

国际骨质疏松日

省康复医院开设我省首个骨质疏松专科门诊

□本报记者 张帅 通讯员 黄柔薇

随着中国老龄化程度的加剧,骨质疏松症的患病人数逐年上升。在中国,50岁以上女性中,每3人就有1个患有骨质疏松,65岁以上女性患病比例超过半数。

10月20日是国际骨质疏松日,今年国际骨质疏松日的中国主题为“骨量早筛查,骨折早

预防”。为了帮助广大人群形成长期的骨质疏松健康管理,福建中医药大学附属康复医院运动医学科(骨科)临床团队与福建省中医药科学院骨质疏松科研团队合作,成立全省首个骨质疏松专科门诊,在福建中医药大学附属康复医院正式开诊。

据悉,该科以福建省中西医

结合学会骨质疏松委员会主任委员葛继荣教授为学科带头人,负责骨质疏松相关的疾病预防、临床医疗、科研、教学、科普、专科护理等一体化工作。

福建中医药大学附属康复医院骨质疏松专科门诊团队付解辉副主任医师说,患者在发生骨折前可以没有疼痛或其他任何症状,但这种全身性的疾病已

在人体内,使患者骨量减少、骨组织的微细结构破坏,导致骨头“变脆”,直到发生了脊柱、髋部和腕部的骨折才被察觉。尤其是糖尿病患者更易发生骨质疏松且骨折不易愈合。我国骨质疏松的患病率,在60岁以上人群中,女性为30%~35%,而男性中,10个人中只有2个有骨质疏松。

□本报记者 林颖

人体骨量在30岁后达到高峰,之后一直呈下降趋势,当骨量下降到一定程度,就会出现骨质疏松。据统计,全世界每3秒钟会发生1次骨质疏松性骨折,1/3女性和1/5男性会在50岁后遭遇一次骨质疏松骨折。

如何避免遭遇骨质疏松,以及因骨质疏松引起的骨折呢?

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

汤发强 主任医师
福建省立医院骨一科

01

哪些人群需要检测骨密度

骨密度检测可以准确测量骨量流失的程度。符合以下任何一条建议行骨密度测定:

女性65岁以上和男性70岁以上,无论是否有其他骨质疏松危险因素。

女性65岁以下和男性70岁以下,有一个或多个骨质疏松危险因素。

全身腰背或关节莫名酸痛,有时腰背或关节还会出现夜间痛,或出现驼背、变矮的情况,特别是身材瘦弱的人群,这些都是骨质疏松的典型症状,即使年龄未到,也要做个骨密度检测。

长期服用激素类药物,一般有自身免疫性疾病的患者多见。

平时甲状腺激素摄入量较大的人群。

轻微摔倒就会骨折,日常反复发生脆性骨折,或者打个喷嚏、搬个重物就容易骨折的人群。

不可小觑的骨质疏松

02

骨密度检测值怎么看

DXA的测量结果可分为“T值”和“Z值”。

绝经后女性和50岁以上男性看T值:



符合骨质疏松诊断标准,同时伴有一处或多处骨折为严重骨质疏松。



儿童、青壮年和绝经前女性测定结果看Z值,要结合实际情况判断。

如果诊断为骨质疏松,则意味着骨量低下,骨微结构被破坏,骨脆性增加,导致骨折的风险会大大增加。



03

有骨质疏松意味着什么

如果诊断为骨质疏松,则意味着骨量低下,骨微结构被破坏,骨脆性增加,导致骨折的风险会大大增加。

04

如何防治骨质疏松

一、三级预防



一级预防从儿童、青少年做起,增加峰值骨量;

二级预防是减缓中年以后的骨量丢失;



三级预防是指针对老年骨质疏松病人,降低骨转换率和加强措施,防止意外损伤。

二、保证充足的钙摄入量



正常人每天摄入800~1000毫克的钙,确保每天一袋牛奶,以及摄入其他含钙食物。每天要有户外运动,日照达到半小时到一小时。



如果出现骨量减少,可补充钙片,搭配有活性的维生素D3,促进钙的吸收。

三、及时治疗



如果有轻微骨质疏松,在基础治疗的同时应用抗骨质疏松药物治疗。若有重度骨质疏松并伴随骨折,则要在骨折术前术后治疗。

四、保持良好的生活习惯



避免嗜烟、酗酒,少喝咖啡和碳水化合物,慎用影响骨代谢的药物等。已经出现骨质疏松的老年人要采取防止跌倒的各种措施,如使用拐杖等。