

35岁起骨骼健康出现拐点,骨量开始流失,骨量减少和骨质疏松人群占比大幅提升,为35岁前的3倍以上。再加上年轻人不健康的生活习惯,以及不运动、少运动都会加速骨量流失。



# 骨质疏松并非只是“老年病”

## 骨质疏松 不只是老年人的事儿

骨质疏松是一种以骨量减少,骨组织显微结构退化为特征,导致骨脆性增加及骨折危险性增加的一种全身代谢性骨病。骨质疏松主要分为原发性和继发性两种类型。原发性骨质疏松分为绝经后骨质疏松(一般发生在妇女绝经后5-10年内)、老年骨质疏松(一般指70岁以后老年人发生的骨质疏松)和特发性骨质疏松。继发性骨质疏松是由影响骨代谢的疾病或药物导致的骨量减少而造成。骨质疏松最典型的三个临床表现是腰背酸痛和腿脚抽搐、身材变矮以及骨折,全世界每3秒就发生1次骨质疏松性骨折。

虽然看上去骨质疏松的危害这么严重,不过它是可防可治的。在30多岁时人体骨骼中的矿物量达到最

高,在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。这意味着,婴幼儿时期开始,就应该注重骨质疏松的预防。

**在饮食中增加钙和适量蛋白质的摄入,低盐饮食。**中国营养学会推荐居民平均每日钙摄入量应在800毫克至1000毫克,含钙食物有牛奶、杂粮、豆制品、豆腐、各种豆类、鱼、海带、虾皮、骨头汤等。

**改变不良生活习惯,**因为嗜烟、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。每日饮酒量应当控制在标准啤酒570ml、白酒60ml、葡萄酒240ml或开胃酒120ml之内。

**运动也非常重要。**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。这样骨质疏松就不容易发生。但中老年人要注意掌握好运动量,把运动量控制在适合自己身体条件的范围内。

**多在户外活动,多晒太阳。**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。所以,正常人平均每天至少20分钟日照。对于抹防晒霜、撑遮阳伞的女性来说,骨质疏松几率会加大。

**另外,绝经妇女应在医生指导下适当补充雌激素,抑制骨吸收,防止骨量过度丢失。**

### 骨质疏松测试题

#### 不可控危害因素

- 1.您的父母有骨质疏松病史或轻微跌倒后发生骨折的经历?
- 2.您的父母是否有驼背?
- 3.您的年龄是否>40岁?
- 4.您在成年后是否曾经因为轻微的碰撞就伤到骨骼?
- 5.您过去1年有跌倒的经历吗?或者您因为身体虚弱而害怕跌倒?
- 6.在您40岁后,身高是否比年轻时降低了超过3厘米?
- 7.您的体重是否较低(体重指数<19kg/m<sup>2</sup>)?
- 8.您是否曾连续3个月以上服用“可的松、强的松”等激素类药物?
- 9.您是否有类风湿性关节炎病史?
- 10.您是否有甲状腺功能亢进、甲状腺功能亢进、1型糖尿病、营养或胃肠道功能障碍(克罗恩病、腹部疾病)病史?

#### 女士回答

- 11.您是否在45岁以前就绝经了?
- 12.您是否有过连续12个月以上没有月经?(绝经、怀孕、子宫切除除外)
- 13.50岁前,您是否做过卵巢切除,且没有接受激素替代治疗?

#### 男士回答

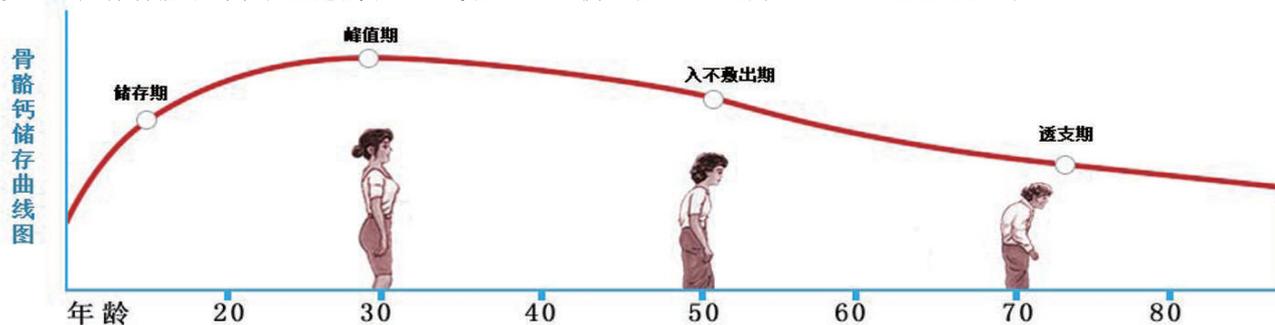
- 14.您是否患有阳痿或缺乏性欲等雄激素缺乏的症状?

#### 生活方式相关危险因素

- 15.您经常大量饮酒吗?
- 16.您目前或曾经一段时间吸烟吗?
- 17.您每天的体力活是否少于30分钟(家务、养花、走路、跑步)?
- 18.您是否不喝牛奶或奶制品,或对奶制品过敏,且未补充钙剂?
- 19.您每天的户外活动是否少于10分钟,且未补充维生素D?

### 为什么会骨质疏松?

很多人会疑惑,为什么会得骨质疏松呢?专家解释说,骨质疏松的原因很多,例如:1、遗传因素:与个体差异、种族差异有关。黑种人发病率较低,黄种人较高。2、内分泌因素:雌激素水平降低,活性维生素D缺乏等。3、生活方式:钙摄入量不足,维生素D缺乏,嗜烟酒、咖啡等,均可引起骨质疏松。



## 最常见的9个伤骨动作是健康大敌

**1、蹲着择菜。**研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍,跑步是4倍,而蹲和跪是8倍。临床上,女性膝关节疾病患者多于男性,就是因为生活中女性下蹲次数相对男性更多,比如蹲着洗衣服、择菜、擦地等。

**专家提醒:**老人和肥胖人群尽量不要深蹲或减少深蹲时间,别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子,减少膝关节压力。

**2、背单肩包。**长期背单肩包会让肩膀酸痛,甚至一高一低。长期如此,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。尤其处于骨骼生长发育阶段的学生,更易受影响。

**专家提醒:**学生书包里的课本很沉,最好背双肩包。对成人来说,上下班路上,如果路途较短可以背单肩包,但最好不要总用一侧肩膀,可以两侧交替着背或斜挎着背。如果路途较远,最好背双肩包。

**3、窝在沙发里。**窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松,可这对骨头来说却很煎熬。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出。

**专家提醒:**正确的坐姿是腰背挺直,含胸收腹,两腿平放,小腿与大腿呈90

度角,坐在椅子正中间,也可稍向前倾,但上半身别向左右两边倒。家里最好选择质地偏硬的沙发,休息时腰后最好加个靠枕,让其支撑住后腰,利于腰椎放松。

**4、低头玩手机。**人们低头使用手机时,颈椎往往承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷,腰椎负担加大。成为“低头族”后,仅需短短5年,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。

**专家提醒:**低头看手机不应超过15分钟,最好保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立,不要含胸驼背。长期伏案工作者应养成工作1小时左右起身活动的习惯,双手抱住后脑向后仰头四五下,搭配扩胸、耸肩动作,有很好的放松效果。

**5、趴着午睡。**许多上班族习惯中午趴在桌子上打盹,这不利于颈椎保持生理弧度,可能导致颈椎问题。有背痛或颈痛的人,会加重病情。

**专家提醒:**午休最好平躺,如果条件实在不允许,可以坐在椅子上,在腰后垫个垫子,身体微微往后仰,简单休息一会儿即可。

**6、稍息站立。**很多人喜欢稍息站姿,把身体重心放在一条腿上,短时间可以放松身体,长时间如此,还会因腰椎两侧受力不均导致骨盆歪曲、脊柱弯曲,出现腰背疼痛。

**专家提醒:**应注意保持正确站姿,做到挺胸、抬头、双臂自然下垂,让

全身重量均匀分布在两条腿上,利于骨骼舒展和呼吸通畅。

**7、跷二郎腿。**如果总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,还可能出现肌肉劳损,还易造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出。

**专家提醒:**保持正确坐姿,尽量不要跷二郎腿。如果一时改不了,每次跷腿别超过10分钟。

**8、头和肩夹着手机打电话。**有些人工作繁忙时,习惯将电话夹在头和脖子之间。殊不知,颈椎向一侧过度用力,可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳,埋下颈椎病的隐患。

**专家提醒:**接电话时最好手持电话,每隔几分钟两手交替,避免一侧肌肉过度紧绷。

**9、直膝提重物。**生活中,很多人都有过“闪腰”的经历,临床上叫做急性腰部扭伤。而直着膝盖、弯腰提重物时,不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,也对腰椎不利。

**专家提醒:**提重物时应屈膝下蹲,使物体尽量靠近自己的身体,让脊柱保持垂直状态,用腿部肌肉力量支撑身体缓慢站起来,避免突然用力。一旦闪腰,初期最好仰卧于质地较硬的床上休息,后期可配合按摩、针灸等方法治疗。(本刊综合)