



骨质疏松 并非老年人“专利”

□本报记者 林颖 陈香

骨质疏松善于伪装,它悄悄靠近,甚至在你还未意识到它的存在时,就已“痛下杀手”,导致骨折,而这往往是老年人的“最后一次骨折”。

为提升大众防治骨质疏松的意识,7月17日,福建省立医院副院长、骨科与运动医学中心主任、二级主任医师、国务院政府特殊津贴专家徐杰教授,以及福建省立医院老年医学中心主任、主任医师、福建省医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会主任委员林帆做客《大医生开讲·省立直播间》,和大家一起聊聊骨质疏松的相关话题。

截至目前,多平台观看与回看人次约33万。

01 补钙的常见认识误区别“踩坑”
说到骨质疏松,很多人就想到了补钙。但在补钙这条路上,因为认识的偏差,不少民众不仅钙没有补上,还把健康给搭上了。

误区一 喝骨头汤就能补钙
许多福建人补钙往往首选骨头汤。对此,林帆表示,有营养学者做过研究,以一碗二两的鸡肉汤为例,其中鸡肉的钙含量为16毫克,而鸡汤中的钙含量只有2毫克。

“人体一天所需的钙大致在600~1000毫克,如果仅通过喝一碗钙含量2毫克的骨头汤来补充钙质,一天得喝300碗才够,这是不现实的。”徐杰说,“而且骨头汤里溶解了大量骨内脂肪,经常食用还可能引起痛风等其他健康问题。”

如果要从食物中摄取钙,两位医生都推荐大家首选钙含量高的牛奶、酸奶、奶酪棒等奶制品,以及鱼、肉、豆制品等优质蛋白。

“相比之下,用鱼和豆腐煲一碗汤,喝汤加吃肉,增加了优质蛋白的摄入,补钙效果更胜于骨头汤。”林帆说。

误区二 治疗骨质疏松补钙就行
很多人认为得了骨质疏松,吃钙片就可以。

徐杰表示,骨质疏松的治疗光靠补钙并不够,对于确诊骨质疏松的患者,得配合双膦酸盐等一系列抗骨松精准药物治疗,对于具体药物的选择,需到医院根据医生的诊疗而定。还得通过生活方式干预,如适当的体育锻炼、正确的食物搭配、纠正不良嗜好、防止跌倒等,提高骨量、增强骨强度、预防骨折。

误区三 吃钙片会“便秘”,不能长期吃

一部分人吃完碳酸钙后会出现便秘或胃肠道不适,最终放弃吃钙片。

对于这种情况,林帆建议大家可以用其它类型的钙片替代碳酸



钙,如醋酸钙、枸橼酸钙等,或者用液体型、颗粒型钙剂替代片剂。

“不同类型的钙片其实含钙量不同,但同样可以起到补钙的效果,只要根据说明书按剂量服用,就能补充每日的钙所需。”林帆说。



误区四 夏季哪哪都要防晒
维生素D能促进人体对钙的吸收,人体所需要的维生素D,有七八成需要通过阳光中的紫外线和皮肤直接接触合成。

因长时间在室内办公,每天晒太阳时间不足,加上追求美白过度防晒,从头到脚遮得严严实实,不少人体内都无法合成足量的维生素D导致缺钙。

因此,即便在夏季,晒太阳也必不可少。林帆建议,大家可以在阳光适中的情况下,注意面部防晒,其余的四肢部位要尽可能大面积地暴露于日光下,晒太阳时间控制在一个小时以内,夏天可缩短到半小时,以防中暑。

徐杰提醒,可以在有散射光的地方,如屋檐下或树荫下接受光线,

不要隔着玻璃,因为可见光都含有紫外线,同样能帮助人体合成维生素D,玻璃则会屏蔽紫外线。

02 预防要及早开始
不少人都认为骨质疏松是老年疾病,殊不知年轻时期忽视运动、挑食或节食、饮食结构不均衡,都会导致饮食中钙的摄入少、体瘦,这样达不到理想的骨骼峰值量和质量,使骨质疏松有机会侵犯年轻人,尤其是年轻的女性。

因此,骨质疏松的预防要及早开始,使年轻时期获得理想的骨峰值。

03 别等出现症状再去医院诊断骨质疏松

骨质疏松的治疗要越早越好,林帆提醒下列高危因素人群,要定期前往医院做骨密度筛查。

1. 绝经后的女性,70岁以后的男性;
2. 父母任何一方有脆性骨折史,或本人在50岁前发生脆性骨折;
3. 40岁后发现身高减少超过4厘米,或者女性40岁之前绝经;
4. 患甲状腺和甲状旁腺功能亢进、风湿免疫类疾病患者,或需要服用糖皮质激素药物治疗例如支气管哮喘、类风湿性关节炎患者,乳腺癌需要抑制雌激素治疗、前列腺癌接受雄激素剥夺治疗的患者。

徐杰指出,当骨密度监测数值低于-2.5时,意味着骨质疏松的情况已较为严重,要及时治疗,若在-1到-2.5之间,说明有骨钙的流失,此时就

要积极干预,预防骨质疏松的发生。

04 脆性骨折患者有望24小时内重新站立

脆性骨折严重危害着老年骨质疏松患者,让患者失去行动能力。不少老年患者希望通过卧床静养让骨折端愈合,却不知骨折后卧床时间越长,对于患者的整体状态、并发症的产生和术后康复都会带来极大影响。因此,脆性骨折早诊早治很有必要。

为了缩短患者术后康复时间,省立医院骨科与运动医学中心不断精进骨折手术方式。

“以脊柱骨折为例,患者在骨折后24小时内通过机器人手术精准定位下打‘骨水泥’治疗,可实现24小时内重新站立;对于髌部骨折患者,通过不切开肌肉的微创手术治疗,也可实现24小时下地活动。”徐杰说。



值得一提的是,骨质疏松是一个涉及妇科、老年科、骨科、内分泌科、风湿免疫科等多个学科的疾病,目前省立医院成立了骨质疏松多学科联合门诊,让患者可以在门诊中得到多学科专家一站式的联合诊疗,减少在不同科室奔波看诊的烦恼。

省立医院老年医学科在诊治骨质疏松症的同时,还对老年患者的肌少症、衰弱、营养不良等老年综合征进行综合处理,帮助老年骨质疏松及骨折患者更快速地回归正常的生活状态。



很多人对骨质疏松有很大的误区,觉得骨质疏松不是什么大病,而事实上,骨质疏松可能会导致跌倒、骨折,甚至死亡。

直播中,在两位医生的科普下,观众朋友围绕补钙和骨质疏松治疗展开了热烈的讨论,不少观众提问:“那么,为什么女性绝经后也容易全身疼痛和骨折呢?”

徐教授告诉大家,绝经后,女性雌激素水平明显降低,无法维持骨骼吸收和生成的平衡,也就更容易出现骨质疏松。而且,女性在绝经后的第一个10年内骨丢失最严重。

日常生活中受到轻微外力时还可能发生骨折。骨折好发于胸椎、腰椎、髌部、前臂等。严重的腰椎压缩性骨折可能会引起便秘、腹痛、腹胀、食欲减低,甚至丧失自理能力等。

扫描二维码,加入卫生报颈椎腰椎健康交流群,一起来问医生



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建省立医院

特别鸣谢:大福盛荟健康餐食