

# 别忽视,骨头悄悄“脆化”的这5个信号

不少人发现,我们看似坚不可摧的骨骼,其实每天都在默默进行新陈代谢。当骨流失速度悄悄超过重建速度时,骨质疏松这位“静默的窃贼”就盯上了我们,它“偷走”骨量却不留声响,直到某天轻微滑倒就导致骨折,才惊觉为时已晚。

研究表明,髌部骨折后一年内死亡率可达20%以上。以下5种日常表现是骨骼脆化的明确信号,越早发现,越能有效干预。立即行动,守护骨骼健康!

骨科黄中臣

## 信号1

### 莫名腰背痛,甚至身高“缩水”

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性的钝痛,尤其在久坐、久站后加重,早晨起床时感觉脊柱僵硬,但轻微活动后又能有缓解,这就需要警惕了。这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后,

承重能力下降,导致骨骼内部出现微小的、难以在常规X光片上显示的“微骨折”。

更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮和驼背。骨骼就像房子的承重柱,当内部的骨小梁结构被破坏,承重柱不再坚固,在体重的压力下,椎体就会被慢慢压扁,形成压缩性骨折。

如果测量发现比年轻时的高度缩短了3厘米以上(大约两指宽),或者发现驼背越来越严重,形成所谓的“老年性驼背”,这极有可能是多个椎体已发生压缩性骨折的结果。研究表明,单个椎体的压缩性骨折可能使身高降低约2毫米,而多节段的骨折则会导致显著的体态改变和功能受限。

## 信号2

### 牙齿松动,牙槽骨不保

牙齿的稳固,离不开健康牙槽骨的支撑。牙槽骨是上下颌骨包围牙根的部分,它是全身骨骼系统的一部分。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时,牙槽骨也会同样变得脆弱、萎缩。

这个过程会导致牙齿失去坚实的根基,从而出现牙齿松动、牙缝不可思议地增大、牙龈

萎缩甚至原先合适的假牙也不再贴合的情况。

一篇发表在《口腔医学》杂志上的综述明确指出,下颌骨的骨密度与脊柱和髌部的骨密度存在显著正相关关系。因此,当牙科医生提示你牙周问题严重时,这或许是一个非常重要的信号,建议及时去查一查全身的骨密度。

## 信号3

### 轻轻一摔就骨折——“脆性骨折”

这是骨质疏松最严重也是最直接的后果。医学上称之为“脆性骨折”,即在无明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

典型场景包括:从站立的高度或更低处摔倒就导致手腕或髌部骨折,打个喷嚏或剧烈咳嗽就感到肋骨剧痛(可能是骨折),甚至仅仅是弯腰抱个孩子或提一下重物就突然感到腰背剧痛(可能是椎体压缩性骨折)。最常见的部位是手腕、髌部和脊柱。

一旦发生脆性骨折,尤其是髌部骨折,对老年人的生活质量影响是毁灭性的,致残率和死亡率都会显著升高。这明确意味着你的骨骼强度已经严重下降,如同朽木,不堪一击。

## 信号4

### 肌肉酸痛、抽筋,浑身没劲

骨骼与肌肉是相辅相成的“兄弟单位”。骨质疏松往往伴随着肌肉减少症,即骨骼肌质量、力量和功能下降。

此外,夜间频繁出现小腿抽筋,除了可能与劳累或缺水有关,也常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。肌肉力量的下降会导致平衡能力变差,跌倒的风险大大增加,从而形成“骨弱→肌少→易跌倒→易骨折”的恶性循环。

## 信号5

### 指甲变脆,容易断裂

指甲是身体的一个小窗口,它的健康状况能在一定程度上反映整体的营养状况,尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

如果发现自己的指甲突然变得薄脆、容易劈裂、有纵行条纹,这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲的基础材料——胶原蛋白正在流失。虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松,但它可以作为一个提醒你关注整体骨骼健康的辅助信号。

## 夏季食物中毒高发 专家支招安全饮食

高温、高湿的夏季,是食源性疾病高发季节。专家提醒,随着气温不断升高,公众在品尝美食的同时,需重点警惕食物中毒风险,把好入口关,守住“舌尖上的安全”。

据新华社



AI生成图片 图源:新华社

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉,但这些食物如果储存不当,容易发生变质,诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡说,在高温潮湿环境中,凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染,会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高,中毒后对人体造成的损伤往往不可逆,严重时可致命,是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议,选购凉皮、河粉等湿米粉类食品,务必选择资质齐全的正规商户,认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完,切勿在室温环境下久放,更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常等变质现象,需立即丢弃,切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳,也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽菡表示,食用木耳需遵循现泡现吃原则,避免常温长时间浸泡、隔夜泡发;若需提前泡发,应放置在冰箱冷藏环境中,利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染,普通致病菌污染的危害也不可忽视。

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”,但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染,凉拌时通常不经过高温加热,很容易将病菌直接吃进肚子里。

“沙门氏菌耐热性差,高温可彻底杀灭。”夏羽菡说,皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟,尽量不要直接生吃。老人、小孩等肠胃虚弱人群,更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴侣”,但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示,未吃完的鲜切水果,应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏,并尽快食用完毕。再次食用前,可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用。

“冰箱并非‘保险箱’。”夏羽菡强调,无论是凉菜、熟食还是鲜切水果,都应尽快食用,避免长时间储存。

专家提醒,夏季如果出现腹泻、呕吐等症状,且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品,应高度警惕米酵菌酸中毒,第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史,可先口服补液盐补充水分和电解质,预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况,应立即就医。”夏羽菡说,切忌自行盲目服用抗生素,以免因用药不当扰乱肠道菌群,延误治疗。

## 守护骨骼健康,这份锻炼指南请查收



“脆性骨折”导致骨质疏松严重也是最常见的后果 图源:央视网

认识到问题的严重性后,请不要焦虑。骨质疏松是可防、可治的!越早行动,效果越好。强烈建议:采取“营养+运动+生活干预”的综合策略。

## 1. 营养是基石:为骨骼“补充原料”

(1) 补足钙质:钙是骨骼的“砖石”。成人每日推荐摄入量为1000毫克,50岁以上女性和70岁以上男性应增加至1200毫克。

食补首选:每天保证300~500毫升牛奶或酸奶,多吃卤水豆腐(北豆腐)、石膏豆腐(南豆腐)、绿叶蔬菜(如西蓝花、羽衣甘蓝)、芝麻酱、带骨小鱼和坚果。

补充剂:如果饮食无法满足,可在医生指导下选择钙补充剂,如碳酸钙或柠檬酸钙。

(2) 维生素D是关键:它是钙的“搬运工”,能促进肠道对钙的吸收。每日至少需要800~1000IU。

晒太阳:这是最经济有效的方式。每天在阳光下暴露面部和手臂20~30分钟(避开夏季正午的暴晒)。

食物和补充剂:富含脂肪的鱼类(三文鱼、金枪鱼等)、蛋黄、肝脏维生素D含量较高。但通常不够。建议老年人常规检测维生素D水平,并在医生指导下

补充剂。

(3) 优质蛋白质:它是肌肉和骨骼的“钢筋混凝土”。摄入不足会影响骨基质的形成。确保每日从肉、蛋、奶、豆制品中摄取足量蛋白质(1.0~1.2克/千克体重)。

## 2. 运动是良药:为骨骼“施加压力”

骨骼遵循“用进废退”的生物力学原理。只有给骨骼施加适当的压力,它才会感到“需要变强壮”,从而刺激成骨细胞活性,增加骨密度。同时,运动能极大增强肌肉力量、改善平衡、协调性和柔韧性。

以下锻炼方案请循序渐进,量力而行。如已确诊骨质疏松或年龄较高,开始前务必咨询医生或康复师。

(1) 负重运动(目的:直接刺激骨生成)

低冲击有氧运动——快走:这是最安全、最基础的选择。建议每周进行4~5次,每次30~45分钟,步伐应较日常散步更快,感到微微气喘为宜。

注意事项:已确诊严重骨质

疏松或曾有骨折史的患者,应避免高冲击性运动,如跳跃、跑步、打球等,以免引发骨折。应从快走开始,逐渐增加强度和时长。

(2) 抗阻力量训练(目的:增强肌力,保护骨骼)

强壮的肌肉是骨骼的“天然保护套”,能增加关节稳定性,并在跌倒时提供缓冲。

下肢力量(防髌部骨折):

坐姿抬腿:坐在椅子上,腰背挺直,缓慢伸直一侧膝盖,抬高小腿,保持3~5秒后缓慢放下。双腿交替,每组10~15次,完成2~3组。

椅子起坐:坐在椅子边缘,双脚与肩同宽,身体稍前倾,用腿部力量站起,然后缓慢坐下。控制下落过程。每组8~12次,完成2~3组。

小幅度的深蹲:扶住稳固的椅背,双脚与肩同宽,缓慢屈髋屈膝下蹲,如同要坐椅子,臀部下降15~30厘米即可(不超过膝盖弯曲90度),然后站起。每组8~10次,完成2~3组。

臀桥:仰卧屈膝,双脚平放,收缩臀部和腹部,将髌部抬离地面,使身体从肩膀到膝盖成一条

直线,保持数秒后放下。锻炼核心和臀部力量。

频率与原则:抗阻训练每周进行2~3次,组间休息充分。核心原则是:循序渐进,量力而行,避免憋气。

(3) 平衡与柔韧性训练(目的:预防跌倒的“终极武器”)

绝大多数骨折由跌倒引起,因此改善平衡至关重要。

单腿站立:每天练习,先扶住稳固的墙面或椅背,尝试抬起一条腿,保持20~30秒,然后换腿。逐渐尝试松开手。

脚跟对脚尖直线行走:像走钢丝一样,前后脚沿直线行走,每天练习几分钟。

太极拳:大量研究证实,太极拳这种包含重心转移、缓慢流畅的动作练习,能极好地改善身体平衡、协调性和本体感觉,是预防跌倒的首选运动。

一项针对绝经后女性的研究表明,为期12个月的综合运动干预(结合负重、抗阻和平衡训练),不仅能显著减缓腰椎骨密度的流失,更能将跌倒风险降低近40%。

## 3. 改变不良生活习惯

戒烟:吸烟会严重影响骨峰值的达成并加速骨流失。

限酒:过量酒精会破坏骨骼代谢,增加跌倒风险。

避免过量饮用咖啡和碳酸饮料:它们可能影响钙的吸收或导致钙质流失。

预防跌倒:居家环境确保光线充足,移除地面障碍物,浴室安装扶手、使用防滑垫。

骨头是“活”的器官,它需要我们持续地投资和呵护。别等到骨折后才后悔莫及。从现在开始,关注身体的细微信号,吃对、动起来,就能构筑起一身强健的骨骼,支撑起高质量、独立自主的健康生活!