



骨质疏松，不能一“钙”了之

很多人日常中并不重视，当发生了骨折后才知道自己患有骨质疏松症。

10月20日是世界骨质疏松日。甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)骨科主任、副主任医师邓银栓接受了奔流新闻·兰州晨报记者的采访。

A 骨质疏松任何年龄都可发生

记者:骨质疏松症在医学上怎么定义?

邓银栓:骨质疏松症是一种以骨量低,骨组织的微结构损坏,导致骨的脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨骼疾病。通俗来讲,就是骨头的质量下降了,就像老房子经过多年的风吹雨打,内部的结构和稳定性受损,容易发生倒塌。

记者:骨质疏松的发生有没有年龄区别?

邓银栓:骨质疏松并不是老年病,不管什么年龄,都有可能发生。如红斑狼疮、类风湿性关节炎、妊娠期哺乳期营养补充不合理时,或者女性到了绝经期后5-10年

内,都可能发生骨质疏松。

记者:骨质疏松的早期会有哪些症状?

邓银栓:骨质疏松的初期临床表现不明显,因此被认为是“寂静的疾病”,随着骨量下降和骨微结构的破坏可逐渐出现症状。

早期部分患者自觉乏力、倦怠,劳累后出现疲惫感。研究发现,当骨量丢失达到12%时,可能会出现骨痛症状,以局限性腰背酸痛多见,部分患者出现全身游走性疼痛不适,这种疼痛常常在翻身时、起坐时以及长时间行走、负重活动后腰背疼痛加重。因此,不明原因的慢性腰背疼痛是骨质疏松症的重要信号。

记者:骨质疏松严重时,会出现哪些症状?

邓银栓:严重骨质疏松症患者可出现身高缩短和驼背等脊椎畸形。随着骨质疏松的进一步发展,骨头所能承受的压力不断下降,骨头容易被“压扁”,尤其是脊柱,其承重部位主要集中在椎体的前部,特别是第11、12胸椎和第1、2、3腰椎的负荷更大,因此骨质疏松症患者通常会有脊椎的后凸、驼背、身高变矮。

骨质疏松症最严重的并发症就是发生骨质疏松性(脆性骨折)骨折,髋部和椎体是最常发生骨质疏松性骨折的部位,其次是肩部(肱骨近端)和腕部(桡骨远端)。



B 单纯吃钙片不能预防骨质疏松

记者:“骨质疏松”=“骨质疏松症”吗?

邓银栓:“骨质疏松”和“骨质疏松症”虽一字之差,概念却完全不同。随着年龄的增大,骨量有所丢失,骨质变得更薄、更松,但不是所有骨质疏松都叫作骨质疏松症,这是人体正常的生理老化过程。

骨质疏松症是一种代谢性骨病,有着骨密度数值标准:和年轻时达到的最高骨量相比,降低2.5个正常波动范围(标准差)才叫作骨质疏松症;低于正常值一个标准差以上但还没有达到2.5个标准差时,只能算是骨量减少。

记者:吃钙片就可以预防骨质疏松?

邓银栓:吃钙片只是抗骨质疏松治疗的

一部分,其作用是有限的。对于治疗疾病来说,必须进行正规的抗骨质疏松药物治疗。

药物治疗包括三个部分:首先是补充钙剂,现有膳食能够提供的钙还不能满足治疗骨质疏松症的需要,因此每天还需要补充600-800mg的钙剂;这就是“吃钙片”的理论基础。除了补充钙剂,第二类药物就是维生素D。钙剂和维生素D在骨质疏松症的药物治疗上都属于基础治疗,是不可缺少的。第三类是抑制破骨或促进成骨的药物,主要是以阿仑膦酸、唑来膦酸等为代表的双膦酸类药物,降钙素,雌激素调节剂等抑制破骨药物,以及甲状旁腺素片段等成骨药物。

C 喝骨头汤并不能补钙

记者:很多人认为,骨质疏松容易发生骨折,日常宜静不宜动?

邓银栓:要保持正常的骨钙量和骨密度需要不断地运动刺激,缺乏运动就会造成脱钙,出现骨质疏松。长期卧床的病人或骨折固定后都会出现骨质疏松。运动量减少,不注意体育锻炼,骨丢失加快。因此,体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用。

另外,如果不注意锻炼身体,出现骨质疏松,肌力也会减退,对骨骼的刺激进一步减少。这样,不仅会加快骨质疏松的发展,还会影响关节的灵活性,容易跌倒,造成骨折。

记者:多数老年人在出现骨质疏松后,经常喝骨头汤,这能防止骨质疏松吗?

邓银栓:单纯地喝骨头汤达不到补钙目的。因为骨头汤里的钙含量微乎其微,并且喝下去的钙不一定能进入人体骨骼。更年期妇女每日需钙1000mg,一般而言一碗骨头汤钙含量2mg/kg,加醋熬制后约含7mg/kg,若要满足钙需求,那么每天要喝100多碗骨头汤。而且对中老年人而言,骨头汤中溶解了大量的脂肪,经常食用可能引起其他的老年性疾病。

D 膳食、日照、锻炼,一样不能少

记者:如何预防骨质疏松?

邓银栓:骨质疏松并不可怕,因为它是一种可防、可治的慢性疾病。预防骨质疏松,应从儿童期开始。

1.科学膳食。钙很重要,维生素D有助于钙的吸收利用,所以两者都要有。食物中最好的钙的来源为奶制品,包括牛奶、奶酪、酸奶、坚果等;食物中最好的维生素D的来源为鸡蛋、鱼类和强化奶。同时还应坚持低盐饮食,多喝水,保持大便通畅,以增进食欲,促进钙的吸收。注意戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡和碳酸饮料。

2.充足日照。适当晒太阳有利于补钙,建议平均每天至少接受面部及双臂皮肤暴露照射15-30分钟。

3.经常锻炼。中老年人日常运动应以负重、抗阻力运动和平衡训练为

主,不仅可以增强肌肉质量、改善机体平衡,还能改善骨密度、维持骨结构,降低跌倒和骨折的风险。中年人以有氧运动为基础,配合全身肌肉力量训练,每周3-7次,运动量逐渐增加;老年人可选择散步、慢跑、跳舞、骑车等中强度运动,以及哑铃、太极拳、八段锦等力量训练。另外,老年人还应增加手膝位、坐位、站位等平衡练习,每周3-5次。

4.伴有影响骨代谢的内科疾病,如甲状腺功能亢进、糖尿病、肾功能不全等,或服用影响骨代谢的药物,如地塞米松、甲强龙等的患者,需定期到医院检测骨密度,必要时进行规范抗骨质疏松治疗。

文/图 奔流新闻·兰州晨报 记者 欧阳海杰

公告

尊敬的甘肃二建晏家坪泰和家园小区1号楼、15号楼、17号楼住户:

你好!自兰州市政府出台《关于化解国有土地已售城镇住宅“登记难”工作指导意见》[2021]64号以来,我单位于2021年4月正式启动此项工作,同时开始收集住户的资料信息,对未能及时提交资料的住户,分别于8-10月间,通过发布通知、原始信息查询及上门等多种方式进行告知,但至今未能与您取得联系。

目前,“化解难”工作已近尾声,为维护住户的切身利益,请您务必于2022年10月30日前与我单位联系并提交相关资料,否则,将视同为您主动放弃此次办理不动产登记证。

甘肃第二建设集团有限责任公司
2022年10月20日

序号	楼号	业主姓名	电话	备注
1	1-1-2105	钱莉莉	136****1587	家中无人,电话不通
2	15-3-902	刘财宝	电话空号	
3	17-3-101	王权	无联系方式	
4	17-1-801	德红扎西	无联系方式	

公告

尊敬的甘肃二建华林坪祥和家园小区1号楼、2号楼、4号楼住户:

你好!自兰州市政府出台《关于化解国有土地已售城镇住宅“登记难”工作指导意见》[2021]64号以来,我单位于2021年4月正式启动此项工作,同时开始收集住户的资料信息,对未能及时提交资料的住户,分别于8-10月间,通过发布通知、原始信息查询及上门等多种方式进行告知,但至今未能与您取得联系。

目前,“化解难”工作已近尾声,为维护住户的切身利益,请您务必于2022年10月30日前与我单位联系并提交相关资料,否则,将视同为您主动放弃此次办理不动产登记证。

甘肃第二建设集团有限责任公司
2022年10月20日

序号	房号	姓名	备注	序号	房号	姓名	备注	序号	房号	姓名	备注	序号	房号	姓名	备注
1	4-1-0411	李发昌	无电话	11	4-1-1004	张小平	无电话	21	2-1607		无姓名、无联系方式	31	2-2610		无姓名、无联系方式
2	4-1-0514	李福平	无电话	12	4-1-1010	周守义	无电话	22	2-1703		无姓名、无联系方式	32	1-0605		无姓名、无联系方式
3	4-1-0602	朱彦斌	无电话	13	4-1-1014	彭玉珍	无电话	23	2-1704		无姓名、无联系方式	33	1-0704		无姓名、无联系方式
4	4-1-0605	马新权	无电话	14	2-0805		无姓名、无联系方式	24	2-2108		无姓名、无联系方式	34	1-0706		无姓名、无联系方式
5	4-1-0814	安鸿业	无电话	15	2-1001		无姓名、无联系方式	25	2-2104		无姓名、无联系方式	35	1-1402		无姓名、无联系方式
6	4-1-0903	马瑞平	无电话	16	2-1101		无姓名、无联系方式	26	2-2206		无姓名、无联系方式	36	2-0305	王晓媛	无联系方式
7	4-1-0906	赵全耀	无电话	17	2-1106		无姓名、无联系方式	27	2-2208		无姓名、无联系方式	37	1-1505		无姓名、无联系方式
8	4-1-0918	马红来	无电话	18	2-1209		无姓名、无联系方式	28	2-2210		无姓名、无联系方式	38	1-1810	邵建平	无联系方式
9	4-1-1002	胡杰	无电话	19	2-1210		无姓名、无联系方式	29	2-2304		无姓名、无联系方式	39	1-2104	赵勇	无联系方式
10	4-1-1003	马瑞得	无电话	20	2-1507		无姓名、无联系方式	30	2-2609		无姓名、无联系方式				