

年纪轻轻,骨头先老?

麻塘专家提醒:骨质疏松预防要从青少年开始

●记者 叶子 通讯员 尹莎

今年37岁的小林,近日嗓子时常不舒服,前几日,小林大声咳嗽了两声后,突觉胸腹部剧烈疼痛,家人见状赶紧送她到医院就诊。医生通过影像学检查发现,小林的2根肋骨发生了骨裂,因为没有外伤史,便给她做了骨密度检测,结果显示为中度骨质疏松。

分析原因,小林每天的运动轨迹就是家庭、单位,两点一线,很少进行户外活动且疏于运动。同时,她还经常喝碳酸饮料、吃零食,致使营养跟不上,年纪轻轻便患上了骨质疏松。

咸宁麻塘中医医院疼痛科病区主任、副主任医师余功龙介绍,骨质疏松被称为“寂静的疾病”,是一种以骨量低,骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。很多人以为,骨质疏松只是老年人的病,其实不然,年轻人也会患上骨质疏松症,且越来越年轻化。余功龙提醒,骨质疏松预防要从青少年开始。



■如何判断骨质疏松

那么,日常生活中我们该如何判断自己是否骨质疏松?

余功龙说,大多数患者在早期没有明显症状,随着骨钙的逐步流失而出现症状,到晚期多数会出现腰背疼痛或全身骨痛,通常在翻身时、起坐时及长时间行走后出现,夜间或负重活动时疼痛加重,并可能伴有肌肉痉挛,甚至活动受限,也有感全身乏力及劳累后加重。

“有的患者受轻微外力和简单运动即可发生骨折,且愈合时间较常人更长,也易发生二次骨折,严重骨质疏松患者,因椎体压缩性骨折,可出现身高变矮或驼背等脊柱畸形。”余功龙介

绍,多发性胸椎压缩性骨折可导致胸廓畸形,甚至影响心肺功能。严重的腰椎压缩性骨折可能会导致腹部脏器功能异常,引起便秘、腹痛、腹胀、食欲减低等不适。

此外,骨质疏松对患者的心理状态和生活质量也有一定影响,一些老年患者自主生活能力下降,以及骨折后缺少与外界的接触和交流,造成了巨大的心理负担。

“骨质疏松症针对人群主要是老年人、绝经妇女、嗜烟酒者、过度节食减肥者、不常晒太阳者、饮食偏高蛋白者、长期卧床者,也有一些长期服用安眠药、抗癫痫药及治疗精神疾

病药物的患者。60岁以上人群骨质疏松患病率明显增高,女性尤为突出。”余功龙介绍,女性骨密度在30~35岁之间达到高峰,然后逐渐开始减少。45岁以后,由于体内雌激素分泌减少,因而加速骨质的流失;怀孕和分娩常要消耗大量钙质,尤其是多次怀孕或分娩的女性。特别是绝经后的妇女比正常人更容易得骨质疏松,主要是因为绝经后雌激素水平降低,雌激素对破骨细胞的抑制作用减弱,使破骨细胞的数量增加、凋亡减少、寿命延长,导致其骨吸收功能增强,女性50岁后钙的流失速度是50岁前的两倍。

■骨质疏松易致骨折

“很多腰腿痛或者骨折的患者来检查后,发现多数是因为骨质疏松造成的。”余功龙介绍,骨质疏松症是一种与增龄相关的骨骼疾病,也被称为静悄悄的流行病,很多人等到发生骨折才去治疗,已经太晚了。

“骨质疏松症是由多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病,它最大的危害是易导致骨折,与骨质疏松相关的骨折在老年人中发病率高达30%以上。”余功龙举例,人体的正常骨头很致密,但骨质疏松的骨头则很疏松、空隙很大,骨头就像被蛀空的柱子、空心的蜂窝,一旦遇到撞击或者摔倒,疏松的骨头就会“倒塌”。

“骨质疏松性骨折也是老年人致残和危及生命的主要原因之一。”余功龙介绍,老年人骨折可引发或加重心脑血管、肺感染等多种并发症的发生。据相关数据显示,目前我国骨质疏松症整体诊治率均较低,即使患者发生了脆性骨折(椎体骨折和髌部骨折),骨质疏松症的诊断率也仅为2/3左右,接受有效抗骨质疏松药物治疗者尚不足1/4。

该数据还显示,我国50岁以上人群骨质疏松患病率女性为20.7%,男性为14.4%;50岁以上女性椎体骨折患病率约为15.0%,50岁以后椎体骨折的患病率随增龄而渐增,80岁以上女性椎体骨折患病率可高达36.6%,骨折则是骨质疏松后的严重后果。

■骨质疏松如何调理

“传统中医学中没有骨质疏松这一病名,根据其发病机制和临床症状,一般将其归入骨痿、骨痹、骨枯等范畴,是指由肾虚、脾虚或血瘀等原因导致的骨枯而髓减,一般表现为骨脆易折、腰背或四肢关节疼痛、畏寒肢冷或抽筋、下肢无力、夜尿频多、足膝酸软、神疲乏力、面色暗黑、牙齿干枯等一系列症状。”余功龙介绍,中医认为骨质疏松发生的根本原因大体上分肾阳虚型、脾气虚型、肝肾阴虚型三大类。

其中,肾阳虚型症大多表现为腰膝酸软、疼痛,精神不振,畏寒怕冷,小便清

长,脉细无力,舌苔淡白,这种类型多伴有退化性关节炎,治宜温补肾阳,常用中药有熟地黄、杜仲、牡丹皮、山萸肉、鹿角胶、山药等。温补肾阳能提高体内性腺荷尔蒙的浓度,增加人体免疫功能,加强成骨作用,具有延缓及治疗骨质疏松症的效果,常用的中药方剂有金匱肾气丸、右归丸;脾气虚型:症见腰背酸软、疼痛,四肢乏力,食欲不振,面色萎黄,舌淡苔白,脉缓弱。此型多有偏食习惯或思虑过度的人群,脾失健运则气血生化无源,从而导致骨质疏松,治宜健脾益气,常用中药包括当归、茯苓、白术、山药等,常用

中药方剂有参苓白术散、补中益气汤。“而肝肾阴虚型大多表象为腰膝酸软,脊背疼痛,五心烦热,头晕目眩,失眠多梦,咽干舌燥,舌红少苔,脉细数。此型多见于女性更年期,治宜滋补肝肾及补益气血,常用中药包括熟地黄、枸杞、山萸肉、泽泻等。”余功龙认为,肝藏血,主疏泄,其主要功能除影响脾的运化功能与气血运行的通畅外,还与妇女月经、受孕与乳汁的分泌有关,因此,在治疗骨质疏松症时,往往要加入滋补肝肾的药物。常用的中药方剂可选四物汤、六味地黄丸等,可搭配服用。

■如何防治骨质疏松

骨质疏松症是一种与增龄相关的骨骼疾病,随着年龄的增长发病率增高。

“人的骨量峰值一般在25~30岁。而有不良的生活习惯者,比如不晒太阳、不运动、饮食中缺少钙摄入等,在年轻时骨量就无法达到峰值,有的只有峰值的70%。进入老年,骨量流失快更容易发生骨质疏松症。”余功龙表示,在15~20岁青少年时期注重补钙,可有效预防老年时期患上骨质疏松症。他希

望,孩子们应增加户外运动,生长中的青少年更应在饮食中补充钙和维生素D,多吃牛奶、奶酪,还要多沐浴阳光。

同时,均衡饮食,摄入足够的钙和维生素D是骨健康的基本保障,市民在饮食中可多吃含钙和维生素D较高的食物,如:奶制品、豆制品、坚果、鱼、虾、鸡蛋、蘑菇等等。同时,市民可通过运动增加肌肉的敏捷、力量和平衡感,条件允许日常可以增加负重和抗阻运动,给与骨

骼更多的应力刺激有助于增加骨密度。余功龙最后提醒,如果您存在下面几种情况,建议早期筛查骨密度:腰背酸痛、身高变矮、体型消瘦、轻微外力损伤骨折、绝经年龄早于40岁、骨质疏松症家族史、维生素D缺乏(小于10ng/ml)。他强调,骨质疏松症需要得到更多的认识,早期预防是关键,如果一旦出现了骨量下降或者骨质疏松,及时到正规医院就诊。

