

人老骨先老！预防骨质疏松，这几点请记住

▲ 广西河池市宜州区人民医院 韦小郎

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨微结构破坏及骨质减少为特征的常见骨代谢疾病。骨质疏松症已成为影响人口健康、生活质量以及社会经济的主要问题之一。在我们的日常生活中，如何预防骨质疏松症并促进骨健康成为了一个重要课题。本文将围绕人老骨先老的话题，从预防的角度探讨预防骨质疏松症的几点建议，为读者提供一些有用的参考。

加强锻炼，强健骨骼

锻炼是预防骨质疏松的重要方法之一。通过适当的运动，可以增加骨密度、维持骨量、改善骨质微结构、增强骨骼稳定性，保护关节，促进骨骼生长以及修复。锻炼的目的是摆脱久坐，增强骨骼以及肌肉的力量以及稳定性，预防跌倒以及骨折。通常锻炼应选择在户外，适宜的运动方式包括散步、慢跑、快走、骑自行车、游泳、爬山等。同时，要增加一些力量训练，如提高股四头肌、腓肠肌、腰背肌群等的力量。锻炼时还应注意避免过度运动以及外伤，特别是长期靠久坐、久站、久躺的人应增强锻炼。

补充足够的钙以及维生素 D

钙以及维生素 D 是骨健康的关键营养物质，它们的作用是不可替代以及同等重要的，两者缺一不可，特别是维生素 D 对钙吸收有



重要的调控作用，如果缺乏会影响钙的吸收及利用，导致骨代谢紊乱，最后可能导致骨质疏松症。建议成年人钙摄入量应达到每天 800 毫克，维生素 D 的推荐量为 800 IU/ 天。可通过多喝牛奶、豆制品、蛋类、贝类、鱼类等富含钙以及维生素 D 的食物来满足日常所需，但如果无法摄入足够的钙以及维生素 D，可以考虑吃一些营养补充剂，这一方法应当针对特定人群，比如年龄、性别、季节等。

适量药物治疗

骨质疏松症是一种影响全球老年人群健康的疾病，它使得骨骼逐渐变得稀疏以及脆弱，更容易发生骨折。其危害不容忽视，因此在预防以及治疗方面药物治疗显得十分重要。药物治疗主要分为两类，促进骨形成以及抑制骨吸收。双磷酸盐是一种抑制骨吸收的药物，通过抑制成骨细胞的活

动以及骨密度丧失来达到防治骨质疏松的目的。它们常常用于骨质疏松症以及多发性骨髓瘤的治疗。常用双磷酸盐药物包括阿伦膦酸、伊珂膦酸以及硫酸氢钠等。双磷酸盐的治疗需要长期服用，并需进行严密的监管。激素也是一种用于抑制骨吸收的药物，被广泛用于类风湿性关节炎以及其他自身免疫性疾病的治疗。长期服用激素会导致骨量快速减少，增加骨质疏松的风险。选择性雌激素受体调节剂是一类用于治疗骨质疏松的药物，它们是模拟体内雌激素的化合物，结合雌激素受体，抑制骨吸收，成为治疗骨质疏松的常用药物。常用药物包括依托泊色琼、舒开素以及非那雄胺等。重组人骨形成素是转录因子，它能够促进骨细胞的生长以及骨骼的形成。这种药物常见于严重骨质疏松症的治疗以及预防。然而，它的使用需要认真考虑，因为它可能增加骨骼恶性肿瘤的风险。调节细胞因子也是一种促进骨形成的药物。它可以刺激骨细胞进行骨重建，并促进骨形成。常用药物包括肽类、琥珀酸盐以及 PLLA 等。值得注意的是，所有的药物治疗均需要遵循专业医生的指导，并进行严格的监测。针对某些特定药物，医生会额外考虑病人的个人病史、病情以及其他治疗方案，以确定最佳治疗方案。

控制饮食

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，其特点是骨密度下降，骨组织变脆和易碎。这种疾病常常发生在老年人身上，但也有一些年轻人也会患上这种病。饮食是防治骨质疏松症的重要措施之一，我们应该从源头入手，增加身体对钙的吸收，以降低患病风险。海鲜类食物是巨大的钙源，尤其是海带、虾皮和脆骨等海鲜类食物。它们钙含量很高，所以在日常饮食中应该经常食用。奶制品也是很好的钙来源。奶制品中含有大量的钙和维生素 D，这对于骨骼健康非常有益。

定期体检，及早发现问题

骨质疏松症的预防需要定期检查，确保身体健康。定期检查可以轻松发现问题以及疾病，并及早采取相应措施。对于有家族史的人群，应该在 40 岁前进行定期的骨密度检查。对于高危人群，需要及早进行相关检查以及诊断，发现问题及早采取措施进行干预。

综上所述，预防骨质疏松的方法包括加强锻炼，补充足够的钙以及维生素 D，适量药物治疗，控制饮食以及戒烟戒酒，定期体检，及早发现问题。这些措施可以帮助我们保护骨骼健康，减少骨折以及其他骨相关疾病的发生，提高生活质量，享受健康快乐的老年生活。

关于脊柱退变，你知道多少？

▲ 广西壮族自治区桂东人民医院 余俊成

脊柱，作为人体的支柱，不仅仅是身体的支持架构，还是我们进行各种日常活动和运动的基础。脊柱的健康对于维持良好的生活质量至关重要。然而，随着年龄的增长以及其他因素的影响，脊柱可能会面临一系列挑战，这些挑战可能会给我们的生活带来不便，但我们有许多方法可以应对它们，以确保脊柱的健康和功能。

为什么会出现脊柱退行性问题

脊柱退行性问题是一组与脊柱的结构和功能逐渐恶化相关的疾病和症状。这些问题通常随着年龄的增长而发展，也可能由于遗传、生活方式、创伤或其他因素而提前出现。

年龄 脊柱退行性问题的根本原因之一是年龄。随着岁月的推移，脊柱的各个组成部分，如椎骨、椎间盘、关节和韧带，都会经历一些程度的退行性变化。这些变化包括组织退行、变薄、硬化以及弹性和水分损失等。

骨质疏松 骨质疏松是脊柱退行性问题的一个重要方面。它是一种骨密度减少的情况，使骨骼变得脆弱和易于受伤。在脊柱中，骨质疏松可以导致椎体变薄，增加了骨折的风险。

椎间盘退变 椎间盘是位于椎骨之间的软组织结构，具有缓冲和支持作用。随着时间的推移，椎间盘可能会失去水分和弹性，



导致退化。这可能导致椎间盘减少缓冲效果，增加了骨刺形成的风险。

骨刺 骨刺是脊柱退行性问题的另一个常见特征。它们是骨头的额外生长，通常是作为身体对椎间盘退变和关节炎的反应。骨刺可能压迫周围的神经，导致疼痛和不适。

脊柱问题对人体的影响

脊柱问题可能带来一系列挑战，对个体的生活产生不利影响。最常见的症状有以下五个方面：

慢性疼痛 脊柱问题通常伴随着持续的疼痛，影响日常活动和舒适度。

运动限制 疼痛和功能受限可能导致运动能力的降低，限制了个体的自由度。

体态问题 脊柱问题可能导致不正常的

体态和姿势，影响外观和健康。

情绪健康 长期的疼痛和运动限制可能引发情绪问题，如抑郁和焦虑。

社会和职业影响 脊柱问题可能影响社交生活和职业，导致社会隔离和职业困难。

在面对这些挑战时，关键是积极管理和应对脊柱问题，以维持最佳的生活质量。

应对脊柱问题的方法

当面临脊柱问题时，有多种方法可以帮助管理症状、改善生活质量和促进康复。

医疗治疗 （1）药物治疗：包括非处方药和处方药，如镇痛药、抗炎药和疼痛管理药物。（2）物理疗法：物理治疗师可以制定个性化的康复计划，包括锻炼、拉伸和物理疗法，以改善功能和减轻疼痛。（3）手术干预：在一些严重情况下，可能需要手术修复或替换受损的脊柱。

疼痛管理 （1）药物管理：使用药物来缓解疼痛，但要在医生的监督下使用，以避免依赖和副作用。（2）非药物方法：学

习和实践非药物方法，如深呼吸、冥想和温热疗法，可以有效减轻疼痛。

锻炼和康复 通过合适的锻炼和康复计划，可以增强脊柱的稳定性和灵活性，包括：（1）核心强化：针对腹部和背部肌肉的锻炼有助于支撑脊柱，减轻负担。（2）有氧运动：适度的有氧运动，如游泳和散步，有助于维持整体健康和减轻体重。（3）康复计划：物理治疗师可以制定个性化的康复计划，以帮助您逐渐恢复正常功能。

健康生活方式 （1）饮食：摄入足够的钙和维生素 D，以维持骨密度，并遵循均衡的饮食计划。（2）体重管理：控制体重，减轻对脊柱的负担。（3）戒烟：戒烟可以减少问题的风险。（4）限制酒精：限制酒精摄入，因为酗酒可能加重问题。

情绪健康 寻求心理治疗或咨询师的帮助，以应对与疼痛和残疾相关的情绪问题。学习有效的应对压力技巧，如冥想、深呼吸和放松练习。

适应新的生活方式 脊柱问题可能需要适应新的工作和日常生活方式，包括使用辅助设备和合适的体态。

脊柱问题可能会对个体的生活造成一系列挑战，其中重要的是早期干预和积极管理。通过综合应对管理，我们可以有效地应对这些挑战，以维护脊柱的健康，并提高生活质量。