

骨质疏松症是一种系统性骨病，其特征是骨量下降和骨的微观结构破坏，表现为骨的脆性增加，因而骨折的危险性大为增加，即使是轻微的创伤或无外伤的情况下也容易发生骨折。首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心住院医师柴晓阳提醒，骨质疏松并不是老年人的“专利”，不少中青年已成为骨质疏松的高危人群，建议及早重视和监测。

警惕寂静杀手 骨质疏松症

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿与代谢康复中心
住院医师 柴晓阳

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。是一种以骨量低、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性、代谢性骨病。

骨质疏松症状一般常见如骨痛、身高变矮、易骨折等。骨痛以腰背痛多见，一般骨量丢失12%以上时即可出现骨痛。严重骨质疏松时可以出现椎体压缩骨折，导致身高变矮。另外还有症状就是骨折，常见骨折部位一般为髋部、椎体、前臂远端，最严重是髋部骨折，髋部骨折后第一年内由于各种并发症死亡率达到20-25%。存活者中50%以上会有不同程度的残疾。其他还可能出现胸廓畸形导致呼吸困难，以及由于骨质疏松及骨折导致对心理及生活质量的影响等。

骨质疏松症高危人群

骨质疏松症的发生发展常常无声无息，多数情况下只有当发生骨折后才引起大家的注意。殊不知，此时，它已对人的脊柱、髋部和腕部构成了巨大的威胁。严重时，一个轻微动作或碰

撞都会导致身体重要骨骼发生骨折，可能仅仅是抱一下孩子、轻微碰到家具，甚至打个哈欠……因此骨质疏松症又被冠以“寂静杀手”的恶名。

除了老年人，骨质疏松症在绝经后的妇女中特别多见，绝经后女性雌激素水平迅速下降，卵巢早衰会使骨质疏松提前出现。而瘦型妇女较胖型妇女容易出现骨质疏松症并易骨折，这是后者脂肪组织中雄激素转换为雌激素的结果。

此外，不爱运动、不常晒太阳、嗜烟酒或喝过多咖啡及浓茶人群；营养不均衡、长期使用激素药物、甲亢、相关疾病（影响骨代谢）人群；以及饮食中钙缺乏、维生素D缺乏人群骨质疏松症高发。

骨质疏松症可防可治

人体骨骼中的矿物含量在30多岁达到最高，医学上称之为峰值骨量。峰值骨量越高，就相当于人体中的“骨矿银行”储备越多，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，程度也越轻。人的各个年龄段都应当注重骨质疏松的预防，好的生活方式可以延缓骨质疏松症的发生：

均衡饮食 增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入，低盐饮食。钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料会增加骨质疏松的发病危险。

适量运动 人体的骨组织是一种有生命的组织，人在运动中

肌肉的活动会不停地刺激骨组织，使骨骼更强壮。运动还有助于增强机体的反应性，改善平衡功能，减少跌倒的风险，这样骨质疏松症就不容易发生。

增加日光照射 中国人饮食中所含维生素D非常有限，大量的维生素D依赖皮肤接受阳光紫外线的照射后合成。经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用，正常人平均每天至少进行20分钟的日光浴。

提示：防晒霜、遮阳伞也会使女性骨质疏松几率加大。在平时户外光照不足的情况下，出门又要涂上厚厚的防晒霜或者用遮阳伞，会影响体内维生素D的合成。

预防骨质疏松 三个误区要避免

误区一：喝骨头汤 不知道从什么时候开始，很多人在有了骨质疏松问题后便会开始熬骨头汤。但研究发现，骨头当中的钙质含量非常低，一斤骨头熬制两小时左右的时间，含钙量仅仅只有20毫克。而对成年人来说，每日需要的钙量大概为600毫克，喝骨头汤无法满足人体对钙的需求。相反的，长时间熬制的骨头汤中的油脂含量比较高。如果经常喝的话还会增加肥胖的几率，特别是有心血管疾病、糖尿病的老年人，一旦没有控制好饮用量还会加重病情，不利于身体健康。

误区二：年轻人不会有骨质

疏松 临床数据显示，骨质疏松大多发生在中老年人群体，但并不代表年轻人不会被骨质疏松所困扰。如果年轻人平日里经常有节食挑食、饮食结构不均衡、忽视运动、抽烟喝酒等不良的生活习惯，骨骼峰值量和质量都达不到标准，日积月累的情况下，骨质疏松也会侵犯年轻人。

误区三：补钙治疗骨质疏松 钙元素和骨质疏松的发生的确有一定的联系，但并不是说骨质疏松问题靠补钙就能解决。从健康学的角度分析，骨钙的流失只不过是引起骨质疏松的一个方面，过量喝碳酸饮料、抽烟、缺少维生素D等都是诱发骨质疏松的原因。在有了骨质疏松问题后，大家必须求助专业的医生，补钙的同时做好其他的措施。

早诊断、早治疗 降低骨质疏松危害

骨质疏松症任何阶段开始治疗都比不治疗好。及早得到正规检查，规范用药，可以最大程度降低骨折发生风险，缓解骨痛等症状，提高生活质量。

骨质疏松的防治策略包括基础措施和药物治疗。

基础措施包括调整生活方式和骨健康基本补充剂。比如坚持富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食；注意适当户外运动；避免嗜烟、酗酒；慎用影响骨代谢的药物；采取防止跌倒的各种措施，以及补充钙剂和维生素D。

药物治疗包括抗骨吸收药物、促进骨形成药物以及一些多重机制的药物，但必须在医师的指导下应用。

健康在线

协办
首都医科大学附属
北京康复医院



【健康红绿灯】

绿灯

9个方法预防痔疮反复发作



如厕时间不超过5分钟；上下班途中，做提肛操；排便后用热毛巾按压肛门，顺时针和逆时针各按摩15分钟，改善局部血循环；多喝水、多吃粗纤维食物；便后洗净臀部；控制体重，切忌过饱；每坐45分钟起来活动5分钟；勿提重物；使用少量凡士林或从正规途径购买痔疮膏、痔疮栓。

乳腺增生也可以喝豆浆



网传乳腺疾病不能喝豆浆，是因为它含有大豆异黄酮。事实上，大豆异黄酮是一种植物性雌激素，其活性非常低，效力只相当于正常雌激素的万分之一。多项研究表明，适量摄入豆制品不但有助预防乳腺疾病，还能帮乳腺患者减少复发、改善预后。

红灯

爱穿高跟鞋容易拇外翻



拇外翻除了不美观，还会引起脚底长老茧、疼痛、走路不稳易扭伤、行动敏捷性降低易摔倒等问题。为什么会发生拇外翻呢？除了遗传，“穿尖头高跟鞋”是拇外翻最重要的原因。当女性穿上高跟鞋时，足趾在鞋内受到明显挤压。整个人重心向前倾，全部压迫在大脚趾的两块软骨组织上。大脚趾向上翻起，其他脚趾抓着地。长此以往造成大脚趾内侧韧带组织的松弛、关节半脱位。

5个跳绳姿势给关节暴击



无论是双脚交替跳绳还是一起跳，膝关节负荷峰值相当于承担了跳绳者2-3倍体重，跳得越高，膝关节压力就越大。其中，单脚跳绳的负荷要大于双脚跳。以下5种常见错误跳法可能对膝关节造成伤害：跳得过高；双腿受力不均；双腿过直；驼背探头；跳绳频率过高。

丰台区市场监管局

深入开展价格秩序专项检查

为进一步加强辖区市场价格秩序监管，规范价格经营行为，督促商家诚信、守法经营，丰台区市场监管局丰台街道所深入开展价格行为专项检查。

加强理论学习，提升业务能力 通过视频会议、文件重点内容解读等方式，组织全所工作人员学习国家市场监督管理总局第56号令《明码标价和禁止价格欺诈规定》，全面掌握《明码标价

和禁止价格欺诈规定》的主要内容和最新变化，进一步提升价格监管工作法治化、规范化水平。

加强宣传引导，压实主体责任 向辖区内经营主体发放明码标价行为提醒告诫书，提示商户坚持依法合规诚信经营，切实履行社会责任，及时妥善处理价格纠纷；严格落实明码标价规定，在销售、收购商品和提供服

务过程中，应当依法公开标示价格等信息；主动防止价格欺诈行为，对照《明码标价和禁止价格欺诈规定》进行及时、全面的自查。

加强执法力度，规范经营行为 针对“雪糕刺客”“雨伞刺客”等市场乱象开展检查，对于在检查过程中发现的货签错位、标价信息不全、价签不清晰等问题，要求经营者立即整改；针对

有关明码标价和价格欺诈的群众投诉举报第一时间受理，查找违法违规线索，严肃立案查处；对经提醒告诫仍扰乱市场价格秩序的，依法从严查处。

接下来，丰台区市场监管局丰台街道所将继续深入落实《明码标价和禁止价格欺诈规定》，严查各类价格欺诈行为，切实维护消费者合法权益。

(刘肖楠)

·广告·