骨质疏松即骨质疏松症，是多种原因引起的一组骨病。骨质疏松表现有哪些？如何预防与治疗？北京小汤山康复医院护理中心医师王营营就来为大家介绍。

身体出现这4个症状 你可能骨质疏松了

□本报记者 唐诗

◆骨质疏松的四个临床表现◆

骨质疏松包括Ⅰ型：绝经后骨质疏松症；Ⅱ型：老年性骨质疏松症。那么，骨质疏松的临床表现都有哪些呢？

疼痛。一般骨量丢失12%以上时即可出现骨痛，是最常见的症状。疼痛沿脊柱向两侧扩散，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。老年骨质疏松症时，若压迫相应的脊神经可产生四肢放射痛、双下肢感觉运动障碍、肋间神经痛、胸骨后疼痛类似心绞痛，也可出现上腹痛类似急腹症。

身长缩短、驼背。脊椎椎体前部几乎多为松质骨组成，而且此部位是身体的支柱，负重量大，尤其第11、12胸椎及第3腰椎，负荷量更大，容易压缩变形，使脊椎前倾，背曲加剧，形成驼背，随着年龄增长，骨质疏松加重，驼背曲度加大，致使膝关节挛拘显著。老年人骨质疏松时椎体压缩，每椎体缩短2mm左右，身长平均缩短3~6cm。

易骨折。骨密度每减少1.0DS，脊椎骨折发生率增加1.5~2倍，一般骨量丢失20%以上时即易发生骨折。如果骨折以后没有采取抗骨质疏松药物的治疗，那么还有20%的患者会在一年内再次发生骨折。

呼吸功能下降。胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，肺上叶前区小叶型肺气肿发生率可高达40%。老年人多数有不同程度肺气肿，肺功能随着增龄而下降，若再加骨质疏松症所致胸廓畸形，患者往往易出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

◆如何判断骨质疏松◆

卫生组织对骨质疏松症制订了一个诊断的标准，测量骨密度就是诊断骨质疏松的金标准。当老人的骨密度低于正常青年组的1~2.5个标准差时,那么我们称之为骨量减少；如果其低于年轻人骨量的2.5个标准差,就可以诊断为骨质疏松症。如果伴有骨折，则为严重的骨质疏松症。

骨质疏松的辅助检查包括生化检查、尿液检查、反映骨生成的生化指标、骨吸收的指标、X线检查和双能X线骨密度仪（DEXA）检测。X线检查中，一般当X线中呈现改变时，骨矿物质的减少已在30%~50%以上。

那么，我们要如何预防骨质疏松呢？骨质疏松的基本预防措施为：C、D、E、F、G、S。C指的是钙质，要补充；D就是补充维生素D；E就是适量的运动；F就是预防跌倒；G就是保持一种适宜的体重，不要随意减肥；S就是停止吸烟，戒烟。

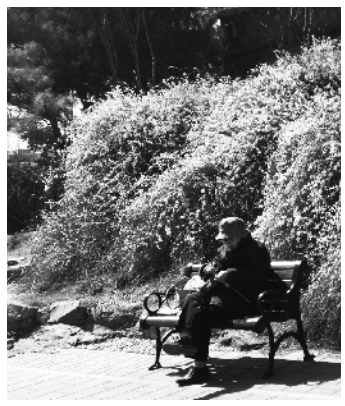
◆治疗骨质疏松 补钙运动一个也少不了◆

健康教育。健康教育是投资最少效果最好的预防措施。

骨营养饮食与药物补钙。50岁以上的老人，不管是男是女都应该摄入钙1000毫克/天。

纯牛奶、虾、海带、紫菜、海鱼含钙较丰富，坚果类的榛子、松子也含一定量的钙。中国营养学会推荐：每天补充维生素D10mg（400IU），钙800mg（钙与磷比例为1:1.5）为保健性用量。

晒太阳、适当运动。有的长期卧床的老人，尽管补充了许多钙或维生素D，但他们的骨质疏松症照样发展。这是因为缺钙者多参加适量的运动锻炼，使骨骼“承重”，才能有助于防止骨质疏松,提高补钙的效果。可以参加这些运动锻炼:快步走、负重走、登高、游泳、拉力运动、门球、园艺劳动、老年舞蹈等。每周做5次,每次保证有30分钟的运动时间。



中药治疗。从中医学角度看，骨质疏松症属于“骨痿”“骨痹”范畴,中医学根据“肾主骨生髓”的理论,采用补肾壮骨治疗可有一定的疗效。有研究报道,用黑大豆、菟丝子、骨碎补、白术、白芍进行补肾健脾，有止痛防腓肠肌痉挛的作用。治疗骨质疏松症的各种复方中药中以山药、淫羊藿、骨碎补出现频率最高。

除了中药治疗外，还有雌激素替代疗法（HRT），用于绝经期妇女，增加脊柱骨密度达2%~4%。但副作用是乳腺癌的发生率增加，所以要注意定期做妇科和乳房检查。

由于骨质疏松发病缓慢，一般需数年以上，患者的治疗源于在X线检查上的阳性发现，治疗后骨组织虽有一定的合成代谢，但X线发现也需相当长的疗程后方能显示好转，一般以疼痛缓解、症状好转、出现正钙平衡、尿羟脯氨酸排泄减少、骨密度鉴定作为估计疗效的依据。

每天3杯茶 保全美貌与健康

研究表明，通过消除或减少已知的生活方式和环境风险因素暴露，可以避免三分之一到五分之二的新增癌症病例。各国的环境有差异，中国的环境、饮食、生活习惯与西方差异较大，在日常生活就隐藏着一种可以抗击心脑血管病和肿瘤的神物——茶叶。

茶叶中含有的儿茶素是阻击肿瘤和心脑血管疾病的关键因素。儿茶素是茶多酚的一种,它具有三种特别重要的生物学作用：

抗氧化

外貌的衰老、各种疾病的发生、亚健康都是与机体细胞被氧化有关。而对于饮茶和摄入儿茶素的研究表明，两者都具有很明显的抗氧化作用。研究表明，当每日摄入儿茶素的量达到250mg，就可以起到对机体的抗氧化作用。

降低心血管的风险

2010年，国际上对绿茶的一项研究发现，绿茶可以显著降低血胆固醇和低密度胆固醇，对高密度胆固醇没有影响，从而降低冠心病、心肌梗塞等心血管疾病的风险。

降低肿瘤发生风险

大量的动物实验发现，儿茶素对于化学致癌物诱发的皮肤、肺、食道、胃、肠、肝、口腔等器官的肿瘤都有防癌和抗癌的作用。对人群的实验表明，饮茶或者摄入茶及儿茶素相关制品，可以降低前列腺癌和口腔癌发生的风险。饮茶可以降低结肠癌、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、肺癌等的危险性。

现代医学研究表明，如果每天摄入儿茶素294mg，基本可以达到机体抗氧化的目的，如果每天儿茶素摄入量达到400mg，可以达到降低体重、血胆固醇、血糖、血压、血脂等心血管病的风险。

实验表明，按照每杯茶含有100~200mg儿茶素计算，如果每天饮3杯茶，基本就可以达到抗氧化、降低心血管、肿瘤风险的目的。

（张雨晴）

【健康红绿灯】

绿灯

内衣最好用温水洗

在洗涤秋衣秋裤等内衣时，可以选择用40℃~45℃的温水洗，因为秋衣秋裤是贴身衣物，比较容易沾染身体油脂油泥和新陈代谢下来的皮肤残渣，用温水洗的话比较容易去掉这些污垢，水太凉不容易去污，水太热则容易对衣物造成损害。

张嘴呼吸可能伤肺

你呼吸时张着嘴还是闭着嘴？我国有一半以上的人呼吸方式不正确，当你感冒鼻塞、睡觉时，都可能无意识地用嘴巴呼吸。空气没有经鼻腔过滤，病菌、异物直接附着于咽喉部，甚至吸入肺部，诱发呼吸道感染。

红灯

6岁前肥胖长大易超重

研究表明,6岁前就有“婴儿肥”的儿童,成年后更容易成为超重者。童年时期的体重状态决定了成年后的体重状态，包括体重增长的速度。研究人员提示，已发生肥胖的女孩在青春期早期、男孩在成年期早期对体质指数进行有力干预，可以在一定程度上避免成年后的顽固型肥胖。

颈部不适不要随便按摩

很多老人由于高血压、高血脂等血管病变，颈部的血管存在动脉粥样硬化或钙化。如果按摩颈部时手法太重，容易造成硬化斑块脱落，随血液进入颅内，堵塞颅内血管，引发脑卒中。除颈部外，可以对肩部、小腿等部位进行按摩。按摩一般5~10分钟即可，最多20分钟。如果按摩力度太大，容易发生意外。