

骨质疏松沉默的杀手

王欢

攀枝花市中心医院核医学科 四川攀枝花 617000

[中图分类号] R580 [文献标识码] B [文章编号] 2095-7165 (2019) 10-099-01

骨质疏松是由多种因素使其骨量及细微结构遭到破坏,从而引发了骨折的危险,即便在没有外伤或者轻微外伤的情况下也很容易发生骨折,通常女性多于男性,尤其是老年人或者绝经的妇女身上,随着我国老年人口的增加骨质疏松的发病率也在上升,年龄的增长使人体骨量减少,同时骨强度也会逐渐降低。

一、骨质疏松的临床症状有哪些?

1、疼痛:骨质疏松患者最常见的症状就腰背部疼痛,它可以占有疼痛患者的80%左右,患者疼痛是从脊柱向两侧进行扩散,仰卧时疼痛会有所减轻,但是如果长期坐着或者站立时疼痛就会加重,在患者咳嗽、弯腰时疼痛会很剧烈。通常情况下若患者的骨量丢失超过12%时就会引起骨痛的发生。

2、驼背:驼背大都出现在疼痛之后,因为脊椎前部的负重压力过大就容易出现变形,这就会使脊椎向前倾,久而久之就会形成驼背。老年人年龄的增长会使骨质疏松更加严重,也就会增加驼背的曲度。

3、呼吸困难:骨质疏松患者腰椎出现压缩性的骨折导致脊椎向后弯曲,这就会使患者的肺活量大大减少,所以患者就会出现呼吸困难、气短等症状。

4、骨折:骨质疏松引起的并发症中最常见也最严重的就是骨折,再加上老年人年龄较大不注意安全容易摔倒,这就引起骨折的发生。

二、骨质疏松的治疗

(1)坚持锻炼能降低估量的丢失速度,所以骨质疏松患者要坚持锻炼。绝经期出现骨质疏松的患者建议应该每周运动3小时,这样能增加患者的总体钙,但是不能过度运动,因为这样反而会加快患者骨量的丢失速度。坚持锻炼能提高人体对疾病的抵抗力,也能加强人体的平衡能力,所以骨质疏松患者应该坚持锻炼。(2)骨质疏松患者要加强营养物质的摄入,其中包括蛋白质、维生素钙物质的摄入。绝经后女性每天至少要摄入1000mg的钙物质,而老年人每天至少摄入1500mg的钙物质,另外还需补充400U的维生素D。(3)骨质疏松患者大多都使用药物进行治疗,它们会采用降钙素、二磷酸盐等,降钙素可以有效缓解患者的疼痛,并且也能使患者的钙功能达到平衡,因为骨质疏松而引发骨折的患者,采用降钙素可以止痛。这些药物可以有效预防骨吸收,但是它对股形成的作用不大。

三、骨质疏松的预防措施

1、增加钙物质的摄入

有关资料显示饮食中钙物质摄入量过低的人群中,老年人出现骨质疏松的几率高达79%,而饮食上注重钙物质摄入的人群中出现骨质疏松的患者仅仅为1/4。所以我们在生活中对于钙物质的摄入最好还是通过食物来获取,对于骨质疏松患

者钙物质的摄入量,医生就会对患者的饮食进行合理的安排,并且还会让患者适量的补充一些钙剂。我们应该从食物中获取大量的钙物质,比如新鲜的绿色蔬菜、牛奶或骨头汤等,多吃一些这样的食物就可以增加人体钙物质的摄入。有营养学的专家建议,每天坚持喝牛奶可以有效预防骨质疏松的发生,有其对老年人来说有较好的效果。

2、适当补充蛋白质

有专家认为蛋白质可以对人体骨基质具有非常重要的维护作用,若在生活中蛋白质的摄入量过低就会使蛋白质合成出现异常,从而导致人体骨密度下降引起骨质疏松的发生。所以中老年人在饮食上应该吃一些蛋白质丰富的食物,比如鸡蛋、豆类、牛奶等食物,也不能过多的摄入,还是要注意食物的合理搭配。

3、戒烟限酒

长期吸烟饮酒的人有极大的可能会出现骨质疏松,因为它们当中的有害物质会对人体的骨细胞造成严重的破坏,有研究资料显示,骨质疏松男性患者中大约有80%的患者患病前有长期吸烟饮酒的经历。这就表明男性出现骨质疏松的重要原因就是长期吸烟酗酒,所以生活上我们要戒烟限酒,烟是一定要戒掉的,酒可以少喝一些,但是酒精度数要低,可以喝少量黄酒或者葡萄酒,要注意控制饮酒次数。当人到中年后就要戒烟戒酒,因为随着年龄的增长就会出现骨质疏松,吸烟饮酒只会加快疾病的发生。

4、坚持锻炼

坚持运动可以增加人体的抵抗力,同时也能加强骨和骨强度。长期不锻炼的人随着年龄的增长其骨量会大大减少,这就会增加骨质疏松和骨折的发生率,有相关资料显示,不锻炼的人骨质疏松的发生率要比经常锻炼的人要高得多,所以我们要养成良好的运动习惯。老年人不要因为年龄较大,行动不方便就长时间的呆在家里,这样反而会引发骨质疏松的发生,再加上老年人可能还会有其他的慢性疾病,待在家里不利于病情,所以要坚持锻炼可以慢走、散步、打太极拳等,每天至少3次这样才能有效降低骨质疏松的发生率。

本文主要对骨质疏松的相关知识做了主要介绍,骨质疏松经常发生在中老年人群和绝经的妇女当中,老年人随着年龄的增长机体各功能都在不断退化就容易出现骨质疏松,而女性之所以出现骨质疏松是因为缺乏雌激素,中年人是因为长期吸烟饮酒而导致的。引发骨质疏松的原因有很多种,预防骨质疏松我们可以增加钙物质的摄入量,饮食上多吃一些含钙量高的食物,还要补充适量的蛋白质,另外还需要戒烟限酒,经常锻炼,这样才能有效预防骨质疏松的发生。患有骨质疏松的患者要注意营养的合理搭配,也要坚持进行锻炼,这样才能预防骨质疏松并发症的产生。