

# 骨质疏松你了解多少

▲ 聊城市东昌府人民医院 李蕾

在快节奏的生活中,我们常常忙于应对各种挑战和压力,却忽视了身体的健康状况。其中,骨质疏松就是一种常被忽视的健康问题。那么,关于骨质疏松,你了解多少呢?本文将带你进一步了解这一常见疾病。

## 什么是骨质疏松

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨的微观结构退化为特征,致使骨的脆性增加以及易于骨折的一种全身性代谢性骨病。2018年10月,我国卫健委发布的骨质疏松症流行病学调查结果显示,我国骨量减少及骨质疏松症患者数量已达到3亿以上。65岁以上人群骨质疏松症患病率达到32.0%,其中女性为51.6%。目前我国骨质疏松症患者人数约为9000万,其中女性约7000万。

## 骨质疏松的临床症状

**疼痛** 以腰背痛多见,其特征是难以明确指出何处疼痛,疼痛多在久坐不动后稍一活动即出现,需要注意的是,疼痛呈进行性加重或有外伤史时,警惕是否有压缩性骨折。

**身体缩短甚至驼背畸形** 多在疼痛后出现,脊椎椎体前部几乎多为松质骨组成,而



且此部位是身体的支柱,负重量大,尤其第11、12胸椎及第3腰椎,负荷量更大,容易压缩变形,使脊椎前倾,背曲加剧,形成驼背。

## 骨质疏松的常见危险因素

**不良的生活习惯** 例如:吸烟、过度饮酒、过度食用碳酸饮料、运动量少等。这些不良生活习惯都会增加骨质疏松的风险。

**疾病因素** 例如:糖尿病、甲状腺功能亢进、系统性红斑狼疮等内分泌及免疫性疾病是骨质疏松的高危因素,势必引起重视。

**年龄** 随着年龄增加,每年皮质骨约有0.3%~0.5%的丢失。

**绝经** 女性绝经后雌激素分泌较少;而雌激素有促进成骨细胞发生、分化、增殖的功能,雌激素减少,骨形成减少,骨质丢失加速。

**种族** 不同种族患骨质疏松的风险各不一样,一般白种人>黄种人>黑种人。

## 骨质疏松的预防

**保持健康的生活方式** 合理饮食、适量运动、戒烟限酒,有助于保持骨骼健康。保证每天有20 min的日照,促进维生素D的形成。

**增加钙和维生素D的摄入** 常用碳酸钙,建议尽可能通过饮食摄入,饮食摄入不足时再补充钙剂。一般成人每日需要摄入钙800 mg,50岁以上需要摄入1000~1200mg。对于维生素D来讲,65岁以上老人需要摄入600 U。

**定期检查** 定期进行骨密度检查,了解骨骼状况,及时发现并干预骨质疏松。

**药物治疗** 对于严重的骨质疏松患者,医生可能会开具药物治疗,如钙剂、维生素D、抗骨质疏松药物等。

总之,骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,对人们的健康产生严重影响。了解骨质疏松的相关知识,积极采取预防措施,对于维护骨骼健康具有重要意义。让我们从现在开始,关注骨骼健康。

# 体外冲击波碎石术后注意事项及饮食指南

▲ 广州市番禺区妇幼保健院 陈志军

体外冲击波碎石术是一种常见且有效的治疗尿路结石的方法。它通过体外产生的冲击波,精准地击碎体内的结石,使其变成更小的颗粒,便于排出体外。虽然这种方法损伤小、恢复快,但术后仍需注意一些事项,并遵循特定的饮食指南,以确保身体尽快恢复健康。

## 体外冲击波碎石术后注意事项

**适当开展跳跃式运动** 术后,患者可在医生的指导下,适当开展一些跳跃式运动,如跳绳、原地跳跃等。跳跃时,身体的震动可以促进结石在尿路中的移动,加速其通过输尿管排出。但请注意,运动强度应适中,避免过度运动导致身体疲劳或损伤。同时,如果在运动中感到不适,应立即停止并咨询医生。

**观察尿液变化** 尿液是反映术后恢复情况的重要指标。患者应密切观察尿液的颜色、性状和量。正常情况下,尿液应为淡黄色、清澈透明。如出现血尿、尿液浑浊或伴有颗粒物,可能是结石排出或尿路损伤的表现。此时,患者不必过于恐慌,但应及时告知医生,以便得到专业的指导和处理。

**避免长时间憋尿** 长时间憋尿不仅会增加膀胱和尿道的压力,还可能导致尿液中的细菌和结石颗粒在尿路中滞留,增加感染和结石复发的风险。因此,术后患者应尽量避免长时间憋尿,定期排尿,保持尿路的通畅。同时,注意个人卫生,保持会阴部的清洁干燥,预防尿路感染的发生。

**多喝水** 水是生命之源,也是术后恢复的重要因素。多喝水有助于稀释尿液中的



矿物质和盐类,减少结石的形成。同时,水还能促进尿液的产生和排出,有助于将击碎的结石颗粒冲出体外。建议患者每天至少摄入2000 ml的水,尤其是在炎热的天气或运动后,更应注意补充水分。但需注意,喝水也要适量,避免过量饮水导致水中毒或其他不适。

## 体外冲击波碎石术后饮食方法

**增加蔬菜和水果的摄入** 蔬菜和水果是天

然的维生素和矿物质宝库,它们含有丰富的维生素C、维生素K、钾、镁等营养素,对于术后身体的恢复至关重要。这些营养素有助于促进尿液的正常排泄,防止结石的形成。同时,蔬菜和水果中的纤维素能够促进肠道蠕动,预防便秘,减轻尿路负担。因此,术后患者应多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如菠菜、芹菜、胡萝卜、苹果、香蕉、柠檬、橙子等。

**避免高盐高脂饮食** 盐摄入量过多会导致体内水分滞留,进而使尿液浓缩,尿液中

的矿物质和盐类浓度升高,为结石的形成提供了有利条件。而高脂饮食则会导致血脂升高,影响脂质代谢,同样可能促进结石的形成。因此,术后患者应当严格控制盐和脂肪的摄入量,避免腌制食品、油炸食品等高盐高脂食物的摄入。

**限制草酸含量高的食物** 草酸是一种能够与钙结合形成草酸钙的物质,这种草酸钙恰恰是尿路结石的主要成分。因此,在体外冲击波碎石术后,患者应当特别注意限制草酸含量较高的食物摄入。菠菜、豆类和巧克力等食物中草酸含量相对较高,过多摄入可能增加尿液中草酸钙的形成风险,进而影响术后的恢复效果。为了避免结石的再次形成,术后患者应选择低草酸的食物,同时增加富含水分和维生素的蔬果摄入。

**避免过度饮酒和含糖饮料** 酒精和糖分对尿液的正常代谢具有不良影响,会显著提高结石形成的风险。特别是市面上琳琅满目的含糖饮料,其中所含的过量糖分可能导致尿液中的糖分浓度异常升高,从而为结石的形成提供了有利条件。因此,体外冲击波碎石术后的患者务必严格自律,尽量避免饮酒和饮用含糖饮料。通过保持尿液的正常酸碱度和糖分水平,我们可以有效预防结石的再次形成,促进身体的快速康复。健康的生活方式,包括合理饮食,是预防疾病复发、维护长期健康的关键。

总之,体外冲击波碎石术虽然是一种有效的治疗尿路结石的方法,但术后的注意事项和饮食调整同样重要。通过合理的饮食、适度的运动和定期的复查,患者可以更快地恢复健康,减少结石复发的风险。