

老年人弯腰驼背 警惕骨质疏松

在日常生活中我们常会见到一些步履蹒跚、弯腰驼背的老年人,老人们经常也会念叨:“人老不中用了,腰也弯了,背也驼了,身体各个地方都开始疼了……”随着年龄的增长,伴随而来的腰酸、背疼、驼背、腿脚无力等现象,在过去认为是正常老龄化现象,而实际上幕后黑手有可能是骨质疏松症。随着人口老龄化,老年性骨质疏松已经成为重要的社会公共健康问题之一,在70岁以上的老年人中,61%~64%的人都存在骨量异常的情况。骨质疏松脆性骨折是老年人致残、致死的主要原因之一,因此,骨质疏松脆性骨折被称为“人生的最后一次骨折”。但骨质疏松早期症状隐袭,容易被忽略。为此,本文为读者解析“老年人杀手”——骨质疏松。

什么是骨质疏松症

骨质疏松症是由多种原因引起的代谢性骨病,以骨量减少和骨组织微结构破坏为特征,导致骨骼脆性增加和易发生骨折的全身性疾病。常见于绝经后

女性和老年人。

骨质疏松症的症状

骨质疏松症是一种寂静的疾病,骨质疏松症早期骨代谢发生紊乱并不会产生明显的症状。随着骨量不断减少及骨微结构破化,患者会出现骨痛,脊柱变形,甚至发生骨折等后果。

疼痛:患者出现腰背部疼痛或者全身骨痛。疼痛沿脊柱向两侧扩散。坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧,日间疼痛轻,夜间和清晨醒来时加重。

脊柱变形:严重患者存在脊柱变形症状,如老年人驼背以及身高变矮。

骨折:是骨质疏松非常严重的一种临床表现,一般是脆性骨折,即轻微外力和简单运动能造成骨折,比如站在身高的高度或在洗澡堂滑倒。好发于胸腰椎,其次为髌部、前臂远端,其他部位如肋骨、跖骨、骨盆等部位。

心理危害:骨质疏松症及其相关骨折对患者心理状态的危

害常被忽略,主要的心理异常包括恐惧、焦虑、抑郁、自信心丧失等。

骨质疏松症的危险因素

骨质疏松症不是单一病因的疾病,是受多重危险因素影响的复杂疾病。骨质疏松症的危险因素分为不可控因素与可控因素。

不可控因素:主要有种族(患骨质疏松症的风险:白种人高于黄种人,而黄种人高于黑种人)、老龄化、女性绝经、脆性骨折家族史。

可控因素:是指通过努力、合理的调整、科学的治疗等方式,可以根除或改变的因素。主要包括三个方面的内容:

(1)不健康生活方式:体力活动少、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因的饮料、营养失衡、蛋白质摄入过多或不足、钙和/或维生素缺乏、高钠饮食、体质量过低等。

(2)影响骨代谢的疾病:性腺功能减退症等多种内分泌系统疾病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、神经肌肉疾病、慢性肾脏及心肺疾病

等。

(3)影响骨代谢的药物:糖皮质激素、抗癫痫药物、芳香化酶抑制剂、促性腺激素释放激素类似物、抗病毒药、噻唑烷二酮类药物、质子泵抑制剂和过量甲状腺激素等。

骨质疏松症风险评估

骨质疏松的防治,需要对个体进行风险评估,筛查高危人群,为疾病早期防治打下基础。目前骨质疏松风险评估工具:国际骨质疏松基金会(IOF)推荐的骨质疏松风险一分钟测试题及亚洲人骨质疏松自我筛查工具(OSTA)。骨量检测工具:双能X线骨密度(DXA),定量CT(QCT)和超声骨密度(QUS)等,目前公认的骨质疏松症诊断标准是基于DXA测量的结果。

因此,老年人若出现腰背痛、身高变矮、弯腰驼背等症状需要及时去内分泌科就诊,明确是否患有骨质疏松症。

(作者:沈喜妹 福建医科大学附属第一医院 内分泌科 副主任医师 副教授)

你真的了解便秘吗

便秘是指排便次数减少,粪便干燥或硬结,排便困难或需用力过度的一种症状。一般来说,成年人每天排便一次到三天排便一次都属于正常范围,但如果超过三天没有排便,或者大便干结、排便费力,就可以被诊断为便秘。在日常生活中,便秘是困扰许多人的一种疾病。它看似一种平常的生理现象,却可能是健康问题的隐藏信号。它不仅会影响我们的日常生活,还可能对我们的身体健康产生长期的影响。本文将为您详细科普便秘的原因、影响以及解决方案。

便秘的原因

饮食不规律:饮食中纤维素摄入不足,或者饮水量不足,都可能导致肠道蠕动减慢,从而引发便秘。

生活习惯:久坐不动、缺乏运动等不良生活习惯,也可能导致肠道蠕动减慢,引发便秘。

排便习惯:因工作、玩手机、看报纸等活动经常忍耐便意,会影响正常排便,容易引起功能性便秘。

药物影响:一些药物如止痛

药、抗抑郁药、铁剂等,可能会影响肠道的正常蠕动,导致便秘。

疾病因素:一些疾病如糖尿病、甲状腺功能减退、结肠癌等,也可能引发便秘。

便秘的影响

身体不适:便秘可能会导致腹胀、腹痛、恶心、食欲不振等身体不适。同时因为粪便在肠道内会存留较多时间,导致体内存储较多毒素,长此以往,会变得肤色暗沉,同时还会长痘、长斑,影响身体的正常代谢。

精神压力:长期的便秘可能会让人感到焦虑、烦躁,影响生活质量。

肠道疾病:长期的便秘可能会增加患肠道疾病的风险,如痔疮、肛裂、结肠癌等。

解决便秘的方法

调整饮食:增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果(如火龙果、猕猴桃等)和全谷类食物(如燕麦、银耳等);保证充足的水分摄入,每天至少喝8杯水(1500ml左右)。

增加运动:每天至少进行30

分钟的有氧运动,如散步、跑步、游泳等,可以刺激肠道蠕动,帮助排便。或者学习深呼吸运动方式,打太极拳等。

改变生活习惯:避免长时间坐着不动,每隔一段时间就起来活动一下;养成每天定时排便的习惯,让身体形成规律。

保持正确的排便姿势(如下图所示):相比蹲厕,坐厕更适合排便,尤其是老人。遇到便秘时,可以把脚踩在小凳子上,使大腿和身体呈35°角,增加腹壁压力,有利于大便排出。



踩凳式

养成按时排便的习惯,早晨起床是最佳的排便时间。不管有无排便的意念,早晨起床后首先是蹲厕所,形成条件反射,养成良好的排便习惯。对于慢性便秘患

者来说,平时可以躺在床上,两手掌相叠,在腹部围绕肚脐顺时针方向做按摩,当按摩至左下腹时,要适当加强手指压力,以不感到疼痛为度。按摩时长为10分钟左右,能加快肠道的蠕动,避免便秘。这一招需要长期坚持。

药物治疗:如果以上方法都不能解决问题,可以考虑使用药物治疗(如聚乙二醇、乳果糖、利那洛肽、开塞露及益生菌等),但最好在医生的指导下使用。另外,中医在便秘治疗中有一定应用,常用的治疗方式包括针灸、按摩推拿。就针灸而言,其通常需要针刺天枢、足三里和上巨虚三个穴位,而在推拿按摩时,要注意手法的合理营养,促进局部血液循环和胃肠蠕动,解决便秘问题。

最后,如果以上方法都不能有效解决便秘问题,或者便秘伴随有其他症状(如体重下降、腹痛、黑便等),应及时就医,完善肠镜等检查,以排除其他可能的疾病。祝大家都能拥有一个健康的肠道,远离便秘。

(作者:陈容容 福建省立医院南院 消化内科 主治医师)