

骨骼作为我们身体中最坚硬的部分,其实也有脆弱的一面。随着年纪增长、骨量流失,骨质疏松症也会悄悄找上门。10月20日是“世界骨质疏松日”,南京市名中医、南京市中西医结合医院骨科主任中医师杨增敏来和大家聊聊骨质疏松这一常见的问题。

现代快报/现代+记者 张宇



## 喝骨头汤、吃钙片能治骨质疏松? 专家:可不能一“钙”而论

牙齿松动、食欲减退、焦虑……  
“沉默的杀手”还会带来这些问题

骨质疏松症是一种以骨量减少,骨组织微结构破坏,导致脆性增加和易发生骨折为特征的全身性骨病。有时轻轻一摔,甚至只是打个喷嚏,就有可能发生骨折。由于骨质疏松总是悄无声息地蚕食健康,因此被称为“沉默的杀手”。

杨增敏告诉现代快报记者,骨质疏松早期可能没有任何症状,但随着病情的发展,骨量逐渐丢失,会表现出疼痛、骨骼畸形、脆性骨折等症状,导致多数

人在发生骨折时才发现得了这个病。“除此之外,骨质疏松还会导致牙齿松动、食欲减退、腹部常有不适、排便习惯改变等,对患者的心理状态及生活质量也会产生影响,容易出现焦虑、抑郁、恐惧等情绪。”

杨增敏提醒大家,一定要警惕骨骼发来的“求救信号”,“尤其是老人经常出现腰背部疼痛时,千万不能简单贴个膏药了事。”

骨质疏松+肌少症  
小心“危险二重奏”

2024年世界骨质疏松日的中国主题为“管体重、强骨骼”,杨增敏指出,体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素,在生命的各个阶段都会影响骨骼健康。

低体重是骨质疏松和脆性骨折的重要危险因素,人体体质指数(BMI)如果低于 $19\text{kg}/\text{m}^2$ ,应积极通过增加能量摄入和加强运动等方式促进体重增加。人体在健康体重或体重适度增加时,体重与骨密度呈正相关,但体内脂肪含量过高时会导致骨转换失衡,使成骨细胞活性降低,破骨细胞活性增加,从而导致骨丢失加快,增加骨质疏松风险。尤其是腹型肥胖人群,腹部脂肪量的增加与骨密度呈负相关。与此同时,超重、肥胖人群由于行动灵活性受限,在骨质疏松的情况下,更容易发生跌倒,导

致骨折风险明显增加。有句俗话说叫“千金难买老来瘦”,杨增敏也提醒大家,“越老越苗条”很可能是肌肉减少、骨质疏松的信号。当中老年人感到肌肉无力、爬楼困难、提东西没劲时,就应当意识到肌肉和骨骼的流失。

“除了骨质疏松外,大家还需要重视另一种疾病——肌肉减少症。”杨增敏强调,这指的就是由衰老引起的骨骼肌质量下降和肌力减退,主要表现为身体乏力、做什么都没有力气,部分患者也可能出现手部握持功能减低、体重减轻,尤其是在外表没有明显消瘦痕迹而称体重时发现体重减轻。他表示,肌少症对骨质疏松无异于“雪上加霜”。肌肉减少,周身乏力,不敢运动,骨质更疏松;肌肉力量差,躯体关节稳定性下降,易受伤,易跌倒,增加了骨折风险。“肌肉减少症会降低老年人的生活质量,增加老年人残疾发生率和疾病死亡率。所以尽早检查,明确诊断,加强营养,注重肌力锻炼,抗骨质疏松效果才能相得益彰。”杨增敏说。

年轻人除了关心手机电量  
更要关心身体储备的“骨量”

骨质疏松并非老年人的“专利”,因为不良的生活习惯,如今不少年轻人也存在骨质疏松。“久坐不动、高钠饮食、长期吸烟饮酒以及很多年轻人日常过多摄入咖啡或碳酸饮料,这些都会增加骨质疏松的风险或加重骨质疏松程度。”杨增敏表示,骨质疏松其实在年轻时就要注意预防。青春是骨量快速增长的时期,约在30岁达到峰值,到了40多岁就开始“走下坡路”,骨量逐渐流失,“预防骨质疏松,年轻人应从生活方式入手。首先要均衡饮食,增加饮食中钙及优质蛋白质的摄入。其次要规律运动,保证每日充足的日照。”

很多年轻人白天在室内工作,晚上习惯“躺平”,不运动也很少晒太阳,骨量没有达到峰值。杨增敏表示,肌少症被认为与骨量减少明显相关,锻炼可以增加肌肉的力量。一些追求“白瘦幼”的年轻女性更要警惕,不参加户外运动,又不及时储备骨量及补充钙质,骨骼快速变差,进入更年期后雌激素变化,更容易导致骨质疏松。“年轻时骨密度低、骨量低,年纪大了就会骨质疏松,也容易发生脆性骨折。年轻人除了关心手机电量,也要关心身体储备的骨量,建议40岁起就要做一次骨密度检测。”

如何预防骨质疏松?  
光补钙不够,需要适当锻炼

生活中,我们应该如何强肌健骨、远离骨质疏松呢?人们常说的喝骨头汤、吃钙片,能够有效地防治骨质疏松吗?杨增敏介绍,造成骨质疏松的原因有很多,不同类型的骨质疏松与骨科、内分泌科、妇产科等不同专科相关,而不仅仅与补钙有关,需要全面分析、个体化合理对症下药。喝骨头汤,不仅不能起到治疗骨质疏松的目的,反而会因为过多摄入骨头汤里面的油脂,对中老年人的血脂水平不利。“预防骨质疏松,光补钙不够,还要适当锻炼。”杨增敏解释,许多老人感到腿脚不适后,便选择宅家不外出,长期不活动反而会加剧骨质的流失,甚至会导致肌肉萎缩,因此适当运动也是预

防骨质疏松不可缺少的方式。他建议,老年人需要做一定的户外活动,可选择太极拳、八段锦、五禽戏、散步等缓和的运动,适当锻炼,才能避免骨量的丢失、肌肉的流失、关节的不灵活。

如何才能拥有强健的骨骼?杨增敏表示,需要多种营养素的均衡摄入,如维生素D、镁、磷、锌等。建议日常多进食含钙丰富的食物、摄入充足的优质蛋白,必要时服用钙剂,同时戒烟限酒、加强体育锻炼。参加体育锻炼时注意舒展关节,避免和减少运动损伤。“建议大家多晒太阳,因为晒太阳可以促进体内维生素D的合成,从而促进肠道的钙吸收,不过也要注意避开强光以免晒伤。”

如何正确补钙?  
这几个补钙原则要注意

钙是骨骼的基石,成人99%的钙都储存在骨骼和牙齿里,骨骼是人体钙的“仓库”,其余1%的钙存在于血液和细胞外液内,维持人体多种生理功能。杨增敏表示,补钙是预防骨质疏松最基础的治疗之一,但补钙并不是盲目地吃钙片就可以的,有一些补钙原则需要大家注意。

一是优先考虑食补。对于还未出现骨质疏松的健康人群来说,食物是钙最好的来源,大家宜多吃富含钙的食物,如奶制品、绿色蔬菜、坚果、海产品、燕麦等。

二是选择合适的钙片。建议在专科医生指导下选择适合自己的钙片,常见的钙剂有碳酸钙、柠檬酸钙、乳钙等,针对不同人群的不同情况医生会推荐不同类型的钙片。

三是注意服用时间。宜晚饭后或随餐服用钙剂,钙在胃酸的环境下吸收分解率高,而夜间是甲状旁腺素水平较高的时候,骨骼易缺钙,因此晚饭后服用钙剂比较合适。

此外,杨增敏建议绝经后女性,尤其是早发绝经的女性,在专业医生指导下,适当补充雌(孕)激素能预防骨质疏松,降低骨折风险,可缓解绝经相关症状。

需要提醒的是,在缺乏维生素D的情况下,人体对钙的吸收率一般在10%~15%,而在维生素D充足的情况下,钙在人体中的吸收率可提高3~4倍。所以,补钙的同时要补充维生素D,维生素D可直接促进肠道对钙的吸收、促进骨骼的矿化、增加肌肉的力量,预防跌倒,减少骨折的发生。



视觉中国供图