

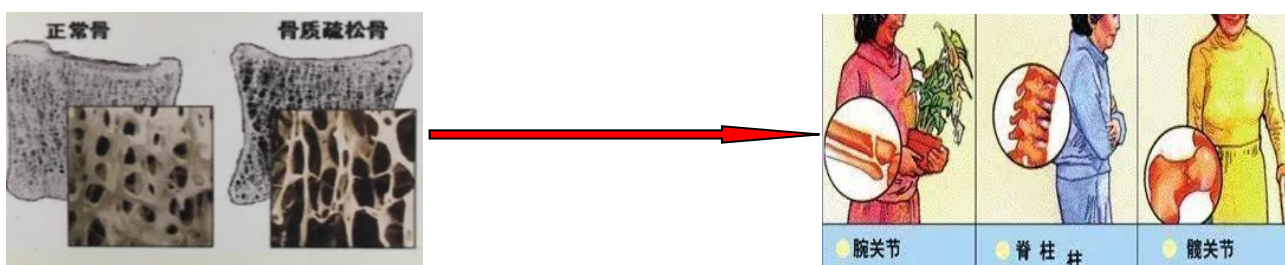
“沉默病”的知和行

陕西中医药大学附属医院

孙菊 王若楠 袁露



骨质疏松症（简称 OP）是发生在男性和女性中的一种以低骨量、骨组织微结构退变和骨折风险增加为特征的全身性骨骼疾病，特别是在椎体，髋部和腕部。



骨科大夫经常用“沉默病”来比喻“骨质疏松”，这是因为骨质疏松早期没有什么症状，随着病情的加重，渐渐才出现全身没劲、腰酸背痛等不适感，然后才会有骨头疼痛、身高变矮、掉牙、驼背等明显的骨质疏松症状。

✦ 骨质疏松症的主要症状：

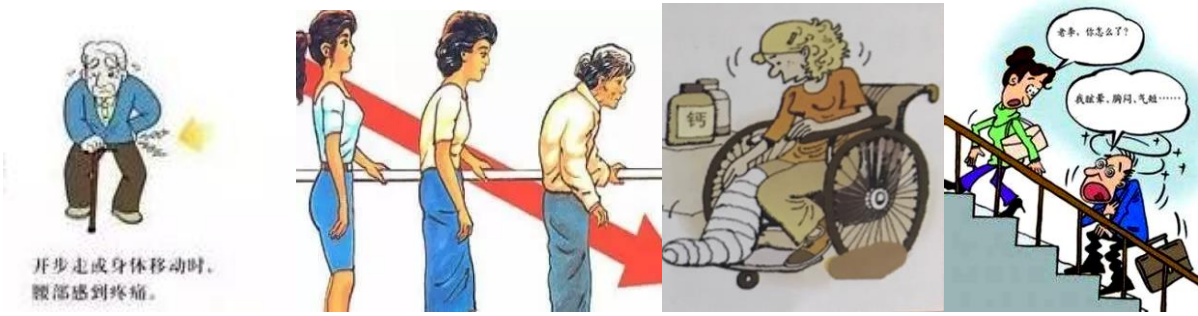
（1）腰背疼痛：

腰背疼痛占骨质疏松疼痛患者的 70%~80%，这种疼痛往往在仰卧或坐位时减轻，直立时后伸或久站、久坐时加剧；白天轻，清晨和夜间加重。

（2）**身高变矮、驼背**：变矮是由于严重的骨质疏松症引起的脊椎变性和压缩性骨折造成的。驼背是由于骨质疏松导致脊椎难以承受人体的重量和活动，被逐渐压扁而造成的。

（3）**骨折**：这是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。

（4）**呼吸功能下降**：胸、腰椎压缩性骨折、脊柱后弯、胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等。



● 疼痛

● 身高变矮、驼背

● 骨折

● 呼吸功能下降

✦ 骨质疏松症常见误区

误区一. 喝骨头汤能防止骨质疏松

事实上，一碗牛奶中的钙含量，远远高于一碗骨头汤。对老人而言，骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪，经常食用还可能引起高血脂等其他健康问题。

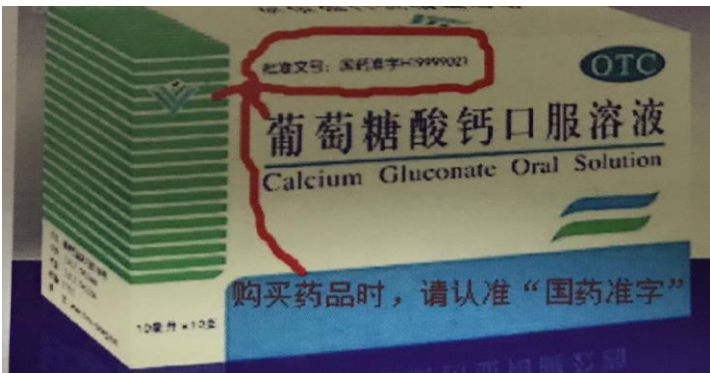


误区二. 治疗骨质疏松症等于补钙

世界卫生组织指出：钙是预防骨质疏松的基本措施，钙剂是骨质疏松的膳食补充剂，但不能单独作为骨质疏松症治疗药物，只能作为基本的辅助药物，患者应到正规医院进行诊断和治疗。

误区三. 补钙就是补钙片

一些病人看骨质疏松门诊，常常冲着钙片去。门诊医生经常遇到这样的问题：“吃什么钙片？吃几片？”其实，应尽可能通过膳食来达到补钙，而不是去医院开“钙片”。含钙比较丰富的食物有：奶类、鱼类、肉类、豆类及一些海产品等，但首选是奶制品。值得注意的是，吃得太咸也可以造成钙流失。



误区四. 骨质疏松症与年轻人无关

骨质疏松症并非是老年人的“专利”，如果年轻时期忽视运动，常常挑食或节食，又不爱户外运动，就会使骨质疏松症有机会侵犯年轻人，尤其是年轻的女性。因此，骨质疏松症的预防要及早开始，使年轻时期获得理想的骨峰值。

误区五. 老年人治疗骨质疏松症为时已晚

很多老年人认为骨质疏松症无法逆转，到老年期治疗已没有效果，为此放弃治疗，这是十分可惜的。从治疗的角度而言，治疗越早，效果越好。所以，老年人一旦确诊为骨质疏松症，应接受正规治疗，减轻痛苦，提高生活质量。

误区六. 骨质疏松症患者要卧床休息

其实，运动时，全身和骨骼的血液循环可明显恢复，肌肉的收缩和扩张对骨骼有刺激作用，可以促进骨形成，减少骨量的流失，这会减慢骨质疏松的进展。因此，骨质疏松者最好在户外选择力所能及的运动方式，如慢跑、散步等。



误区七. 盲目相信广告

有广告说，补钙产品卖得越贵，含钙量越高，吸收率就越高，效果也越好。有的补钙品宣称“沉积好、吸收快”，有的宣称“颗粒小”，甚至推出了“原子钙”、“纳米钙”，让人们觉得钙越细小越易吸收。实际上人体对钙的吸收利用率和钙产品的颗粒大小无关，主要看其是否具有生物活性，有机钙更容易吸收。



误区八. 年纪大 = 骨头脆

骨质疏松症是老年人常见疾病，但并不是绝对的。经常参加身体锻炼和进行及早的预防老年人都可以延缓骨头的衰老。预防骨质疏松症的发生。



在正确认识和了解骨质疏松症的基本医学知识后，我们应该做到以下 8 点来预防骨质疏松症：

- (1)、保证饮食中含有足够的钙质，多吃奶类、豆类及其制品。
- (2)、限制饮酒量并戒烟，限饮咖啡、浓茶。
- (3)、适量增加户外活动，经常晒太阳。
- (4)、适当参加体育锻炼，循序渐进增加运动量，常做有氧运动，如慢跑，骑自行车等。每周 3~4 次，每次 15~30 分钟。
- (5)、已绝经的妇女可在医生指导下服用少量雌激素，遵照医嘱服用维生素 D、钙剂及其他药物。老年人要慎用利尿剂、异烟肼、强的松等药物。
- (6)、防止各种意外伤害，尤其要防止跌倒。
- (7)、多食醋。醋与十五种的钙结合，生成易被人体吸收的醋酸钙，因此，饮食中加些醋有利于防止骨质疏松。
- (8)、应多吃新鲜蔬菜和水果。忌辛辣、过咸、过期等刺激性食品。