

# 骨质疏松预防小知识

李 炜

江安县人民医院 四川宜宾 644200

【中图分类号】R681.01

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2021 ) 03-083-01

骨质疏松，是一种骨量降低，骨微结构遭到破坏导致的骨脆性增加，从而使得患者更易骨折的全身性骨病。临床上主要表现为四肢酸痛、乏力、腰背疼痛，严重者会导致骨折的发生。随着人到中老年，体内钙流失严重，极易导致中老年人群患有骨质疏松。多数的患者经过治疗后，症状会有所缓解，但年纪相对较大的患者不易完全恢复，这种不完全恢复可能导致脆性骨折并伴随着慢性疼痛，严重者可能导致患者死亡。随着我国人口老龄化的加剧，我国骨质疏松患者越发增多，且由于现代社会的发展骨质疏松已逐渐趋于年轻化。造成骨质疏松的主要原因有雌激素下降、营养失调、缺少运动、抽烟等。骨质疏松是一种可防可治的慢性疾病，在人的各个年龄段均需注重对其的预防。人在婴幼儿时期以及年轻时的生活方式，都与成年后的骨质疏松的发生有着密切的关系。那么如何才能预防骨质疏松呢？

人到 30 多岁时，体内的矿物质含量最高，在医学上也被称之为峰值骨量。峰值骨量越高，则到了老年发生骨质疏松的时间就越推迟，程度也就越轻。人到老年后，积极改善生活方式以及饮食习惯，补充钙和维生素 D 则可预防或减轻骨质疏松的发生。具体为以下几点。

## 1 均衡饮食

在日常生活中，需增加饮食中的钙以及蛋白质的摄入，尽量减少盐的摄入。造成骨质疏松的其中一个原因则是钙质的流失，因此钙质的摄入对预防骨质疏松有着极其重要的作用。同时抽烟、喝酒以及过度摄入咖啡因以及高磷饮料如可乐等碳酸饮料，则会增加骨质疏松的发病。因此需尽量少抽烟少喝酒，多食用蔬菜水果，不仅能够促进肠道吸收，均衡饮食同时还可帮助减少骨质疏松的发生。豆制品、海产类以及坚果类均是富含钙质的食物，可适当多食用，补充钙质。人体的钙会随着年龄的增长而流失，需及时补充钙质。在日常生活中，人们的饮食上会更加注重蛋白质的摄入，但是需要注意的是蛋白质摄入要适量，摄入过多反而会导致钙的流失。糖也会间接导致骨质疏松的发生，因为过多的糖会抑制钙质的吸收，因此日常生活中，应当高蛋白低糖高钙。养成良好的生活习惯。

## 2 适当的运动

随着社会逐渐智能化，现代人们很少或几乎很少运动。人的骨组织是一种有生命的组织，人在运动过程中，肌肉会不停的活动从而刺激骨组织，使得骨骼更加强壮。运动还有助于增加身体的灵敏度，改善平衡功能，减少跌倒的风险。骨质疏松还有一大特点就是当人跌倒时，会极易造成骨折的情况发生。因此预防骨质疏松也是防止跌倒的方法之一。同时适当的运动，可增强体质，使身体更强壮。

## 3 增加日光照射

大量的维生素 D 是由于皮肤接受阳光紫外线照射后合成，

同时也为钙的吸收起到重要作用。这也是为何人们会说多晒太阳浴可以长高的原因。因此人体也需进行“光合作用”增加日光照射，可促进人体的维生素 D 的生成，以及钙的吸收，帮助其增加骨密度。按照标准来说，正常人应当平均每天至少进行 20 分钟以上的日照。但是现代人们由于怕晒或怕黑，会在出门时涂抹防晒霜或是打遮阳伞，其实这样也会使得女性的骨质疏松的几率加大。日常在室内日光照射不足，室外又涂抹防晒霜或采用遮阳伞，会影响体内维生素 D 的合成以及钙的吸收，不利于健康。

## 4 抗骨质疏松药物

有中老年人会认为，预防骨质疏松其最主要的则是补充钙剂。但是若是单纯的补充钙剂就如同在补一个漏洞的桶，一边补一边流失。年轻人可根据情况补充钙，但是人到中年，随着身体机能的衰退，钙流失加快，则更易造成骨质疏松。一旦造成骨质疏松，光补钙是不够的。钙和抗骨质疏松药物是相辅相成的，两者缺一不可。因此在进行抗骨质疏松治疗时，则需补钙与抗骨质疏松一体，但是具体如何正确合理使用抗骨质疏松药物以及钙剂，最好的办法是咨询相关专业的医生，给予专业的用药指导，帮助其更好恢复健康。

## 5 骨质疏松的误区

有句老话“吃哪补哪”。有人就会认为喝骨汤能够防止骨质疏松，因为骨汤中最主要的就是“骨”，以形补形。但是有大量的试验证明，其实一碗骨汤和一碗牛奶，牛奶的钙含量远远超过了一碗骨汤。对于老年人来说，骨汤里更多的是骨头里面的大量的脂肪，多食用骨汤，则会引起其他的健康问题。但并不是不食用，可根据其饮食习惯进行调整，少食油腻，坚持喝牛奶。还有人会认为，骨质疏松，就是由于钙流失过多，骨头的密度降低，因此在治疗骨质疏松时，只需要补钙就好。其实并不是这样的，骨质疏松不仅仅是补钙，骨质疏松实质上是骨代谢异常造成的，因此，治疗时应当注重综合治疗，而不是单纯补钙。需要提高骨的强度提高骨量。一旦发现可能存在骨质疏松应当及时前往医院进行检查，接受医生的治疗。

## 6 总结

骨质疏松，是常见的骨科类疾病。以前人们总认为骨质疏松仅仅是老年人才会导致的，其实不然，现在随着社会的发展很多年轻人不注重日常预防也会导致此病，因此不论任何年龄段，均需注重骨质疏松的预防。在日常生活中，需尽量补钙，减少高磷食物、糖、咖啡因等的摄入，同时适当晒太阳，保持良好的生活习惯以及饮食习惯。适当的锻炼不仅可促进肌肉对骨的刺激，同时还能防止跌倒情况的发生。骨质疏松不是不可治愈的疾病，一旦发现骨质疏松的症状，需引起重视，前往正规的医疗机构进行检查，接受治疗。当发生骨质疏松时，光补钙是不够的，需根据医生建议采用抗骨质疏松药物。当然平时日常生活中也需多预防，减少疾病的发生。