特殊人群应定期进行骨密度检测。

(记者 于也童)

骨质疏松只有老年人会得吗?该如何预防?

骨质疏松是一种代谢性骨病,主要由于骨量丢失与骨强度降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折。随着老龄化进程的加剧,骨质疏松已经成为影响中老年人生活质量的重要因素。10月20日是世界骨质疏松日,如何识别和预防骨质疏松?记者采访了北京积水潭医院骨质疏松诊疗研究中心主任医师李新萍。



新华社北京10月20日电 骨质疏松是老年人的“专利”吗?李新萍说,骨质疏松是一个老化的疾病,确实年龄大的人容易得,但并不是只有老年人才会得,所以不能称为老年人的“专利”。年轻人也会由于各种各样的原因患有骨质疏松。例如不良生活作息、日晒不足、不良饮食习惯,过量摄入碳酸饮料、咖啡、浓茶等,以及某些疾病和药物的使用,都可能增加年轻人患骨质疏松症的风险。

如何知道自己是否患有骨质疏松症?李新萍介绍,骨质疏松症是一个“静悄悄的疾病”,症状不明显,但仍有一些端倪可寻。比如,不典型的疼痛,主要集中在腰背部,劳累后或夜间加剧;或身高变矮,年老后比年轻时矮了4厘米以上,或者每年身高缩短2厘米;驼背、牙齿松动、指甲变脆;轻微外力导致的骨折,如滑倒时手撑地导致的前臂尺桡骨骨折,都是骨质疏松症的预警信号。

骨质疏松应该如何预防?李新萍建议,预防骨质疏松症应该从儿童和青少年时期就开始。“儿童到青少年时期是骨骼高速生长的过程,此时摄入充足的钙有助于骨质的合成和储存。”李新萍建议,多摄入奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙和维生素D的食物,同时,适当

的运动和充足的阳光照射有助于钙的吸收和骨质的健康。

治疗骨质疏松症是否只是补钙?应该如何补钙?李新萍认为,补钙是基础治疗,但“并不是最关键的一步”。她强调,随着年龄的增长,骨质流失和合成的平衡被打破,单纯补钙无法重建平衡。因此,需要使用抗骨质疏松的药物,这些药物可以减少骨流失,或者促进骨合成,从而有效改善骨质疏松的状况。

骨质疏松症患者日常生活中应该注意什么?李新萍表示,骨质疏松症患者应避免跌倒的风险,要穿着长度、大小合适的衣物和鞋子,避免绊倒;要保证均衡饮食,多摄入富含钙和蛋白质的食物,减少盐和糖的摄入;保持适当的体重,避免过瘦或过胖;同时,要适当进行体育锻炼,增强肌肉力量和平衡能力。

可以通过食物补充维生素D吗?李新萍说,人体90%维生素D的来源是通过晒太阳合成的,而食物中的维生素D含量相对较低。因此建议选择在紫外线较强的中午前后晒太阳,最好让身体的四肢进行充足的日晒,面部和眼睛要做好防晒,避免直接照射,以防止紫外线带来的损伤。

(记者 侠克 马晓冬 孟融)