骨头变“脆”要及时排除骨折危险“点” 防治骨质疏松不能一“钙”而论

►“发病率高、致残率高、死亡率高，知晓率低”，你知道拥有这“四高一低”特点的疾病是什么吗？很多人都想不到，这个“沉默的杀手”就是骨质疏松。据了解，截至2019年，全球罹患骨质疏松症的患者数量超过2亿，平均每3秒便会有一起因骨质疏松引发的骨折案例，而髋部骨折患者在骨折后1年内的死亡率高达20%。

人到中年，容易被骨质疏松『缠上』

人到中年，压力倍增，各种健康问题也会接踵而来，而突如其来的骨质疏松就是很多中老年朋友绕不过的健康之“坎”。作为家庭的支柱，应该及时关心自己的身体状况，尽早防范。

骨质疏松是由于骨密度和骨质量下降，导致骨微结构破坏，骨脆性增加，从而容易发生骨折的一种全身性骨骼疾病，它在早期没有明显的症状，却如同“沉默的杀手”，在不知不觉中让骨质慢慢流失。骨质疏松最常见的并发症是骨折，同时也会引起疼痛、身材变矮、畸形等症状，严重影响日常生活、饮食和睡眠等。

国家卫健委2018年发布的中国首个骨质疏松症流行病学调查结果显示，骨质疏松症已经成为我国中老年人群的重要健康问题之一，中老年女性骨质疏松问题尤为严重。我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，其中男性为6.0%，女性为32.1%，65岁以上人群骨质疏松症患病率达到32.0%，其中男性为10.7%，女性为51.6%。与高发病率形成对比的是，居民对骨质疏松症认知普遍不足，骨密度检测率亟待提高。在骨质疏松症患者中，50岁以上患者的患病知晓率仅为7.0%，接受过骨密度检测的比例为3.7%。

调查还发现，我国低骨量人群庞大，40~49岁人群低骨量率为32.9%，50岁以上人群低骨量率达到46.4%，是骨质疏松的高危人群。

中年人容易被骨质疏松“缠上”，原因在于，40岁以后，由于胃肠道功能逐渐减退，人体降钙素、雌激素、甲状旁腺素等激素水平下降，导致钙的吸收减少而流失增加，体内的钙呈负平衡。为了弥补血液当中钙质的不足，身体需要不断从骨骼中移出钙来补充，因此出现骨代谢的天平倾斜，导致骨内孔隙变大变多、骨小梁量变小、骨皮质变薄、骨密度减小的骨质疏松现象。

专家表示，医院骨科收治的许多病人都是骨质疏松性骨折病人，他们中有的仅受到轻微外伤或日常生活中并无外伤就发生骨折，有的甚至一个月内出现三四次骨折，还有些病人只是咳嗽了一下，就导致胸椎压缩性骨折，而这些病人多数都是骨折后才了解自己患有骨质疏松症。专家指出，只要人的寿命足够长，随着骨量的流失，骨质疏松是一个几乎必然发生的疾病，但并不是不可治疗的疾病。相反，治疗在任何阶段都可以开始，及早进行正规检查，规范用药，可以最大限度降低骨折发生的危险，缓解骨痛的症状，提高生活质量。专家建议女性绝经后或男性60岁以后(高危人群则应提前到40岁)，就应当每年去医院检测骨密度，及时发现骨质疏松或快速的骨质丢失，以便提前进行治疗。中老年人一旦反复腰背疼痛、出现驼背症状都要及时到医院做骨密度检查。

老年人补充维生素D可使跌倒和骨折的风险降低约两成

专家说，维生素D、钙和运动是人体骨量积累必备的三要素，如果儿童和青少年期三要素充足，就能获得充足的骨骼准备，满足年老后骨量消耗需求，有效避免和延迟骨质疏松的发生；如果到了中老年期仍能做到勤晒太阳、合理膳食、适当运动则有望延迟提取存储骨量或减少骨量损耗。

人的全生命周期都应关注骨骼健康。在年轻时获得最佳骨量，有利于预防骨质疏松症的发生。

这其中就包括，每天保持充足光照。上午11点到下午3点间，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15–30分钟，每周两次，以促进体内维生素D的合成；尽量不涂抹防晒霜，以免影响日照效果，但要注意避免灼伤。

摄入足量钙。食物是人体摄入钙的重要来源，平衡膳食以及选择富含钙的食物对预防骨质疏松症至关重要。推荐18–49岁成年人每天摄入800mg钙，50岁以上的人每天摄入1000mg钙。

“维生素D具有促进人体钙吸收的作用。人体只有在紫外线的照射下才能产生足够的维生素D，因此人们将维生素D称作阳光维生素。随着生活方式、购物方式和工作方式的改变，人们的室内时间大大多于室外活动时间，这也催生了常年不晒太阳，昼伏夜出的‘宅生活’。宅男宅女们很少见阳光，极易缺乏维生素D，会影响30岁后的骨量峰值。”专家建议，正常人每天至少接受日晒20分钟，日晒时不可包裹过严，只要注意不在烈日下曝晒即可。此外，皮肤生成维生素D会随年龄增加而减少，老年人生成维生素D的能力比年轻人低四倍。因此建议老年人补钙时尽量服用含维生素D3的钙剂。研究发现，老年人补充维生素D，还可使跌倒和骨折的风险降低约20%。

强健骨骼，适当运动少不了

对于大多数人来说，合理膳食是摄入足够钙质最安全经济实惠的途径。牛奶及其奶制品、虾皮和豆制品是老年人较好的补钙食品，这些食品不仅钙含量较高人体易吸收，还含有充足的蛋白质，可以增加骨骼的强度抵御骨质疏松。如果钙充足但缺少蛋白质的黏附，即使骨密度正常，骨骼的强度也会下降从而更易发生骨质疏松症，易导致骨折。此外，钙不是多多益善，中老年人及骨质疏松症患者额外补充钙应在医生指导下服用。而骨质疏松症患者单纯吃钙片起不到治疗作用，还必须服用促进钙吸收、抑制骨钙流失或促进骨形成的其他药物。

坚持适量室外活动和体育锻炼。推荐健康成人每周应至少进行150分钟（2小时30分钟）至300分钟（5小时）的中等强度身体活动，或75分钟（1小时15分钟）至150分钟（2小时30分钟）高强度的身体活动，或中等强度身体活动和高强度身体活动的等效组合，有氧运动最好均匀分配在一周内；每周至少有2天或以上的抗阻练习，锻炼包括腿、臀、背、胸、腹、肩和胳膊等部位的全身主要肌肉群。

“运动方面，人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织，肌肉强壮的同时骨骼也更强壮，患骨质疏松的几率也会下降。不仅如此，运动还有助于增强机体的反应性，改善平衡功能，减少跌倒的风险。但运动预防骨质疏松强调运动的持续性和有效性，原则上是每天进行一定强度的运动。”专家说。对于老年人来说，下蹲、太极和慢骑自行车都是适合老年人的强骨运动，其中下蹲是美国运动协会专家公认最有效的老年人预防骨质疏松的好方法。骨质疏松患者可以在医生指导下适当运动。

50岁以后出现的骨折，有可能是骨质疏松

专家说，骨质疏松症是以骨量低下、骨微结构损坏，导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症有几个常见征象，一旦出现这些表现就要及时到医院检查。

第一个征象就是50岁以后出现的骨折，特别是在轻微暴力情况下就出现骨折，比如平地跌倒导致骨折或轻微碰撞就产生骨折。第二个征象是有骨质疏松骨折的家族史，特别是妈妈出现过髋部或脊椎骨折后，女儿发生骨质疏松的风险明显增加。第三个征象是出现驼背表现，这往往意味着发生了自发性的脊柱骨折，病人可能没有明显的外伤史，X光片才会发现。第四个征象是身高的缩短，目前认为如果身高较最高时下降3cm或以上，发生骨质疏松的可能性很大。

专家介绍，从专业的角度上看，除了家族史，另外三个征象往往意味着已经发生了严重的骨质疏松。除了以上征象外，还有一些骨质疏松风险评估工具可以利用，比如针对亚洲人的OSTA指数就属于比较简单的筛查工具，它的方法是用体重减去年龄再乘以0.2，如果结果低于–4就意味着患骨质疏松风险较高，需要到医院进一步检查明确诊断。比如一个女性80岁，体重50千克，OSTA=（50–80）×0.2=–6，小于–4，最好到医院进一步检查。这个方法简单，但精确度相对较差。

（下转A12版）