

远离导致骨折的“隐形杀手”

▲ 广州中医药大学金沙洲医院 黎木国

在繁忙的现代生活中，骨折这一词汇似乎总是与意外伤害紧密相连，然而，有一种隐形的健康威胁正悄然侵蚀着骨骼健康，它就是骨质疏松。

骨质疏松，这一看似不起眼的疾病，却是导致骨折，尤其是老年人骨折的主要原因之一。本文将带您深入了解骨质疏松，揭示其成因、危害以及有效的预防策略。

骨质疏松：静默的杀手

骨质疏松又称骨质疏松症，是一种骨骼系统疾病，主要表现为骨量减少、骨微结构破坏，导致骨脆性增加，易发生骨折。不同于骨折的突发性与显见性，骨质疏松往往在无声无息中侵蚀着骨骼，直到一次不经意的跌倒或轻微外力作用，便可能引发严重的骨折事件。因此，骨质疏松被形象地称为“静默的杀手”。

骨质疏松的成因探秘

年龄因素 随着年龄的增长，人体骨骼的自然代谢过程发生变化，成骨细胞活性降低，破骨细胞活性增强，导致骨量逐渐流失，骨骼变得脆弱。

性别差异 女性在绝经后，由于雌激素水平急剧下降，骨吸收速度加快，骨形成速度相对较慢，因此女性骨质疏松症发病率明显高于男性。

遗传因素 家族中有骨质疏松病史的人，

患骨质疏松的风险较高。遗传因素不仅影响骨量的峰值，还影响骨骼对衰老和激素变化的敏感性。

生活方式 缺乏运动、长期卧床、不良饮食习惯（如高盐、低钙饮食）、过度饮酒、吸烟等，均可加速骨量流失，增加骨质疏松的风险。

疾病与药物 某些疾病（如甲状旁腺功能亢进、类风湿性关节炎）和药物（如糖皮质激素）的长期治疗，也可能导致骨质疏松。

骨质疏松的危害不容忽视

骨质疏松最直接的危害就是骨折。由于骨骼变得脆弱，即使是轻微的外力，如跌倒、提重物或弯腰等，都可能引发骨折。骨质疏松性骨折多发生在髋部、脊柱和手腕等部位，其中髋部骨折尤为严重，不仅会导致患者长期卧床、生活不能自理，还可能引发多种并发症，如肺部感染、深静脉血栓等，甚至危及生命。

此外，骨质疏松还会给患者带来沉重的心理负担和经济负担。长期的疼痛、活动受限和社交隔离，严重影响了患者的生活质量。而骨折后的治疗费用高昂，也给家庭和社会带来了沉重的经济压力。

骨质疏松的预防策略

均衡饮食 保证充足的钙和维生素D的摄入是预防骨质疏松的基础。富含钙的食物包括牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等；除了通过

食物补充维生素D外，日常还应适当晒太阳。阳光中的紫外线可以促进皮肤合成维生素D，有助于钙的吸收和利用。建议每天保持至少15~30 min的户外活动时间，让身体接受阳光照射。也可通过食物（如鱼肝油、蛋黄）和补充剂获取。

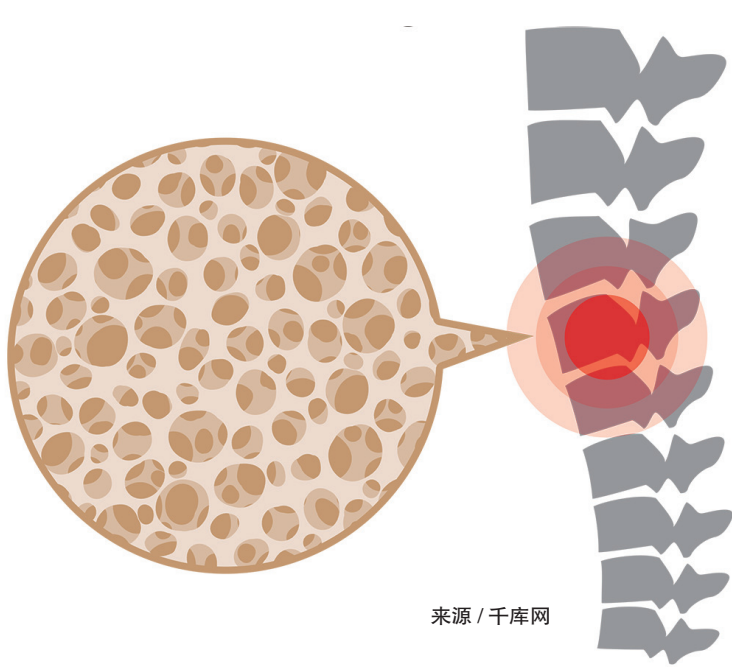
适量运动 运动是增强骨骼强度的有效手段。负重运动（如散步、慢跑、爬楼梯）和力量训练（如举重、瑜伽中的某些体式）都能刺激骨骼生长，提高骨密度。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会加速骨量流失，增加骨质疏松的风险。因此，戒烟限酒是预防骨质疏松的重要措施之一。

定期检查 对于有骨质疏松家族史或处于高危年龄段的人群，应定期进行骨密度检查，以便及早发现并采取干预措施。

合理用药 对于因疾病或药物引起的骨质疏松，应在医生指导下合理用药，控制病情发展，减少骨量流失。

预防跌倒 对于老年人来说，预防跌倒



来源 / 千库网

尤为重要。家居环境应做适老化改造，如安装扶手、防滑垫等；外出时应穿防滑鞋，避免在湿滑或不平整的地面上行走。

骨质疏松作为一种隐形的健康威胁，其危害不容小觑。通过深入了解骨质疏松的成因、危害及预防策略，有助于采取有效措施，保护骨骼健康，远离骨折的威胁。让我们从现在做起，从日常生活的点滴入手，共同守护骨骼的坚固与健康。

用超声揪出隐匿的桥本氏甲状腺炎

▲ 北京市通州区张家湾卫生院 吴丽伟

在快节奏的现代生活中，甲状腺相关疾病日益高发，其中桥本氏甲状腺炎作为一种慢性自身免疫性疾病，尤其值得关注。这种疾病因其起病隐匿、发病缓慢、病程较长，往往容易被忽视或误诊。幸运的是，随着超声检查技术的不断更新与发展，我们有了更为精准和便捷的检查手段，能够早期发现并揪出这一“隐匿的杀手”。

桥本氏甲状腺炎：一种自身免疫性疾病

桥本氏甲状腺炎，学名为慢性淋巴细胞性甲状腺炎，最早由日本人 Hashimoto 于 1912 年报告。这是一种以自身甲状腺组织为抗原的慢性自身免疫性疾病，其发病机制尚不完全明确，但普遍认为与遗传、环境、情绪、饮食、感染等多种因素有关。免疫系统错误地将甲状腺组织视为外来入侵者，进行攻击和破坏，导致甲状腺功能逐渐减退。

早期症状不明显 易被忽视

桥本氏甲状腺炎起病隐匿，发展缓慢，病程较长，早期往往没有明显症状。很多患者是在超声体检时才发现甲状腺肿大或异常。部分患者会出现甲亢样症状，如出汗、烦躁、易饥饿等，但这种症状往往是一过性的，持续时间较短。



来源 / 千库网

随后，随着甲状腺细胞的持续破坏，患者会进入甲减期，表现为乏力、怕冷、便秘、体重增加等。然而，也有部分患者自始至终都没有明显症状，这也是其难以被及时发现的原因之一。

超声检查：揪出隐匿疾病的利器

超声检查以其无创、无放射性、价格低廉等优势，在甲状腺疾病的诊断中占据了不可替代的位置。对于桥本氏甲

状腺炎，超声检查能够清晰地显示甲状腺的体积、形态及内部结构，为诊断提供重要依据。

在超声图像中，桥本氏甲状腺炎患者的甲状腺常表现为弥漫性肿大，内部回声不均匀，出现短线状强回声并形成分隔状或网格状改变。随着病情的进展，低回声的范围会扩大并融合，残余组织多出现高回声、结节样改变。到了后期，正常组织几乎消失，呈现出网格状分布，并伴有囊

性改变。

此外，彩色多普勒超声还能通过检测甲状腺上动脉的流速来鉴别诊断桥本氏甲状腺炎与原发甲亢。桥本病患者的上动脉流速虽然会升高，但通常不会过高，这与甲亢患者的快速流速形成鲜明对比。

早期诊断 科学管理

桥本氏甲状腺炎虽然无法根治，但通过早期诊断和科学管理，可以显著改善患者的生活质量。临床上，除了超声检查外，还需结合甲状腺功能检测、特异性抗体检查等手段进行综合诊断。

对于甲状腺功能正常的患者，建议定期复查，观察病情变化。一旦出现甲减症状，应及时就医，并在医生指导下进行甲状腺激素替代治疗。同时，患者还应注意均衡饮食，适当控制碘的摄入量，保持心理健康和适度运动。

桥本氏甲状腺炎作为一种隐匿性较强的甲状腺疾病，其早期诊断和科学管理至关重要。超声检查以其独特的优势，成为揪出这一隐匿疾病的重要利器。通过定期超声检查，结合其他检查手段，我们可以更早地发现并干预桥本氏甲状腺炎，为患者带来更好的治疗效果和生活质量。让我们携手关注甲状腺健康，共同守护生命之腺。