

身高变矮 是脊柱发出的呼救信号

年纪大了身高变矮,可不是“驼背”那么简单。这很有可能是脊柱发出的最后求救:提示你骨头正在变“脆”,甚至已经出现了脊椎骨折。

小编今天就跟大家聊一聊骨质疏松发出的危险信号,并奉上不同人群的“健骨”宝典。

身高“缩水” 腰酸背痛

快查查骨密度

骨质疏松性骨折是骨质疏松症的严重后果,也是引发患者残疾和早亡的一个主要原因。在世界范围内,骨质疏松症每年会引起890万例骨折。当骨骼本身出现质量问题而变得非常脆弱时,即使非常轻微的外力也可能造成骨折,一声咳嗽引发的椎体骨折不是危言耸听。

“我觉得身高变矮、驼背真正的原因是骨质疏松症。门诊经常遇到这样的老人,她原来身高160厘米,现在已经逼近155厘米了,检查发现脊柱多个地方有骨折。有些患者甚至12个椎体全骨折才来就诊。”中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会主任委员章振林说,对于身高“缩水”,不少患者以为是上了年纪驼背了。况且也没摔跤,压根儿没往骨折上想。但其实,椎体骨折是骨质疏松症导致的最常见的骨折,且超过80%骨折跟老年人有关。

章振林给出的一份针对1.4万名居民

的社区调查显示,17%的60岁以上男性和女性都有骨折,并且他们从没有就诊。而80岁以上的被调查者中骨折的人更多,且两个椎体以上的就有近三成。据介绍,椎体发生骨折以后如果不有效治疗,三年以内骨折高达50%-80%。

老年人一年内身高降低两厘米,可能已经出现椎体畸形或者骨折,就要引起重视。章振林建议,身高变矮、腰背疼痛都是需要就诊的信号;40岁以后做第一次骨密度检测,50岁以后每年做一次骨密度检测,了解自己的骨量水平。

骨质疏松性骨折常常发生于髋部、脊柱椎体和手腕处。除了椎体骨折这种最常见的骨质疏松性骨折外,髋部骨折是骨质疏松性骨折最严重的一种,常常需要手术治疗。髋部骨折后有超过20%的患者会在一年内因各种并发症死亡,20%的患者将在一年内再次骨折。

速测10道题

谁是骨质疏松症高危人群

骨质疏松症的特点是骨量的减低以及骨组织微结构变差,骨骼变得松散、脆弱、不牢固,导致骨折风险增加。慢性防治所专家介绍,在骨折发生之前,骨质疏松症并没有症状或体征,我们很难感觉到它的发生和发展,往往在骨折发生后才知晓,因此骨质疏松症也被称为“悄悄的疾病”。

骨质疏松可导致腰背疼痛或全身骨痛、身高变矮或驼背、骨折等问题。据估计,世界范围内,在50岁以上人群中,骨质疏松所引起的骨折影响到三分之一的女性和五分之一的男性,并给家庭带来沉重的照护负担。

可以通过以下10个问题来快速判断一下您的骨质疏松风险。

- 1、您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 2、您连续3个月以上服用激素类药品吗?

- 3、您的身高是否比年轻时降低了3厘米?
- 4、您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有1-2天不饮酒)
- 5、您每天吸烟超过20支吗?
- 6、您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
- 7、父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况?
- 8、女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
- 9、女士回答:您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
- 10、男士回答:您是否有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

如果有任何一项问题的回答为“是”,则可认为是骨质疏松的高危人群,建议您到骨质疏松专科门诊对您的骨骼健康进行检查和评估,早诊断、早预防、早治疗。

骨质疏松会给年轻人带来哪些危害?

骨质疏松症对人体的危害表现在病人会出现腰背酸痛等不适,最重要的是可能出现病理性骨折,即受到相对轻微的外力就出现骨折,骨折的部位可能是四肢,也可能是脊柱,对身心健康都会产生很大影响。骨质疏松病人骨折愈合相对慢,不利于病人快速恢复。

青年骨质疏松的表现和老年骨质疏松有不同之处。老年骨质疏松骨折可见于全身多个部位,脊柱、髋部周围骨折较为多见。而青少年骨质疏松患者,骨折出现在上肢最多,且可能有多次骨折,有学者认为这可能与青年人日常活动量高相关,可能出现跌倒上肢撑地而出现骨折,严重影响生活质量。



防止骨头变“脆” 为你定制“健骨”宝典

儿童和青少年

对骨骼的保护始于儿童时期。有益于骨骼健康的饮食习惯和规律的身体活动,有助于儿童、青少年提高峰值骨量,这一点十分重要。在成年后,骨量越低,发生骨质疏松和骨折的风险就越高。例如,椎体骨量减少10%会使椎体骨折的风险增加一倍,而髋部骨量减少10%会使髋部骨折的风险增加2.5倍。同时,应避免青少年吸烟和饮酒,影响骨骼的药物也要谨慎使用。

妊娠期和哺乳期女性

妊娠期和哺乳期女性钙的排泄率增加,同时还要为胎儿提供钙,造成母体的骨量降低和峰值骨量的降低,增加了骨质疏松的发生风险。针对这部分人群,主要的预防措施是增加钙和维生素D的摄入。

绝经后女性

绝经后的女性是骨质疏松症的高危人群,我国65岁以上女性中有超过一半的骨质疏松症患者。这一人群要定期进行骨质疏松危险因素的筛查和骨密度检测,发生骨质疏松要尽早治疗,并预防跌倒和骨折的发生。日常应注意饮食有足够的钙和蛋白质摄入,平均每天应有15分钟的阳光照射以获取足够的维生素D,适量运动并定期进行负重和肌肉锻炼,保持健康的体重,避免体重过低,并预防跌倒。需要提醒的是,绝经后女性的“动”要避免过度弯曲、扭身、爆发性负重或高冲击负荷的动作,应注意姿势、平衡、协调及髋部和躯干的稳定。此外,必要时也应遵医嘱进行药物治疗。

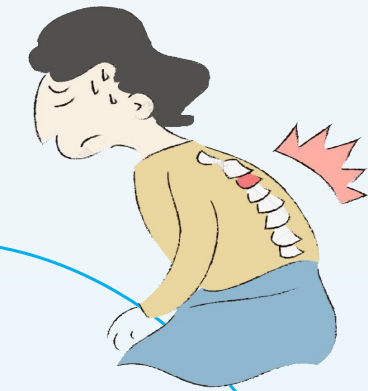
老年人群

老年人骨质疏松的风险最高,近75%的髋部、椎体和腕部骨折发生在65岁及以上的老年人身上。除一般性的预防措施外,老年人群最重要的是预防骨折的发生,骨折对老年人危害尤其严重。因此,应避免搬运、背起或举起重物、仰卧起坐、过度转体、过度弯腰等动作,避免跌倒。

男性

与女性相比,男性骨折相关的死亡率更高。男性发病多在70岁以后,虽然发病率低于女性,但严重程度和死亡率要高于女性。对于男性人群,除上述一般的措施外,尤其应戒烟,不饮酒或适量饮酒。

骨质疏松患者要练肌肉 强骨骼



很多人问:骨质疏松症患者运动,锻炼的都是肌肉,这和骨头有什么关系呢?肌肉是附着在骨头上的,提升肌肉力量可以改善骨密度,进一步改善骨质疏松。所以,患者可以通过以下几种训练提高肌力。

骨质疏松患者最怕的就是摔倒,极易引起骨折,所以可以通过运动,锻炼下肢力量,增强稳定性。深蹲就是很好的锻炼下肢的方法,在下蹲过程中,膝盖不要超过脚尖,要有往后坐的感觉。

骨质疏松的朋友还可以通过运动,锻炼肩部肌肉。将胳膊跟身体抬成90度,慢慢举起,超过头顶跟身体呈180度。在抬的过程中,可以双手持哑铃或矿泉水瓶,也可以用弹力带一头绑在手腕上,一头踩在脚下,来增加肌力。

锻炼腕关节的肌肉,则可以用手拿着矿泉水瓶或哑铃,将手腕向上抬起到与小臂呈90度,保持6-10秒。一组15个,一天两到三组。

要想锻炼腰椎部位的肌肉,可以平躺在床上,屈髋屈膝,将腰部抬起,使身体与床呈三角形,小腿为三角形的一边,从膝关节到脖子为三角形的另一边,床是三角形的最后一条边。做动作时,注意不要塌腰,腹部要保持收紧。这套动作可以加强腰椎附近肌肉对腰椎的保护。

本版稿件据
人民网、新华网

