

秋季健康指南

人变矮,牙松动,过胖过瘦都会骨质疏松 千金难买老来瘦 微胖才是好体重

本报记者 吴朝香 刘干 郑佳颖 通讯员 陈雨虹

骨质疏松和体重有什么关系?骨质疏松后要怎么补钙?补钙会引起结石吗?对于骨质疏松,你是知晓不多还是有“十万个为什么”?10月20日是世界骨质疏松日,据估算,目前我国骨质疏松症患者人数约为9000万,其中女性约为7000万。但即使在脆性骨折发生后,骨质疏松症的治疗率也仅为30%。

患病率高,但知晓率、诊断率、治疗率低,“一高三低”是我国骨质疏松症防治面临的困境。

今年以来,潮新闻浙江大健康名医直播间推出“为健康骨劲”系列直播,邀请省内骨科、内分泌科领域专家走进直播间,持续科普骨质疏松防治的健康秘笈以及容易产生的认识误区,在世界骨质疏松日到来之际,我们整理出这些科普关键词,为大家送上一份骨质疏松防治宝典。



过胖和过瘦 都容易骨质疏松

今年世界骨质疏松日的主题是“管体重、强骨骼”。骨质疏松和体重有什么关系呢?

浙江大学医学院附属第二医院骨质疏松专科的师钟丽副主任医师表示,在门诊中,医生会让患者做一张骨质疏松自测表,里面有10个骨松风险因素,“体重,往往是最容易被大家忽视的。”

“太瘦,或者太胖都容易发生骨质疏松。”师钟丽解释,首先,瘦的人脂肪少,雌激素水平偏低,破骨细胞活性增加,骨密度比正常人要低;其次,瘦的人体重轻,骨骼强度小,更脆弱。而越瘦的女性肌肉存量也偏低,上了年纪后,肌肉量也下降得很快,绝经后骨量丢得更快。此外,体重轻的人,肌肉力量和协调能力也会下降,如果再缺乏锻炼,年老后肌肉流失加速,骨质疏松发生的概率也很高。

而肥胖人群,尽管脂肪储量丰富,有观点认为是可促进骨形成,预防骨质疏松症,减少骨折风险。但是,肥胖也会导致多种促炎症因子高表达,增强破骨细胞活性,导致骨吸收增强,骨量减少,也会引起骨质疏松。因此,预防骨质疏松症,保持骨骼健康,要保持体重指数处于正常范围,太瘦和太胖都不好。

突然变矮、牙齿松动 要引起重视

“我为什么骨折了?”

这是绍兴市市中心医院骨科朱大安主任医师和谢建新副主任医师在门诊中经常被患者问的一个问题。“到发生骨折的时候,很多人其实已经骨质疏松很久了,只是没有及时发现。”

骨质疏松是有前兆的:对于中老年人,尤其是绝经前后的女性突然腰背酸痛、短时间内身高下降厉害、牙齿突然松动、啃不动东西。

“骨骼像人体的承重墙,骨质疏松后承受不了人体体重,重量就会分散到脊椎以外的地方,特别是脊柱周围的肌肉组织,腰背出现疼痛。”朱大安解释。

朱大安曾接诊过一位50多岁的阿姨,坐公交

车时颠簸了一下后觉得腰背部疼痛,两天后疼到起不了床,到医院就诊发现是骨折。

“她是轻微的12胸椎压缩性骨折,确诊后她还不相信,说:我又没摔倒怎么会骨折?”朱大安解释,五六十岁人群,不明原因突然腰背痛,而且是躺下和起来后不疼,起身过程特别疼痛的大概率是骨质疏松骨折,“我们给她做了骨水泥(经皮穿刺椎体成形术)手术,术后就能自由活动了,但也提醒她的根源是骨质疏松,一定要干预治疗,不然以后还会有骨折风险。”

正是因为此,朱大安建议,中老年人要及时检测自身的骨量,及早干预。

轻易“中断治疗” 她快成了“骨脆脆”

骨质疏松了是不是补钙就行?

这是谢建新经常被问到的另外一个问题。

“补钙是必须的,但不能只是补钙,一般来说,钙和维生素D要一起补。对中重度骨质疏松患者来说,还需要借助药物。”

谢建新解释,补钙后,钙离子不会主动到骨骼里,简单点说,药物可以帮忙把钙离子搬到骨头里。

师钟丽也经常提醒患者,一旦确诊骨质疏松,发生过骨折,都要接受规范治疗、坚持治疗。

最近,她刚接诊了一位老患者,71岁的方阿姨。方阿姨年轻时就以瘦为美,退休后腰腿痛反复发作,查出了骨密度低。4年前,方阿姨一次意外摔倒后被诊断为骨质疏松性骨折。

在抗骨松治疗两年后,骨密度T值(低于-2.5为骨质疏松)从-3.0升到了-2.6,腰也不痛,骨密度接近正常,她估摸着自已好了,就自行停药,也不去复查了。几个月前,她又感到腰酸背痛,又来复查。

看着方阿姨报告单上的-3.5的骨密度,师钟丽心里嘀咕,一般来说,坚持规范抗骨松治疗的患者,骨密度都不会再下降地这么厉害。

翻看方阿姨此前的就诊记录,才知道她曾经“放弃治疗”。这两年,她只是日常吃点钙和维生素D补剂,晒太阳、户外运动都没跟上,血钙含量也偏低,骨头越来越“脆”,整个人越发消瘦,体重只有

80多斤,由于骨量掉得快,弯腰驼背也很严重,年轻时身高有166厘米,现在只有150厘米左右。

“再这么下去,你的骨头会脆弱到连自身的重量都支撑不住!”师钟丽严肃地告诉方阿姨,骨质疏松通常需要长达3至5年的疗程,这次进入治疗后,可不许擅自停药了。

她也提醒大家,不论自己是否有症状,一旦确诊骨质疏松,发生过骨折,都要接受规范治疗、坚持治疗、定期复查。

骨松怎么补钙? 会产生结石吗?

也有患者会问,补钙会不会在身体里产生结石?

“只要在医生指导下,规范、合理补钙,就不会产生这个问题。”谢建新解释,补钙也不是越多越好,如果超剂量补钙,的确会在胆囊、肾脏等部位沉淀结石,“如果钙剂补充比较多的患者,也可定期做血钙和尿钙检测。”

对于怎么补钙,浙江医院党委委员、副院长宋柏杉主任医师也想讲清一个误区:很多人成年以后就不重视钙的摄入。“实际上,三四十岁正处于生理巅峰,这个阶段应当提前储备更多的钙,来应对后面的流失。别看一粒钙片体积很大,能被人体真正吸收的部分仅占二三成,钙的吸收主要靠维生素D3的参与,所以两个要一起服用。”

宋柏杉还提到这几年来骨质疏松年轻化的情况,主要来自继发因素,与女性哺乳期、妊娠期钙量摄入不足、饮食不当等息息相关。上班族熬夜、习惯咖啡“续命”,其中的咖啡因成分会影响人体胃肠道对钙的吸收。还有些女性防晒“功课”做太好,人体不接受紫外线也会影响维生素D的合成,从而导致缺钙。

对于怎么预防骨质疏松?师钟丽建议,在饮食上,要多吃海产品、豆制品、奶制品,补充蛋白质、钙、维生素D,如果日常饮食不达标,那么可以通过药物再补充;运动上,要坚持户外运动,推荐慢跑、健步走,多晒太阳。“有些骨质疏松患者不敢运动,其实不对,运动可以促进钙在骨骼的沉积,增强肌肉力量,提高平衡能力,预防骨松性骨折再发生。”