

骨折为什么在中老年群体中更容易发生？

李尚政

广西壮族自治区民族医院骨科一区 530001

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-098-01

骨折是指骨皮质连续性中断，通常由于外力作用或骨骼疾病引起。在中老年群体中，骨折的发生率相对较高。让我们来了解一下中老年群体骨折的常见原因，以及为什么中老年人比其他人群更容易发生骨折，例如骨质疏松等问题的存在。同时，我们还将探讨如何防控中老年人骨折。

为什么中老年人比其他人群更容易发生骨折呢？

1. 骨质疏松

骨质疏松是中老年人骨折的主要原因之一。随着年龄的增长，骨骼会逐渐失去钙质和其他重要的矿物质，导致骨密度减少，骨骼变得脆弱易碎。即使是轻微的外力，也可能导致骨折，如胸腰椎压缩性骨折。特别是绝经后的女性，更容易受到骨质疏松的影响。

2. 平衡能力下降

随着年龄的增长，中老年人的平衡能力会下降，步态不稳定，容易摔倒。摔倒是导致骨折的常见原因之一。中老年人的平衡能力和反应能力相对较差，容易失去平衡并摔倒，增加了骨折的风险。特别是患有高血压、眩晕症、脑梗死的老年人，容易突然眩晕导致摔倒引起骨折。

3. 慢性疾病的存在

中老年人常常伴随着慢性疾病，如高血压、糖尿病等。这些疾病可能导致神经和血管功能受损，影响到骨骼的健康。

4. 肌肉力量减弱

随着年龄的增长，肌肉力量逐渐减弱，这会影响到中老年人的身体稳定性和抵抗外力的能力。当发生意外或摔倒时，肌肉无法提供足够的支持和保护，导致骨折的发生。

如何防控中老年人骨折？

1. 饮食均衡

保持适当的饮食，摄入足够的钙、维生素 D 和其他重要的矿物质，有助于维持骨骼健康。

2. 进行适度的体育锻炼

适度的体育锻炼可以增强肌肉力量和平衡能力，减少骨折的风险。建议选择适合中老年人的运动，如散步、太极拳、瑜伽等。

3. 避免摔倒

注意室内外的安全，保持环境整洁，避免摔倒的危险。使用辅助工具，如手杖或扶手，提供额外的支持。

4. 定期进行骨密度检查

定期进行骨密度检查，及早发现骨质疏松的问题，采取相应的治疗和预防措施。

5. 注意药物的副作用

某些药物可能会影响骨骼健康，增加骨折的风险。如果你正在服用药物，请咨询医生，了解药物的副作用，并采取相应的预防措施。

6. 定期眼部检查

中老年人常常伴随着视力下降的问题，视力不佳会增加摔倒和骨折的风险。定期进行眼部检查，及时纠正视力问题，可以提高安全性。

7. 室内安全措施

在家中设置好防滑地毯、扶手和护栏，确保家居环境安全。移除地面上的障碍物，避免绊倒和摔倒的危险。

8. 避免过度劳累

中老年人的身体机能相对较弱，过度劳累可能导致肌肉疲劳和平衡失调。合理安排活动和休息时间，避免过度劳累，有助于减少骨折的风险。

9. 增强安全意识

中老年人应该增强对骨折风险的认识，并学习如何正确应对意外情况。了解急救知识和正确的摔倒姿势，可以在发生意外时减少骨折的严重程度。

10. 避免长时间久坐

长时间久坐会导致肌肉萎缩和骨质流失，增加骨折的风险。中老年人应该避免长时间久坐，每隔一段时间起身活动一下，进行简单的伸展运动。

11. 增加钙和维生素 D 的摄入

钙和维生素 D 是维持骨骼健康的重要营养素。中老年人应该增加摄入富含钙和维生素 D 的食物，如奶制品、豆类、鱼类等，或者考虑补充钙和维生素 D 的药物。同时，适当晒一晒早上的太阳，促进钙的吸收。

12. 增强肌肉力量

通过适度的力量训练，可以增强肌肉力量和骨骼稳定性，减少骨折的风险。中老年人可以进行简单的力量训练，如利用小区的健身器材进行适当的锻炼、慢跑、打太极、舞剑、游泳、抗阻训练等。

需要注意的是，以上补充措施仅供参考，具体的防控措施应根据个人情况和医生的建议来确定。如果中老年人有骨折的症状或存在骨质疏松等问题，应尽快就医进行诊断和治疗。保护骨骼健康，从防控骨折开始，让中老年人的生活更加安全与健康。患者要真实的反馈实际情况给医生，这样有助于对病情更好的判断。无论是诊断、治疗用药还是手术治疗，所有的对应方案的开展都基于对患者的了解，了解的情况全面，有助于诊治工作的顺利开展。