

(上接A11版)

《骨质疏松可防可治》

专家提到,尽管骨质疏松发病率极高,已经与高血压相当,但医学上,骨质疏松仍是一种可以预防的疾病,预防分三级。

一级预防是儿童和青少年时期无病防病。从儿童时期开始保证合理的膳食是非常重要的。骨量是单位体积内骨矿物质和骨基质的含量,人体骨量从出生随年龄的增长逐渐积累,到30岁左右达到骨量最高峰,之后进入维持和消耗期。要争取达到较高的峰值骨量,那么就需要从小多吃含钙、磷高的食物,尤其是牛奶、奶制品、豆类、鸡蛋、绿色蔬菜、海带、鱼等。应注意多晒太阳,少喝浓咖啡、浓茶和碳

酸饮料。要加强体育锻炼,最有效的强骨运动是跑步、爬楼梯、跳跃或快步走等负重活动以及举重等肌肉强化运动。

二级预防即有病早治。人到中年,尤其是妇女,闭经后骨量丢失由原来的年丢失0.3%至0.5%加快为3%至5%,这时应经常监测骨密度,同时积极治疗容易造成骨质疏松的疾病,如:糖尿病、类风湿性关节炎、慢性肾炎、甲亢、甲旁亢、肾小球性酸中毒、慢性肝病等。目前,双能X线吸收法测骨密度被称作诊断骨质疏松的“金标准”。国际骨质疏松基金会和中国骨质疏松协会2011年指南中还建议在以下选项中有

一项符合就需要做骨密度检测。父母中任何一方曾诊断为骨质疏松或曾有轻微撞击或跌倒后骨折;曾受轻微撞击或跌倒后骨折;曾服用糖皮质激素超过3个月;身高变矮大于3厘米(大于1英寸);经常饮用大于安全剂量的酒精;每天吸烟量大于20支;经常腹泻;45岁前绝经;曾停经12个月以上;男性有心烦、性欲减低等雄激素降低表现。

三级预防为康复治疗,防止骨折。一旦确诊患了骨质疏松症必须积极治疗,治疗不是简单的补钙,除需要采用一、二级预防中的方案外,还要采用促进骨形成或抑制骨吸收的药物,并加强防摔、防颠、防滑的措施。

《骨头脆了,吃钙片能防治骨质疏松?》

老年人发生骨质疏松症的风险逐渐增加,由于骨质疏松症会带来疼痛,并容易引发骨质疏松性骨折,使得人们对骨质疏松心存恐惧,再加上广告上对补钙作用的夸大宣传,使许多老年人开始盲目补钙。其实,老年人补钙过量,不但无益反而有害,造成这种局面的主要原因是老年人在认识上存在着三个误区。

◎误区一:补钙能治好骨质疏松

许多老年人错误地认为,人老了,骨头脆了,所以要吃钙片来防治骨质疏松,其实不是这么回事。

骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病,是人体衰老的表现。女性在绝经以后5~10年,男性在65~70岁一般都会出现骨质疏松。无论是男性还是女性,一般在30~35岁达到一生中获得的最高骨量,称为峰值骨量。此后骨质就开始丢失。由此可见,要想老来骨头硬朗,就得在35岁前打好基础。底子厚了,到老年才剩得多。所以,老年人大量补钙并不能逆转骨量减少的趋势,也不可能治愈骨质疏松。

许多老人误认为,钙补得越多,吸收得也越多,形成的骨骼就越多,其实不是这样。通常,年龄在60岁以上的老年人,每天需要摄入800毫克的钙。过量补钙并不能变成骨骼,如果血液中钙含量过高,会导致高钙血症,并会引起并发症,如肾结石、血管钙化等,危害老人健康。

◎误区二:治骨质疏松不辨病因

骨质疏松主要分为两大类,即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。针对不同类型的骨质疏松,治疗手段也不一样,千万不能不加区分,一律补钙,否则会出现并发症。继发性的骨质疏松,如营养不良等引起的骨质疏松,补充钙剂就非常有效;而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗。绝大多数老年人发生的骨质疏松属于原发性骨质疏松,这类老年人应该在医生的指导下进行治疗,盲目补钙没什么作用。

目前国际上还没有什么有效手段能治愈骨质疏松,能做到的只是预防和减缓。像某些广告上宣传的那样,吃了某种补钙制剂,就能治愈骨质疏松,这是没有道理的。

◎误区三:不敢运动

骨质疏松最怕跌倒,骨质疏松患者容易发生骨折,不少人认为,预防骨质疏松,应该尽量少动。其实,根据自身健康状况做适量运动反而有助预防骨质疏松。并且,即使已经诊断为骨质疏松的人,也应适当运动,因为运动不仅可以改善血液循环,还可以调节神经内分泌系统,促进钙的吸收和利用,增强骨密度,更助于骨骼健康。运动时肌肉收缩,骨细胞的生物活性增强,骨摄取钙的量得以维持和增加;锻炼还能增强肌肉力量,增加肢体的灵活性和稳定性,减少跌倒摔跤的发生。综合生命时报、天津日报等



新华社图

《注重细节,打响骨骼保卫战》

骨骼是活着的组织,需要随时维护和修复。人体骨密度在30~35岁到达峰值之后,开始逐渐减少,峰值骨量越高,骨量丢失速度越慢。因此,预防骨质疏松要未雨绸缪。专家们表示,注重下面一些生活细节,有助打赢这场骨骼保卫战。

第一,饮食多样化。有些中老年朋友天天喝牛奶、吃钙片,可仍被诊断为骨密度低下。是补钙没有效果吗?问题出在哪儿呢?中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,钙的吸收需要多种营养素的协同作用,比如镁、钾、蛋白质、维生素D、维生素K等。要想补足这些营养素,单靠几种食物是远远不够的。建议摄入充足的奶制品、豆制品、绿叶蔬菜、海产

品等富含钙和钾的食物,还要注意摄取全谷类、杂粮豆类、杏仁、花生等富含镁的食物;蛋类、瘦肉、鱼虾、禽肉等富含蛋白质的食物;西兰花、菠菜、甘蓝等富含维生素K的食物;适量食用动物肝脏以补充维生素D,也可以选择强化维生素D的食物。

第二,减少盐的摄入。饮食中钠的摄入量是钙排出量的主要决定因素之一。钠的摄入量越多,尿中钙的排出量越多,导致钙的吸收也越差。烹饪时应少放盐,尝试用辣椒、醋等提味,也可用低钠盐,少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜。午餐肉、香肠钠盐含量很高,应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。

第三,每天晒太阳。人

体内有多种激素可影响钙剂的吸收,最主要的是维生素D(目前医学界已将维生素D视为激素类)。阳光中的紫外线可使人体皮肤产生维生素D<sub>3</sub>,促进钙在人体中的吸收,从而起到强壮骨骼的作用。建议春秋每天坚持晒太阳20~30分钟,夏季每天晒太阳5~10分钟,冬季每天晒太阳30~60分钟。

第四,适量运动。专家指出,每天保证至少半小时的中等强度运动能有效预防骨质疏松。肌肉运动起来,才能牵拉骨骼一起运动,延缓骨质丢失。快走、慢跑、打乒乓球甚至扭秧歌、跳舞等都是很好的运动方式。运动最好选在户外,这样可以多晒太阳,以增加体内维生素D含量,帮助钙吸收,强化骨质。