

骨质疏松怎么造成的?

▲ 广东省广州开发区医院 李展添

骨质疏松是一种以骨密度下降和骨骼脆弱为特征的疾病,特别在老年人群中发病率较高。随着年龄的增长,骨质流失加快,特别是女性绝经后,激素水平的变化加剧了这一进程。

除了遗传、激素等内在因素,营养不良、不良饮食习惯和缺乏运动等生活方式也会加重骨质疏松的风险。

通过合理的饮食、适度的运动和良好的健康管理,能够有效预防和控制骨质疏松的发生,并减少相关并发症的风险。

骨质疏松的成因

遗传因素与激素变化

遗传因素 骨质疏松的发生与遗传有着密切的关系,家族中有骨质疏松病史的个体,其患病风险比普通高。骨骼的形成和分解由多种基因调控,某些基因的突变会影响骨质代谢,导致骨量减少或骨密度下降。

例如,负责调控骨代谢的COL1A1基因突变,会降低骨的结构稳定性,使骨骼变得脆弱。维生素D受体基因的变化也会影响钙的吸收,从而加剧骨质疏松的风险。这些遗传因素常常在早期就开始对个体的骨骼健康产生影响。

激素变化 激素,尤其是性激素,对骨骼健康有重要作用。女性在绝经后,体内的雌激素水平急剧下降,雌激素原本有助于抑制破骨细胞的活跃,减少骨钙流失。当雌激素水平降低时,骨质流失速度显著加快,骨密度随之下降。

而男性的睾酮在中老年时期逐渐减少,也会影响骨骼代谢。睾酮水平下降导致骨的形成减少,破骨细胞活性增强,最终造成骨量下降并增加骨质疏松的发生风险。

营养不良与钙质摄入不足

钙与维生素D摄入不足 钙是骨骼的主要成分,而维生素D则有助于肠道对钙的吸收。钙和维生素D的摄入不足会导致骨质流失加剧,使骨骼变得脆弱。长期缺乏

钙会导致骨钙减少,骨密度降低,增加骨折风险。

维生素D的缺乏同样会抑制钙的有效吸收,造成体内钙含量下降。特别是中老年人,他们的钙质流失速度较快,如果不注意及时补充这两种营养素,骨质疏松的风险将显著增加。

不良饮食习惯 高盐饮食会增加尿钙的排泄,导致体内钙流失加剧。高蛋白饮食虽然对肌肉有益,但蛋白质代谢产生的酸性物质需要钙来中和,从而加速钙质流失。过量饮用含磷饮料(如碳酸饮料)也会导致钙质在体内的代谢失衡,影响钙的吸收。

不良的饮食习惯不仅直接影响骨骼健康,还可能引发其他代谢紊乱,从而进一步加剧骨质疏松的风险。

日常预防骨质疏松的措施

合理饮食与营养补充

增加钙与维生素D的摄入 钙是骨骼的重要组成部分,而维生素D能帮助身体有效吸收钙。在日常饮食中,增加富含钙的食物摄入,如乳制品(牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品、绿叶蔬菜等,可以为骨骼提供充足的钙源。鱼类(尤其是三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄等食物富含维生素D,有助于钙质的吸收。

避免影响钙吸收的不良饮食习惯 高盐饮食会通过尿液加速钙的流失,影响骨骼健康。碳酸饮料中的磷酸盐也会干扰体内钙的吸收,长期饮用可能加速钙质流失。同时,蛋白质摄入过多会导致身体为了代谢蛋白而消耗钙,因此应适量摄入蛋白质。

通过减少过度摄入盐、碳酸饮料和高蛋白食品,维持均衡的饮食,有助于保护骨骼,避免钙流失。

运动与体力活动的调节

负重训练与力量练习 负重训练和力量练习是维持骨骼健康的关键。通过这些运动,骨骼承受适度的压力,从而刺激骨质的生成和强化,增加骨密度。例如,举重、慢跑和

快走等活动不仅能增强肌肉,还能对骨骼产生有益的机械压力。每天坚持30分钟的适度运动,不仅能有效促进骨骼新陈代谢,还能改善整体体能。特别是中老年人,通过定期的负重训练可以预防骨质疏松,保持骨骼的强度和韧性。

平衡与柔韧性训练 随着年龄增长,老年人的平衡能力下降,容易引发摔倒事故,增加骨折的风险。通过进行瑜伽、太极等柔韧性和平衡训练,可以有效提高身体的协调性和稳定性。这类训练不仅能增强关节的灵活性,还能改善身体的姿态和运动的控制力,从而减少跌倒的概率。

日常生活中的其他注意事项

定期健康检查

骨密度检测 骨密度检测是一种非侵入性检查,能够测量骨骼中矿物质的含量,评估骨骼的健康状况。尤其是对于中老年人,特别是绝经后的女性,体内雌激素水平下降,导致骨钙流失加快,定期检测骨密度非常重要。

通过骨密度检测,可以早期发现骨质疏松的迹象,帮助医生制定干预方案,如调整饮食、增加运动或使用药物治疗,从而降低骨折风险并延缓疾病进展。

健康管理 对于已经患有或有骨质疏松风险的人群,健康管理至关重要。与医生保持定期沟通,了解疾病进展,并根据具体情况调整治疗方案。药物治疗通常包括钙片、维生素D补充剂或其他抗骨质疏松药物。

良好的生活习惯,如戒烟限酒、适当运动和均衡饮食,有助于延缓骨质流失。养成规律的健康管理习惯,不仅能维持骨骼健康,还能显著提高生活质量,减少骨折风险。

避免骨折风险

减少跌倒的环境因素 预防跌倒是骨质疏松患者和老年人日常生活中的重要措施。家中环境应尽量避免潜在的危险因素,如确保室内光线充足,尤其是在夜晚,保证良好



的视线

能减少意外跌

倒的风险。地板

上应避免杂物堆

积,及时清理散落

物品,确保行走时不会被绊倒。使用防滑垫或防滑地板也能增加脚底与地面的摩擦力,尤其是在浴室或厨房等容易湿滑的地方,从而有效降低摔倒的可能性。

穿着舒适的鞋子 选择合适的鞋子对于预防跌倒至关重要,尤其是老年人。防滑鞋底的鞋子能够提供良好的抓地力,防止在光滑表面行走时打滑。鞋子的尺寸和舒适度也很重要,避免选择过紧或过松的鞋子,以免影响步态的稳定性。特别要注意避免穿高跟鞋,这类鞋子容易导致脚部不稳,增加摔倒的风险。选择合适的鞋子有助于保持行走时的平衡和稳健,减少意外跌倒的发生。

结语

骨质疏松是一种常见且可以预防的疾病,随着年龄增长,尤其在老年人群中发病率较高。通过合理的饮食补充钙和维生素D,适度进行负重训练、平衡与柔韧性训练,能够有效增强骨骼的强度和韧性。

同时,定期进行骨密度检测,及早发现骨质流失,能够为预防骨折提供及时的干预措施。

日常生活中,减少跌倒风险,如改善家庭环境、选择舒适防滑的鞋子,也能有效降低骨质疏松的并发症。

保持良好的生活习惯、健康管理和运动锻炼是维护骨骼健康的关键,能够显著提高生活质量,延缓骨质疏松症进展。

这些骨科知识让你远离关节疼痛困扰

▲ 广东省清远市清城区人民医院 朱慧强

在快节奏的现代生活中,关节作为连接骨骼、支撑身体、促进运动的关键部位,其健康状况直接影响着我们的生活质量。然而,随着年龄的增长、不良生活习惯的累积以及运动损伤的频发,关节问题日益成为困扰许多人的“隐形杀手”。从日常细节入手,掌握科学的骨科知识,是预防关节疾病、远离疼痛困扰的有效途径。本文将从饮食、运动、生活习惯及心理调节四个方面,深入探讨如何全面保护关节健康,为您呈现一份新鲜、实用的关节保护指南。

饮食调养:滋养关节的内在力量

第一,均衡膳食,强化骨骼。骨骼是关节的支撑结构,强健的骨骼是关节健康的基础。饮食中应确保钙、维生素D、磷、镁等矿物质和维生素的充足摄入。牛奶、绿叶蔬菜、鱼类及坚果都是不错的选择。同时,适量补充维生素K2,有助于钙在骨骼中的沉积,增强骨骼密度。第二,抗炎食物,缓解

不适。慢性炎症是许多关节疾病的幕后推手。日常饮食中增加富含抗氧化剂和抗炎成分的食物,有助于减轻关节炎症,缓解疼痛。第三,控制体重,减轻负担。过重会增加关节的负担,加速关节磨损。通过合理饮食控制体重,避免肥胖,是保护关节的重要措施。选择低热量、高纤维的食物,如全谷物、瘦肉、豆制品及大量蔬果,有助于维持健康体重。

科学运动:激活关节活力

第一,适量运动,促进循环。适量的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,能够增强心肺功能,促进血液循环,为关节提供更多的营养和氧气,同时有助于减轻关节僵硬和疼痛。第二,强化训练,增强肌肉。关节周围的肌肉群是保护关节的重要屏障。通过力量训练,特别是针对大腿、臀部及核心肌群的练习,可以增强肌肉力量,提高关节稳定性,减少受伤风险。第三,柔韧性训练,增加关节灵活性。瑜伽、普拉提等运动强调

身体的柔韧性和平衡性,有助于改善关节活动范围,预防僵硬和疼痛。定期进行柔韧性训练,让关节更加灵活自如。

生活习惯调整:细节之处见真章

第一,正确姿势,减少压力。无论是站立、坐姿还是睡姿,保持正确的姿势都能有效减轻关节压力。站立时双脚分开与肩同宽,背部挺直;坐姿时选择有靠背的椅子,避免长时间低头或扭曲身体;睡觉时选用符合人体工学的枕头和床垫,保持脊柱自然弯曲。第二,避免过度使用,劳逸结合。长时间重复同一动作或过度使用某些关节,容易导致劳损和损伤。在工作和生活中,注意合理安排时间,适时休息,避免长时间保持同一姿势或过度使用关节。第三,穿戴合适,保护关节。选择合适的鞋子和衣物,为关节提供必要的支撑和保护。高跟鞋虽美,但长期穿着会增加膝关节和踝关节的负担;而专业的运动鞋则能提供良好的减震效果,减少运动伤害。

心理调节:愉悦心情,助力关节健康

第一,积极心态,减轻压力。长期的精神紧张和压力会加剧身体的炎症反应,影响关节健康。保持积极乐观的心态,学会释放压力,如通过冥想、深呼吸、阅读等方式,有助于减轻身体负担,促进关节恢复。第二,社交互动,共享快乐。与家人朋友保持良好的社交互动,分享生活的点滴快乐,有助于提升幸福感,增强身体免疫力,从而间接保护关节健康。第三,关注自我,及时求助。关注自己的身体变化,一旦发现关节不适或疼痛,应及时就医,寻求专业医生的帮助。早期发现、早期治疗是控制关节疾病、减轻疼痛的关键。

总之,保护关节是一个系统工程,需要从饮食、运动、生活习惯及心理调节等多方面入手。通过持之以恒的努力,可以有效预防关节疾病,远离疼痛困扰。让我们从现在做起,从细节入手,共同守护关节健康吧!