

如何预防骨质疏松

周蓉

宜宾市第四人民医院内二病区

【中图分类号】R580

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2020)07-120-01

日常生活中，随处可见一些老年人出现弯腰驼背的情况发生，甚至轻轻滑倒便会出现骨折，甚至严重时用力咳嗽也会咳断肋骨，这些情况均是骨质疏松导致的。根据专家研究结果可知，我国年龄大于等于 60 岁以上的人口出现骨质疏松的机率极高，女性发病率为 50%，男性发病率为 20%。我国老年人口骨折并发机率约为 7.8-24.8%，女性并发骨质疏松的机率高于男性并发骨质疏松的机率，年龄越高的患者越是如此。

一、骨质疏松定义

骨质疏松指的是骨吸收超过形成，从而致使的骨质松脆，容易出现折断的病理表现。简而言之，骨质疏松是一种较为常见的中老年病症，年龄越大病情反应越为明显。骨质疏松病发机率会随着患者年龄的增长而增加，年龄大于等于 40 岁之后因身体代谢慢，钙吸收减少，体内的钙失衡。年龄大于等于 45 岁之后，每年的骨骼脱钙率大约为 3%。通常情况下，骨骼脱钙率超过 20%，将极有可能发生骨折，前臂骨、髌骨和椎骨是骨质疏松患者发生骨折机率最高的部位，髌骨骨折对老年患者而言具有着极大的危害，甚至会对生命安全产生影响。骨质疏松发病前期无明显征兆，当患者出现骨折时骨质疏松病情已经非常严重，男性年龄超过 50 岁，女性年龄超过 45 岁之后应该每年进行一次骨密度检测，女性在绝经之后，或者是骨质疏松家族史或骨折经历等高危人群应该定期对自身骨骼状况进行检测，提前发现病情，对骨折风险进行正确评估，如果患者出现如下症状，应该立即到医院就诊检查。体格瘦弱偏小，每日大量摄取茶咖啡且暴饮暴食的人群，运动量少、坐办公室的人群，维生素和钙摄入量过低，不爱喝牛奶，不爱食用乳制品的人群，停经过早更年期的人群，小肠子宫卵巢切除的人群，饮食中蛋白质含量过高或者是过于清淡且爱吸烟喝酒的人群，患有老年性骨折，家族史的人群长期服用甲亢，糖尿病等激素类药物的人群。

二、骨质疏松的预防

尤其是女性在步入更年期之后，便会出现卵巢功能衰退、绝经、雌激素不足等生理变化。雌激素不足导致的直接后果便是骨骼中钙质流失，我国女性运动量较少不爱喝牛奶，三餐饮食中的钙摄入量不足。通常情况下，在绝经 5 年左右平均年钙丢失率为 2.5%，将会导致骨质疏松，成年人每日钙摄入量应该在 800 毫克以上，大多数人群是通过饮食来获取钙量，但针对青春孕妇更年期老年，人群或是服用甲亢、糖尿病等激素类药物的患者，应谨遵医嘱补充钙剂，选择一些针对性的钙含量制剂来满足机体在元素的需求。相对来说，合成

钙具有极高的安全性，且离子状态极容易被上述人群所吸收。此外，补充维生素 D 是最佳预防骨质疏松的方式，最经济实惠的补充维生素 D 的方式便是晒太阳。通常情况下，年轻人每周需要晒 40 分钟的太阳，老年人则每周需要下 60 分钟太阳才能够满足维生素 D 的需求。这一说法的前提是老年人或者是年轻人身上约有 15% 的皮肤要暴露在阳光下，维生素 D 能够提升小肠吸收钙的能力，并且预防腰间盘突出等症状，也是骨骼发育过程中不可或缺的物质，如果每日光照时间超过 30 分钟，便可生成针对量的维生素 D，针对光照时间不足的人群而言，应该确保每日饮食中富含的维生素 D 能够满足机体的维生素 D 含量需求，富含大量维生素 D 的食物，包括鱼油、肝脏等。想要确保机体的钙和维生素 D 的含量摄入充足，通过食物来补充是最好的方式，牛奶和酸奶中钙含量较高，豆腐、鱼类、坚果、贝类、蔬菜等食物中也有较高的钙含量，虽然葡萄糖酸钙和柠檬酸钙中的钙元素较少，但是容易被人体吸收，想要补充钙量，每天应该喝 8 杯水，碳酸钙中具有较高的钙含量，但人体吸收起来比较困难，从儿童时期开始就应该提升对钙质摄入的重视程度，多食用豆腐、牛奶、紫菜等食物来补充钙。在青春期也应该用钙剂来满足身体需求，人体在吸收钙时需要维生素 D，有的儿童虽然一直在补钙，但是在检查时结果显示仍然是钙含量不足，导致这一现象的主要原因就是在补钙的时候没有对维生素 D 进行补充，想要补充维生素 D 可以通过日晒的方式来激活，也可以通过食用肝脏和鱼油的方式补充。想要对骨质疏松进行治疗并确保其治疗安全性，服用钙制剂时首选的药物，维生素 D 是机体营养必需物，能够起到维持体内钙磷代谢平衡的作用已经应用在骨质疏松病情的治疗过程中，但是应该提升注意维生素 D 属于激素类活性物质，半衰期较长，服用维生素 D 时应谨遵医嘱，服用适当的量。除了钙制剂之外，鱼鳞汤也可以有效的预防骨质疏松。鱼鳞汤属于保健食品，能够预防骨质疏松，心血管等病症发作。除此之外，鱼鳞汤中含有极为丰富的脂肪和蛋白质，其中包含钙、铁、锌等多种微量元素，具有极高的钙和磷的含量，想要预防骨质疏松应该服用鱼鳞汤。鱼鳞汤的烹饪方法如下：用清水将刮下的鱼鳞漂洗，并将其放入高压锅内，放入适量白醋或柠檬汁来达到去除腥味的作用，将 800 克水和 500 克鱼鳞的比例放入高压锅中，用大火煮 10 分钟之后，改用文火来煮 20 分钟，过开之后将鱼鳞片和渣取出，将液体冷凝成胶，并在锅中放入油，用黄酒和姜片爆锅，加入适量水，把鱼鳞冻放锅中再次煮沸，加入调料便可。

(上接第 119 页)

(五) 不食用刺激性较强食物。胃切除术后饮食严禁食用辛辣油腻食物，这样会对患者胃部产生不良刺激，使胃部的负担加重，例如咖啡、浓茶、饮料、油炸食物等是严禁食用的，热量过高或者过甜的食物都应该避免食用。同时在恢复的过程中患者切勿不可吸烟饮酒。

总而言之，胃切除术后患者饮食的恢复需要一个过渡期，需要逐渐调整才能恢复至正常饮食。通常情况下这一时间为半年到一年之间，患者切勿不可急于恢复，以防对胃部造成较大影响。同时要遵循由稀到稠、由少至多、由低至高的原则，避免食用刺激性较强食物，戒烟戒酒，注重营养的摄入，逐渐恢复饮食。