

调查显示,50岁以上人群近半数骨量减少,50岁以上女性骨质疏松症患病率超30%,65岁以上女性骨质疏松症患病率高达51.6%

戒掉坏习惯,呵护女性骨质健康

■ 闻唱

“绝经后女性是骨质疏松症的高发人群,近年来这个人群患病率逐年上升。据统计,我国40~49岁女性骨质疏松症患病率约为4.3%,50岁以上达到32.1%,65岁以上高达51.6%。但患者中知晓自己患病的比例却非常低,40~49岁骨质疏松症患者的患病知晓率仅为0.9%,50岁以上患者的患病知晓率仅为7%。”首都医科大学附属北京友谊医院骨科主任医师费琦、骨科主任医师杨雍日前在该院微信公众号发文提醒,30岁以上女性要饮食均衡、适当户外运动、注意提高骨量峰值,尽量避免骨钙流失;绝经后女性应重视骨质健康,早发现、早治疗,将骨质疏松症伤害降到最低。

女性为何比男性更容易患骨质疏松

10月20日是世界骨质疏松日,今年主题是“巩固一生,‘赢’战骨折”。骨质疏松,是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,它会导致骨强度降低、造成骨质疏松性骨折,是一种容易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松分为原发性和继发性两大类,原发性又分两类,I型专门指女性绝经后的骨质疏松;而男性的骨质疏松大部分是II型骨质疏松,即老年性骨质疏松。因此,骨质疏松是中老年人最常见的骨骼疾病,中老年女性更是高危人群。

为什么女性更容易患骨质疏松?费琦、杨雍两位专家指出,女性的几个特点决定了她们更容易患上骨质疏松。1.女性本身峰值骨量就比男性要低,身高矮,峰值骨量也低,并且女性骨骼纤细。2.女性绝经后雌激素呈现断崖式下降,因为雌激素是保护骨骼健康的重要激素,一旦雌激素降低,骨量就会迅速丢失。3.女性妊娠哺乳期会有大量钙质丢失。4.有些女性喜欢瘦身减肥,营养摄入差,骨量也差,导致骨骼健康变差。5.多数女性以白为美,晒太阳少,产生活性维生素D少,也会影响骨骼健康,因为维生素D是重要的钙调节激素。总之,无论是生长发育期、平台期还是老年衰老期,女性面临骨质疏松的危害都比较大,所以一定要多关注自己的骨骼健康。

两位专家还解释,“女性绝经后,卵巢功能衰退导致雌激素水平下降,降钙素、甲状旁腺素等激素水平(敏感性)也随之改变。雌激素水平降低可引起维生素D活性代谢物的生成与活性降低,减少肠道钙的吸收;甲状旁腺素敏感性增加,会使骨吸收增加,骨质丢失;降钙素水平降低,会增强破骨细胞的活性,骨吸收随之增多,骨质丢失。”如果将人体内的骨代谢比作一个天平:一侧是骨质形成量,另一侧是骨质吸收(流失)量,钙的吸收减少而流失量增加,体内的钙储量越来越少,骨代谢的天平渐渐出现倾斜,导致骨内孔隙变大变多、骨皮质变薄、骨密度变小,于是绝经后女性的骨质疏松症就慢慢显现了。有研究表明,绝经后女性患骨质疏松症概率远高于男性,特别是65岁以上老年女性骨量更是以每年2%~3%的速度减少。

生活中一些不健康习惯易导致骨钙流失

大多数人认为,骨质疏松是老年人才该关注的事,其实不然。北京大学第三医院骨科主任医师宋纯理教授认为,现在骨质疏松的发病人群已越来越年轻化,最年轻患者只有20多岁。预防骨质疏松应从儿童时期开始,通过健康生活方式在年轻时获得尽可能高的峰值骨量,到达成年期时的骨量越多,在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。

“当骨质疏松发展到一定阶段,会出现腰背痛、身材变矮、驼背、胸闷、呼吸困难等症状。严重的腰背痛会影响人们的日常生活、饮食和睡眠

等,常使病人生活无规律、牙齿过早脱落、茶饭不思、痛苦异常。”宋纯理教授日前在北医三院微信公众号发文指出,许多骨质疏松症患者早期并无明显症状,如果出现如无缘由的腰背部疼痛、周身骨骼疼痛、负重时疼痛加重或活动受限、严重时翻身起坐及行走困难等一些特定症状时一定要警惕,这些身体上的变化其实就是骨质疏松症的表现。“骨质疏松患者一旦受到外伤,极易发生骨折,尤其是老年人骨折,易引发或加重心脑血管并发症,导致肺部感染、褥疮等多种并发症。”

全国骨质疏松流行病学调查研究显示,50岁以上人群中已经有46%的人骨量减少。宋纯理提示,日常生活中许多人常见的不健康习惯,正是导致骨量加速流失的重要因素。

1.久坐不动易骨钙流失。健康骨骼需要力的刺激,如果久坐、没有压力,血液中的钙质就不会进入骨骼,相反骨骼还会释放出钙质。另外,软骨的营养也必须有压力变化,否则软骨得不到营养就会退化剥落,这也是久坐易造成脊柱疾病的原因。

2.常喝碳酸饮料会引发骨钙流失。饮料中大多含有磷酸盐,与金属离子具有很强的结合能力,而磷酸会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。如果每天饮用两罐可乐,便多摄入60~80毫克磷和76克白糖。可乐中所含大量糖分和磷使体液趋向酸性,为了维持酸碱平衡,人体不得不动用骨骼和牙齿当中的钙,导致骨钙流失。所以,凡是需要补钙的人,都要严格控制甜饮料数量。

3.熬夜、睡眠不足易引起骨质疏松。熬夜、睡眠不足的人长期处于焦虑状态,这种情况下交感神经容易兴奋。骨骼代谢是一个动态过程,一方面是破骨细胞具有特殊破坏功能,将原有骨组织中的有机物和矿物质吸收掉;另一方面,成骨细胞在骨破坏处进行骨骼的修复、重建。骨骼生长是这两个工作相互协调的过程,相互平衡才可以维持骨骼的正常组织。交感神经兴奋相当于给破骨工作打了兴奋剂,破骨过程加速,从而引起骨质疏松。

4.吸烟、喝酒会引发骨钙流失。吸烟过多会使肠胃功能下降,让钙质吸收率降低;吸烟还会破坏身体各器官的平衡。过多摄取酒精类饮料会破坏胃肠黏膜,影响钙的吸收;酒精还有利尿作用,让钙很容易随尿液排出。

常吃富含钙、磷、维生素D食物,多晒太阳和户外运动,可预防骨质疏松

据相关统计,我国城乡居民平均每日钙摄入量为391mg,仅相当于推荐摄入量的50%左右,钙的摄入缺口巨大。而日常生活中不当的饮食习惯也会加剧骨钙流失,比如喜欢高蛋白、高糖、高脂食物;有吸烟酗酒,过量饮用浓茶、咖啡、碳酸饮料等习惯;日常饮食中缺乏钙;很少户外运动,缺少阳光照射等。

老年人营养膳食指导、中国居民膳食指南2022等饮食指南建议,平时多选择一些含钙、磷、维生素较多的食物,可以缓解或延缓骨质疏松症的发生。

1.膳食中应含有足够蛋白质。蛋白质是组成骨基质的原料,可增加钙的吸收和储存,有利于体内血钙水平稳定。

2.多吃高钙食物。牛奶是食物中最理想的钙磷来源,每天喝两杯牛奶可有效预防骨质疏松。除牛奶外,大豆制品、鱼、虾、贝类等,白菜、花椰菜、芹菜、甘蓝、油菜、韭菜、紫菜等蔬菜,柠檬、枇杷等水果,也都是富含钙的食物。

3.光补钙不够,还要补维D。常吃鱼、瘦肉、鸡蛋等富含维生素D的食物,其含有的蛋白质氨基酸可促进钙吸收;多喝牛奶、酸奶、奶粉等奶制品,其含有的乳糖能促进钙吸收;也可加上适量鱼肝油,但不能过量摄入。特别要提醒,多晒太阳也是获得维生素D的良好来源,阳光可促进生成维生素D,促进钙吸收。需注意,不必要的饮食限制对骨骼健康十分不利,但也要避免过多地摄入蛋白质、糖、盐,这些物质也会影响钙的吸收、增加钙的流失。

另外,合理运动特别是户外运动有益于骨骼健康,减缓骨钙流失。研究显示,身体活动和运动训练对骨骼健康有保护作用,体育活动能提高骨密度,预防骨质疏松症。对于绝经后女性来讲,散步、慢跑、太极、跳舞等运动可刺激骨骼生长,预防并缓解骨钙流失。

多位专家均呼吁,中老年女性应对骨质健康给予更高关注,及时预警和早期发现骨质疏松,远离骨质疏松症及骨折并发症的威胁。



常吃富含钙、磷、维生素D食物,多晒太阳和户外运动,可预防骨质疏松

据相关统计,我国城乡居民平均每日钙摄入量为391mg,仅相当于推荐摄入量的50%左右,钙的摄入缺口巨大。而日常生活中不当的饮食习惯也会加剧骨钙流失,比如喜欢高蛋白、高糖、高脂食物;有吸烟酗酒,过量饮用浓茶、咖啡、碳酸饮料等习惯;日常饮食中缺乏钙;很少户外运动,缺少阳光照射等。

老年人营养膳食指导、中国居民膳食指南2022等饮食指南建议,平时多选择一些含钙、磷、维生素较多的食物,可以缓解或延缓骨质疏松症的发生。

1.膳食中应含有足够蛋白质。蛋白质是组成骨基质的原料,可增加钙的吸收和储存,有利于体内血钙水平稳定。

2.多吃高钙食物。牛奶是食物中最理想的钙磷来源,每天喝两杯牛奶可有效预防骨质疏松。除牛奶外,大豆制品、鱼、虾、贝类等,白菜、花椰菜、芹菜、甘蓝、油菜、韭菜、紫菜等蔬菜,柠檬、枇杷等水果,也都是富含钙的食物。

3.光补钙不够,还要补维D。常吃鱼、瘦肉、鸡蛋等富含维生素D的食物,其含有的蛋白质氨基酸可促进钙吸收;多喝牛奶、酸奶、奶粉等奶制品,其含有的乳糖能促进钙吸收;也可加上适量鱼肝油,但不能过量摄入。特别要提醒,多晒太阳也是获得维生素D的良好来源,阳光可促进生成维生素D,促进钙吸收。需注意,不必要的饮食限制对骨骼健康十分不利,但也要避免过多地摄入蛋白质、糖、盐,这些物质也会影响钙的吸收、增加钙的流失。

另外,合理运动特别是户外运动有益于骨骼健康,减缓骨钙流失。研究显示,身体活动和运动训练对骨骼健康有保护作用,体育活动能提高骨密度,预防骨质疏松症。对于绝经后女性来讲,散步、慢跑、太极、跳舞等运动可刺激骨骼生长,预防并缓解骨钙流失。

多位专家均呼吁,中老年女性应对骨质健康给予更高关注,及时预警和早期发现骨质疏松,远离骨质疏松症及骨折并发症的威胁。

多位专家均呼吁,中老年女性应对骨质健康给予更高关注,及时预警和早期发现骨质疏松,远离骨质疏松症及骨折并发症的威胁。

多位专家均呼吁,中老年女性应对骨质健康给予更高关注,及时预警和早期发现骨质疏松,远离骨质疏松症及骨折并发症的威胁。

多位专家均呼吁,中老年女性应对骨质健康给予更高关注,及时预警和早期发现骨质疏松,远离骨质疏松症及骨折并发症的威胁。

养生新鲜报

好睡眠可增加女性职业抱负

发表在最近出版的《性别角色》上的一项新研究显示,睡眠质量会影响女性的情绪,并改变她们对职业发展的看法。

美国华盛顿州立大学的研究人员对美国135名员工进行了为期两周的调查研究,研究人员每天两次对全体员工进行了调查,共观察了2200多次。参与者每天回答关于他们前一天晚上睡眠和当前情绪的问题,并在晚上回答关于他们在工作追求更多责任、地位和影响力的意图的问题。

研究发现,女性在一夜睡眠不足后的几天里,追求更高职位的意愿会降低。研究还发现,当女性晚上睡得好、心情好时,她们的日常目标更有可能是在工作中获得地位和责任;如果女性的睡眠质量差,就会降低她们的积极情绪,她们对这些目标的追求就会降低。

(曹淑芬)

中年人走路快 心血管病风险低

近期在《科学报告》杂志发表的一项研究表明,成年人的步行速度有助于判断心力衰竭发作和心血管疾病初次事件风险,感觉自己走路速度比同龄人快的人,上述风险显著降低。

日本东京大学医学部附属医院心血管内科的研究小组利用60多个保险组织体检和医疗费用申请数据,以26万余名平均年龄45岁的中年人为对象,并根据体检时对主观步行速度的调查(与同龄人相比),分为快与慢2组(前者占46.1%),进行平均1180天追踪。

结果显示,步行速度快的组与慢的组相比,心力衰竭发病风险显著降低9%、心肌梗死降低10%、心绞痛降低6%、脑卒中降低6%。此外,发现在患有高血压和糖尿病的情况下,步行速度快的组心力衰竭风险更低。研究人员认为,步行被誉为“心脏健康之路”,也是心血管疾病一级预防行之有效的基本措施。

(夏普)

延长供暖可降低脑卒中发病率

11月初许多北方城市已陆续开始供暖,天津医科大学第二医院副院长、市健康气象交叉创新中心主任李新教授表示,气象因素是脑卒中不容忽视的潜在危险因素,冬季集中供暖不仅有利于稳定血压,还可降低脑卒中的发病率。

李新团队汇总了近十年天津市24家三甲医院246097例脑卒中的住院患者基本信息,并对脑卒中患者的发病及死亡情况进行数据分析,结果显示延长供暖的举措可显著降低寒冷季节脑卒中的发病率及死亡率。气温日较差(一天中最高气温和最低气温的差)是脑卒中发病的危险因素,日较差每增加1℃,脑卒中发病率增高2%。

(敏稳)



相关链接

■ 北京大学第三医院骨科主任医师 宋纯理

多喝骨头汤真的可以补钙吗?补钙可以预防骨质疏松吗?生活中,你对骨质疏松都有哪些误会?不妨听听骨科医生说清关于骨质疏松的9个常见认知误区。

误区1:喝骨头汤能预防骨质疏松。实验证明,牛奶中的钙含量远远高于骨头汤。同时,骨头汤里溶解了大量骨内脂肪,不宜过多食用。预防骨质疏松应注意饮食多样化,坚持喝牛奶,少吃高脂、高蛋白食物。

误区2:补钙就可治疗骨质疏松。骨质疏松是因骨代谢异常造成的。因此,治疗不应单纯补钙,而需要药物等综合治疗,提高骨量、增强骨强度和预防骨折。患者应到正规医院进行诊断和治疗。

误区3:老年人治疗骨质疏松为时已晚。很多老年人认为,骨质疏松无法逆转,到老年时治疗已没有效果。这种认识是错误的,老年人一旦确诊为骨质疏松症,治疗越早、效果越好,此时应及早治疗,才能提高生活质量。

误区4:靠自我感觉能发现骨质疏松症。骨质疏松的早期症状并不明显,因此发现骨质疏松症不能靠自我感觉,不要等到腰背痛或发生骨折后再去诊治,高