

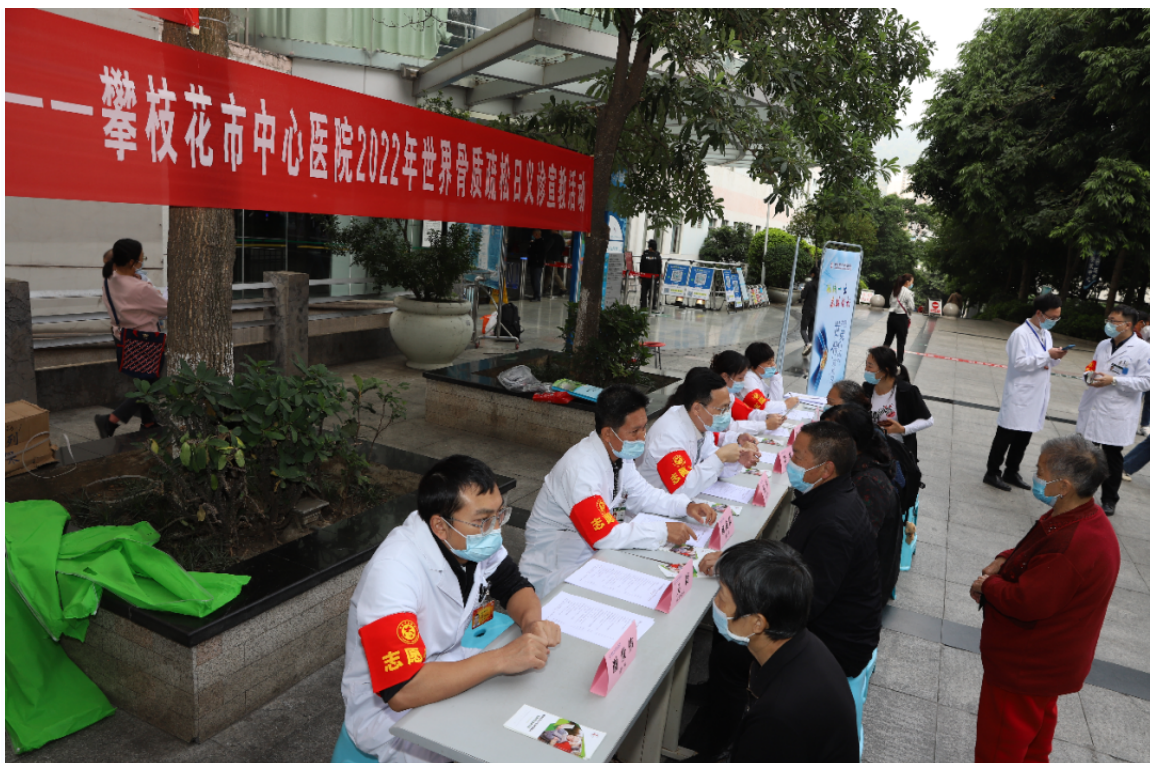
世界骨质疏松日来了，赶快看看如何预防骨质疏松

2022-10-24原文



每年的10月20日是世界骨质疏松日。今年的主题为：巩固一生，赢战骨折。

2022年10月20日攀枝华市中心医院核医学科联合骨科、内分泌科、老年科和风湿免疫科在院内举办了骨质疏松义诊宣传活动，活动当天，各位专家与现场诊询人员交流互动，免费发送骨质疏松防治宣教资料，进行IOF骨质疏松一分钟测试提问及OSTA筛查，并提供骨质疏松防治事项和用药指导。

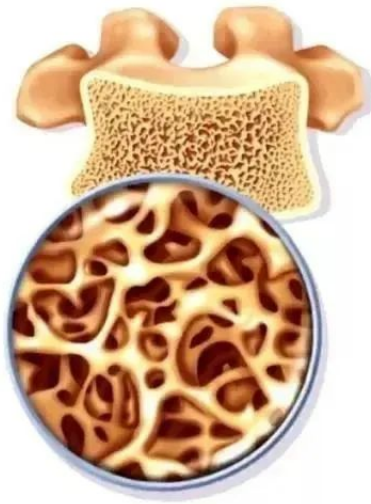


骨质疏松可防、可治，今天，就带大家了解如何预防骨质疏松。

在科普前

我们先了解下什么是骨质疏松：

正常骨骼



骨质疏松



骨质疏松症(osteoporosis, OP)是最常见的骨骼疾病，是一种以骨量低，骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。

骨质疏松症的危险因素

- 年龄
- 性别，尤其是绝经期后的白人和亚洲女性
- 体型瘦小
- 骨质疏松症家族史
- 绝经期过早（45岁以下）
- 神经性厌食症或贪食症
- 低钙饮食

- 使用某些药物，如皮质类固醇和抗惊厥药，一些治疗乳腺癌和前列腺癌的药物
- 男性睾酮水平低下
- 缺乏运动
- 吸烟
- 过度饮酒
- 其它疾病，比如肠道问题，肾脏问题，激素问题，肾结石，肝病
- 器官移植接受者

从上我们可以看到：即便没有任何疾病，老年，绝经后女性，身材娇小，不爱运动均属于高危人群，更需要积极防治。

骨质疏松的危害

脆性骨折:通常指在日常生活中受到轻微外力时发生的骨折，是骨强度下降的最终体现，髋部和椎体脆性骨折是骨质疏松症的重要临床表现。

疼痛:是骨质疏松症患者最常见症状，可出现腰背疼痛或全身骨痛，疼痛通常在翻身时、起坐时及长时间行走后出现，夜间或负重活动时疼痛加重。不明原因的慢性腰背疼痛为诊断骨质疏松症的重要线索。

身材变矮或脊柱畸形:严重骨质疏松症患者可有身高缩短和驼背等脊柱畸形。身高减低3cm(或1年内身高减低2cm)或驼背的老年患者,可
作为诊断骨质疏松症的重要依据。

心理异常和低生存质量:骨质疏松症患者可出现恐惧、焦虑、抑郁等心理异常和生活自理能力下降。

了解了骨质疏松的定义、危害和高危人群,想必大家更想知道在我们的日常生活中需要注意什么?做什么?怎么做?下面就带来本次的主要内容:

骨质疏松的预防:

充足日照

尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒 15-30min(取决于日照时间、纬度、季节等因素),2次/周,以促进体内维生素D的合成,尽量不涂抹防晒霜,以免影响日照效果。(温馨提示:攀西地区太阳辐射强,需注意避免强烈阳光照射,以防烧伤皮肤。)

合理饮食

增加食物中的钙含量,摄取足够的钙质,减少影响钙吸收的因素。不同年龄和生理状态下钙质的需求不同,根据中国营养学会《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2013年版)标准。

各年龄组膳食钙参考摄入量见表1。

表 1 中国居民膳食钙参考摄入量 (mg/d)

Table 1 Dietary calcium reference intakes by Chinese Nutrition Society

年龄段	推荐摄入量	可耐受最高摄入量
<6 月	200 (适宜摄入量)	1 000
6~12 月	250 (适宜摄入量)	1 500
1~3 岁	600	1 500
4~6 岁	800	2 000
7~10 岁	1 000	2 000
11~13 岁	1 200	2 000
14~17 岁	1 000	2 000
18~49 岁	800	2 000
≥ 50 岁	1 000	2 000
妊娠早期	800	2 000
妊娠中晚期	1 000	2 000
哺乳期	1 000	2 000

不同食物含钙量比较食物中含钙量互有差异。牛奶和奶制品是膳食钙的最好来源，鲜奶钙含量 1000-1200mg/L，脱脂奶粉更高一点。大豆和豆制品也是钙很好的来源。可以连骨或带壳吃的小鱼、小虾及一些硬果类，含钙量也较高。豆类、绿色蔬菜也是钙较好的来源。硬水中也含有相当量的钙。

表2列出了部分食物的含钙量。

表2 部分食物含钙量 (mg/100 g)

Table 2 Calcium content in some foods

食物名称	含钙量	食物名称	含钙量	食物名称	含钙量	食物名称	含钙量
人奶	30	大豆	191	羊肉(瘦)	9	花生仁	284
牛奶	104	豆腐	164	鸡肉(带皮)	9	荠菜	294
干酪	799	黑豆	224	海带(干)	348	苜蓿(炒)	713
蛋黄	112	青豆	200	紫菜	264	油菜	108
大米	13	豇豆(干)	67	银耳	36	雪里蕻	230
标准粉	31	豌豆(干)	195	木耳	247	苋菜(红)	178
猪肉	6	榛子	104	虾皮	991	柠檬	101
牛肉	9	杏仁	71	蚌肉	190	枣	80
全脂奶粉	676	芝麻	620	河虾	325	油菜心	156
海蟹	208	橙子	20	扇贝	142	小白菜	90
米饭	7	鲫鱼	79	草鱼	38	西兰花	67

食物中的草酸和植酸可与钙形成沉淀而使钙的吸收率降低。所以，在钙的膳食来源以植物性食物为主者，以及素食人群，膳食计算相等的钙摄入量，实际可利用情况则受损较大。在选用蔬菜时，应注意草酸含量。可采用适当措施去除妨碍钙吸收、利用的因素，如先焯后炒（使部分草酸溶于水）。

常见蔬菜中钙和草酸含量见表3。

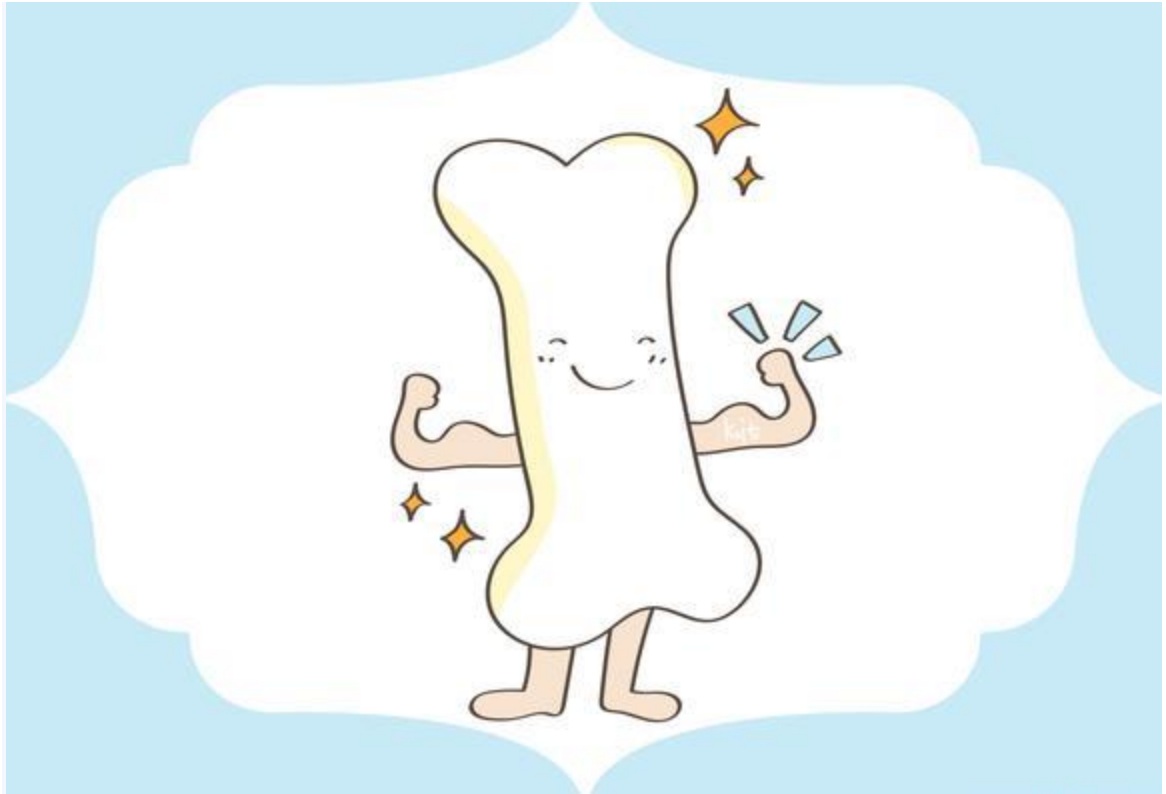
表 3 常见蔬菜中钙和草酸含量 (mg/100 g)
Table 3 Calcium and oxalic acid contents in common vegetables

食物名称	含钙量	草酸含量	理论上计算可利用的钙量	食物名称	含钙量	草酸含量	理论上计算可利用的钙量
茺荑	252	231	150	芋头	73	63	45
圆白菜	123	22	114	葱	95	115	44
小白菜	159	133	100	蒜	65	42	44
马铃薯	149	99	99	大白菜	67	60	38
青菜	149	109	86	蒜苗	105	151	38
芹菜	181	231	79	韭菜	105	162	34
茼蒿	108	106	61	厚皮菜	64	471	-145
绿豆芽	53	19	45	圆叶菠菜	102	606	-147

戒除不良习惯

高盐饮食：因钠与钙的排泄相互关联，在高盐摄入时，钠排泄增加，钙也随之丢失。

咖啡因：咖啡因摄入过多可增加尿钙的排出，还能轻度减弱肠钙吸收，同时对钙储留有中度影响，并与增加女性髌骨骨折危险性有联系。咖啡、茶、碳酸饮料中含大量的咖啡因，应减少饮用。如长期饮用咖啡，每日2杯以上，应同时注意补充钙剂，保证足够的钙摄入。



吸烟：吸烟者骨密度要低于不吸烟者。同时吸烟者骨丢失增加，肠钙吸收减少，因此应提倡戒烟。

饮酒：摄入过多的乙醇可影响肠道对脂肪、维生素D和钙剂的吸收，同时过量的乙醇还直接作用于成骨细胞，抑制骨形成，所以应避免长期过量饮酒（每日白酒超过100g）。

避免或少用影响骨代谢的药物

糖皮质激素、抗癫痫药物、甲状腺素及肝素等药物均可诱发骨质疏松症，故应尽量避免长期应用。如长期使用，需定期至医院检测骨密度，必要时进行规范抗骨质疏松治疗。

运动指导

适量规律运动，尤其是负重运动，可以增加骨峰值和延缓骨量丢失。
每次运动前必须做准备活动，运动后要做整理运动。

运动强度要适宜，若运动后疲劳感在运动后休息 10-20min 逐渐恢复正常，不再有疲劳感，这样的运动量就合适。若运动后疲劳乏力不因休息而减少，甚至睡眠后仍感不适，应予减少运动量或改变运动项目。

具体运动及适用人群见表5

表 5 不同类型运动防治骨质疏松效果一览表					
Table 5 The effect of different types of exercise on bone mineral density					
	适用人群	特点	推荐项目	防治效果	作用部位
有氧运动	各类人群	运动强度适中,运动项目丰富,难度低,执行率高,不易受伤	骨质疏松患者:步行、快走、自行车、广场舞等	较弱,生理范围内效果与运动负荷成正比	腰椎、股骨颈、跟骨等
渐进抗阻训练	正常人群,轻度骨质疏松人群	需器械,易出现肌肉损伤,执行率低,难度大	核心肌群训练,局部抗阻训练	较强	股骨颈、腰椎、大转子等
冲击性运动	正常人群,轻度骨质疏松人群	以跳跃性项目为主,形式多样,效果强,但较难掌控	跳绳、踏板操、单足跳等	强	髌部、股骨、胫骨、股骨颈、大转子等
负重运动	具备一定运动基础的人群,不适于骨质疏松人群	容易出现过度运动,形成积累性疲劳,但效果显著	负重蹲起、负重跑,负重踏步等	强	腰椎、股骨颈、大转子、胫骨、跟骨等
民族传统健身运动	各类人群	种类丰富,极少出现运动损伤,具有养生保健功效	太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经	较强	桡骨、尺骨远端、腰椎骨等
组合式运动	各类人群	运动方式多样化,可根据个人情况选择最优方案	有氧+抗阻训练,太极+抗阻训练	强	腰椎、股骨颈、大转子、胫骨、跟骨等
振动训练	各类人群	仪器要求高,负荷强度可控性高,普及率较低	站姿全身振动训练等	强	腰椎、股骨颈等

注:所有运动都须遵循循序渐进原则,由专业人士进行定期指导、评估,严重骨质疏松者避免脊柱前屈动作及高冲击力项目

预防跌倒

中老年高危人群和家属应提高防护意识，应重视对以下跌倒相关危险因素的评估及干预。

环境因素:：光线昏、路面湿滑、地面障碍物、地毯松动、卫生间未安装扶手等；

自身因素：年龄老化、肌少症、视觉异常、感觉迟钝、神经肌肉疾病、缺乏运动、平衡能力差、步态异常、既往跌倒史、维生素D不足、营养不良、心脏疾病、体位性低血压、抑郁症、精神和认知疾患药物等。

总之，食物多样、合理营养、规律运动和健康的生活方式等都有助于预防骨质疏松。另外，预防骨质疏松不是中老年人的人的事，应该越早越好，并且需要贯穿全生命周期！

参考文献：

- 1.原发性骨质疏松症社区规范化管理方案[J].中国全科医学,2019,22(11):1251-1257.
- 2.运动防治骨质疏松专家共识[J].中国骨质疏松杂志,2015,21(11):1291-1302+1306.
- 3.原发性骨质疏松症诊疗指南(2017)[J].中国实用内科杂志,2018,38(02):127-150.DOI:10.19538/j.nk2018020109.
- 4.基层医疗机构骨质疏松症诊断和治疗专家共识(2021)[J].中国骨质疏松杂志,2021, 27(7):8.

 [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



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...

