

身体“倍儿棒”也能“说折就折”？这个病“重女轻男”，不得不防！

---

2022-08-31原文



55岁的王阿姨  
下个月将迎来  
人生的“高光”时刻

## 退休

谁曾想  
一次简单的打扫卫生  
却让她的“休”  
退得“别具一格”



她在打扫家里卫生时  
地板上的积水  
让她与地面来了个亲密接触

随之而来的是“腰杆”钻心的疼痛



经检查

王阿姨腰椎压缩性骨折

先保守治疗，卧床修养

视情况可能还需要开刀！



休养在家的她怎么也想不明白

平时身体倍儿棒的她怎么就骨折了？

这都要从骨质疏松说起

经检查王阿姨的骨密度和骨质量明显减低

骨质疏松严重

稍不注意就会骨折



什么是骨质疏松？



骨质疏松

顾名思义，就是骨头的质量变的稀疏松软，做一个简单的比喻，疏松的骨头就好比是一根完整的木材被白蚁蛀的到处是洞一样，如遇轻微

的碰撞就会发生骨折，骨质疏松症是一种系统性骨病，常见于绝经后妇女和老年人，其特征是骨量下降和骨微细结构破坏，表现为骨脆性增加。

骨质疏松最常见的症状是疼痛，多见于腰背痛。接着由于椎体压缩导致身长缩短、甚至驼背，导致呼吸功能下降，胸闷气短。一旦摔倒，极易骨折。

特别是髋部骨折，是老年患者致残和致死的主要原因之一。发生骨折后1年之内，20%患者会死于各种并发症，约50%患者致残，生活质量明显下降。



### 为什么骨质疏松偏爱女性？

根据现有多项科学研究结果显示，由于生活习惯及生理结构的差异，女性和男性相比，平均骨量偏低，但是骨丢失量却高于男性，骨质疏松发生率也高于男性，这一现象在绝经后女性中更为严重。

绝经后女性由于卵巢功能衰竭致使雌激素水平下降，破骨细胞活性增强，骨吸收明显大于骨形成，呈高转换型骨代谢，使骨丢失加速，最终导致骨质疏松及骨折的发生。

在绝经过渡期，女性大约丢失骨量的10%，而绝经后的5年内，骨质流失速度增快，骨量丢失约20%，骨质疏松症的发病率明显增加。

据资料统计，约有30%的绝经后妇女患有骨质疏松症，亚洲国家骨质疏松患者骨折发生率高达47.3%，远远超过心脏病、中风和乳腺癌的总和。



## 骨质疏松症的危害

### 危害一：引发骨折

- 轻微外力即可导致骨折，如咳嗽咳发生肋骨骨折。老年人骨折可引发或加重心脑血管并发症，导致肺感染和褥疮等多种并发症的发生，甚至危及生命，死亡率可达10%-20%。

### 危害二：骨痛

- 严重骨痛可影响老年人的日常生活、饮食和睡眠等，常使病人生活无规律，牙齿过早脱落。骨质疏松患者中会有60%的人出现不同程度骨痛。

### 危害三：驼背

- 65岁者身高可缩短4公分，75岁可缩短9公分。



## 如何自测骨质疏松风险？

国际骨质疏松症基金会（IOF）骨质疏松症

（1分钟测试题）

- 父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折？
  - 父母中一人有驼背？
  - 实际年龄超过60岁？
  - 是否成年后因为轻摔后发生骨折？
  - 是否经常摔倒（去年超过一次），或因为身体较虚弱而担心摔倒？
  - 40岁后的身高是否减少超过3厘米以上？
  - 是否体质量（BMI）过轻（ $BMI < 19 \text{ kg/m}^2$ ）？说明： $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$ 。
  - 是否曾服用类固醇激素（例如可的松、泼尼松等）连续超过3个月？此类药物通常用于治疗过敏性、自身免疫性和某些炎性疾病，例如哮喘、类风湿关节炎等。
  - 是否患有类风湿关节炎？
  - 是否被诊断出有甲状腺功能亢进或是甲状旁腺功能亢进、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠疾病或营养不良？
- 
- 女性回答：是否在45岁或以前就停经？
  - 女性回答：除了怀孕、绝经或子宫切除外，是否曾停经超过12个月？
  - 女性回答：是否在50岁前切除卵巢又没有服用雌 / 孕激素补充剂？
- 
- 男性回答：是否出现过阳痿、性欲减退或其他雄激素过低的相关症状？

- 是否经常大量饮酒？（每天饮用超过两单位的乙醇，相当于啤酒1斤、葡萄酒3两或烈性酒1两）
- 目前习惯吸烟，或曾经吸烟？
- 每天运动量少于30分钟？包括做家务、走路和跑步等。
- 是否不能食用乳制品，又没有服用钙片？
- 每天从事户外活动时间是否少于10分钟，又没有服用维生素D？

## 结果判断

上述问题，只要其中有一题回答结果为“是”，即为阳性，提示存在骨质疏松症的风险，建议到医院检测骨密度。

骨密度测定是骨质疏松症的早期诊断、骨折危险性的预测、骨量减少的检测、治疗效果的检测的最佳选择。

## 骨质疏松重在预防！

### 预防骨质疏松应从儿童期开始

老年人的骨量由以下三种因素决定：骨发育成熟达到的骨峰值，中年期骨量的维持及随后的骨丢失率。人在30岁左右能达到理想的骨峰值，就如同“银行”一样储备充足的骨量以备老年后骨丢失所用。所谓“细水长流”，这个“银行”储备得越充足，老年后丢失所用的时间就越长，或老到了60岁，您还拥有健康的体魄。

峰值骨量的形成与遗传及后天因素有关，而后天因素主要包括营养、体育活动和生活方式等。儿童期和青春期是骨发育的关键时期，如果能摄入充

足的钙和维生素D，保证均衡营养，同时参加适当的体力活动，避免不良的生活嗜好（吸烟、过量饮酒、饮咖啡）将会大大有益于获得最佳的峰值骨量。

### 骨质疏松治疗误区

补钙就可以治疗骨质疏松？（错）



#### 中心医院专家提醒



骨质疏松不仅需要补钙，还需要补维生素D、补营养、晒太阳、锻炼等等。

更重要的是，被确诊为骨质疏松的患者需要在专业医生的指导下，进行个体化的抗骨质疏松药物治疗。

另外：骨质疏松其实老年男性患病率也比较高（只是没女性这么高）也要引起重视哦~

文章作者

本文图片来源摄图网 已获授权

👉 点击关注我们官方微信 👈



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

## 精选留言

---

暂无...