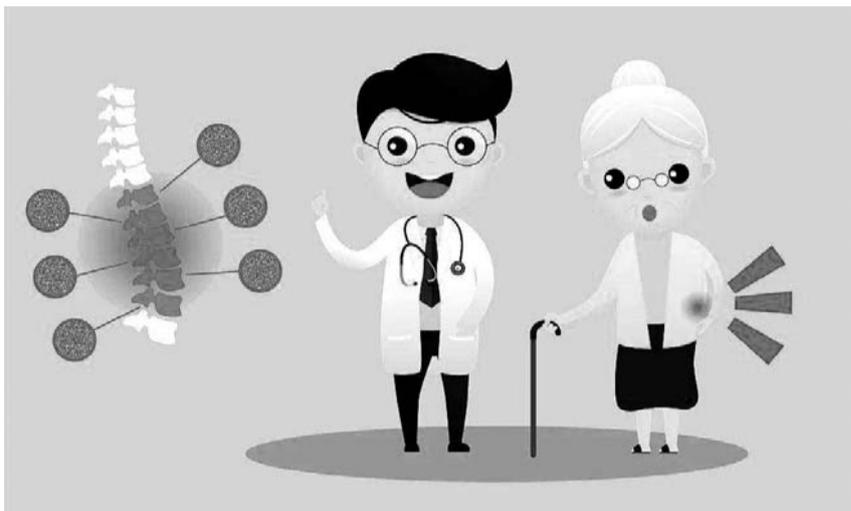


# 打个喷嚏就骨折?这些误区需警惕

年纪大了容易骨质疏松。骨质疏松症是种常见病,在我国患者数以亿计,50岁以上每十人中就有两个。骨质疏松补钙就好?吃钙片就能补钙……其实这些都是“想当然”,南方医科大学附属第三医院脊柱二科吴毅主任医师给大家支招应对骨质疏松。



## 防骨折 吃对了很重要

吴毅介绍,随着年龄的增加,骨量进行性丢失,发生骨折甚至再骨折的风险性也随之增加。更年期后雌激素衰退导致高骨转换及骨量进行性下降,女性发生骨折的危险性显著高于男性。另外,低体重指数与骨折发生的风险性呈正相关。

而饮食是生活方式中对骨折发生风险影响最大的因素,尤其是饮食中钙和维生素D摄入情况与骨质疏松性骨折发生的关系最为密切。除钙和维生素D摄入不足外,吸烟、酗酒、咖啡或碳酸类饮料摄入量、缺乏运动和日照等都是骨质疏松性骨折发生的危险因素。

值得注意的是,皮质类固醇、苯二氮卓类、甲状腺素、降糖药、胰岛素、抗癫痫药、抗惊厥药、锂、细胞毒性药物等均可增加骨折发生风险。而在各种慢性基础疾病高发的老年人中,这些药物的使用频率恰恰是很高的。

## 骨折也可以微创治

统计资料表明,骨质疏松性骨折的发生部位多部位主要有椎体(38%)、髌部(19%)、前臂(19%)。

通常老人发生骨折的时候,会认为年纪大经受不了手术,倾向于保守治疗,主要是卧床休息、服用镇痛、抗骨质疏松药物,配合理疗和支具的辅助等。但长期卧床容易产生各种并发症,加重骨质疏松症,甚至危及生命。

其实,尽早恢复活动对于老年人提高生活质量是极其重要的。

吴毅介绍说,现在骨科用微创来治疗骨质疏松性骨折已经很常见,比如“经皮椎体注入骨水泥”的技术,就能快速缓解疼痛,尽早恢复患者的活动,提高生活质量。目前经皮椎体成形术(PVP)及椎体后凸成形术(PKP)已成为世界公认的能够有效治疗骨质疏松性椎体压缩性骨折的微创手术方法。

## 这几个误区需警惕

骨质疏松就是缺钙,补钙就行了?错!骨质疏松不仅仅是缺钙,骨质疏松的原因或诱因很多。如体重过低、性激素低下,吸烟,过度饮酒,过度喝咖啡和碳酸饮料,体力活动缺乏,饮食中钙和维生素D缺乏(光照少或摄入少),患有影响骨代谢的疾病如甲状腺、甲状旁腺疾病、糖尿病等,应用影响骨代谢的药物如激素、免疫抑制剂等,老年人女性50岁以上、男性60岁以上,等等。

补钙只是诸多原因之一,当然单纯补钙也不足以预防骨质疏松。

一些病人看骨质疏松门诊,常认为就是去开钙片吃。门诊医生经常遇到这样的问题:“吃什么钙片?吃几片?”事实并非如此简单,当然补钙应尽可能通过膳食来达到。含钙比较丰富的食物有:奶类、鱼类、肉类、豆类及一些海产品等。奶制品是首选,“骨头汤”则不是补钙的佳品,一毫升牛奶含一毫克钙,一瓶227毫升的牛奶就含有227毫克钙;而一公斤排骨加一公斤水,用高压锅烧一个小时,骨头汤里其实只有10毫克钙,大部分为脂肪。

没有受过外伤,就不会发生骨折?错!患有骨质疏松的骨骼是非常脆弱的,

有些轻微动作常常不被感知(也即没有明显的外伤史),但可以引起骨折:如咳嗽、打喷嚏、用力提重物或抱小孩,甚至用力呼吸等。常见的骨折部位包括脊椎骨、肋骨、桡骨、股骨上端,这些轻微的骨折可以给病人带来严重的后果,因此应注意检查及早明确诊断并及时治疗。

血钙正常,就是不缺钙,就没有患骨质疏松?错!

血钙正常不等于骨骼中的钙正常。血液中的钙含量通过多种激素的调节使其维持在狭小的正常范围内,这些激素是:甲状旁腺激素、降钙素、活性维生素D。当钙摄入不足或丢失过多而导致机体缺钙时,骨骼这一巨大的钙储备库中的钙将释放到血液中,以使血钙维持于正常范围内,此时骨中的钙发生流失;当膳食中钙摄入量增加时,则通过成骨细胞重新形成骨质而重建钙的储备,上述平衡如被打破即可引发骨质疏松。需要强调的是原发性骨质疏松即使发生严重的骨折,其血钙水平仍然是正常的,因此补钙不能简单地只根据血钙水平而定。

骨质疏松症只需在家静养,多躺多坐便能预防骨折?错!

防治骨质疏松,适量的运动非常重要。户外阳光下活动,还能增强维生素D的合成和吸收,有助于钙在体内的利用。有骨质疏松症的中老年人,建议在坚持正规治疗的基础上,每周至少维持3~4次的运动,每次半小时以上的运动量。

骨质疏松是自然衰老造成的,无需治疗?错!

骨质疏松需要治疗,可通过生活方式干预、补钙等方式治疗,必要时配合药物治疗,以提高老年人的生活质量并延长其寿命。来源:广州日报

## 专家支招

### 延缓脊柱老化 做好这几点

腰椎间盘突出症(LDH)是成年人的常见病和多发病。不但高体力劳动者容易患病,长期久坐者也易中招。到底腰椎间盘突出是个什么样的结构?平时护腰要注意什么?南方医科大学附属第三医院脊柱外科邱奕雁主任医师为大家支招。

### 腰椎间盘突出长这样

邱奕雁介绍,腰椎间盘突出位于腰椎椎体之间,对腰椎椎体起着支撑、连接和缓冲的作用,形状像个压扁的算盘珠,由髓核、软骨板、纤维环三部分组成。腰椎间盘突出是指腰椎间盘发生退行性病变后,纤维环部分或全部破裂,髓核单独或者连同纤维环、软骨终板向外突出,刺激或压迫神经根和神经根引起的以腰痛为主要症状的一种综合征,当突出的椎间盘压迫神经或马尾神经,可引起腰腿痛,严重的会导致大小便失禁、甚至引起瘫痪。

腰椎间盘突出病因之一是退行性改变。此外,体力劳动、久坐久蹲、驾驶、体育运动等造成的累积性损伤也是重要病因。

腰椎间盘突出的症状主要有三个方面:腰痛:疼痛一般在腰骶部,大多为酸胀痛,可放射到臀部,反复发作,久坐、久站或劳累后加重,休息后缓解。

下肢疼痛:下肢放射性疼痛,站立、行走、打喷嚏或咳嗽时症状加重,卧床休息可缓解,严重者伴相应神经分布区域感觉异常或麻木。

马尾神经症状:中央型椎间盘巨大突出、脱垂或游离椎间盘组织可压迫马尾神经,出现双下肢及会阴部疼痛、感觉减退或麻木,甚至大小便功能障碍。

### 莫盲目保守治疗

邱奕雁说,目前大多数的腰椎间盘突出症患者首选保守治疗,也就是至少6周内通过休息、物理治疗、中医传统疗法等方法来缓解。

虽然多数保守治疗能够有一定的效果,但有证据表明,早期微创介入治疗在疼痛缓解和功能恢复方面优于长期保守治疗。在微创手术治疗方面,利用针刀的软组织松解术,可松解粘连组织,改善软组织的供血,并减少组织对神经的卡压;另一种是注射治疗,包括硬膜外腔注射、选择性神经根注射、骶管注射、腰交感神经节注射等。

### 日常生活中如何预防?

邱奕雁提醒,不良的生活习惯可以加速脊柱的老化,而适当的锻炼,保持良好的生活习惯则可以延缓脊柱的老化,保持脊柱的稳定和健康。控制体重、规律的腰背肌功能锻炼和纠正不良姿势可预防神经根病症状复发。

注意坐姿:长期伏案学习和工作时,如果坐姿不正确,如弓腰驼背,就容易患上腰椎间盘突出疾病,所以平常一定要调整好自己的坐姿,端坐位最好,腰部挺直,避免跷二郎腿,同时应注意椅子不能过高。

劳逸结合:为了缓解疲劳,调节肌肉松弛度,久坐工作中应适当站起来舒展一下,让身体自然放松一下。

保持椅子和睡床硬度:椅子或者床太软,容易导致肌肉松弛,身体也就容易变形,不仅影响身材的美感还可能诱发一系列症状。大家应根据自身情况选择软硬适中的床垫。

加强锻炼:平常应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。来源:广州日报

(请本版稿件作者与蚌埠日报社融媒体中心调度办联系,电话:0552-4034648,以便发放稿酬)

## 健康提醒

# 提升自身免疫力 对抗冬季流感

又到了流感高发季节,加上近期出现寒潮天气,气温大幅下降,患上感冒的人不少。专家提醒,想预防感冒,做好预防外部传染的同时,也要加强自身免疫力。免疫力提高可有效抵抗病菌侵袭。

### 注意免疫力降低征兆

专家表示,人体免疫力降低是有一些征兆的。如果在入冬后,感冒超过两次,而且每次从感冒到痊愈的时间都超过7天,就说明身体的免疫力变差了。此外,经常感觉食欲不振或拉肚子,也是身体免疫力低下的征兆之一。

### 注意调整饮食

冬季增强自身免疫力,可从日常饮食入手,不要一味地多吃辛辣及肉类食物,

蔬菜、水果和粗粮也是必不可少的。比如,富含纤维素的苹果、富含谷胱甘肽的卷心菜、含有维生素D的蘑菇、含有维生素C和维生素E的红薯等。此外,豆制品、鱼虾、鸡蛋、花生、核桃中的蛋白质含量也很高,多吃此类食物也有助提高身体的免疫力。

### 注意调整作息

专家介绍,其实增强自身免疫力最简单的办法,就是多睡觉。经常熬夜是最易降低免疫力的行为之一,熬夜会降低人体免疫细胞的活力。如果发现身体出现了一些免疫力下降的症状,应及时调整作息,保持每天按时且充足的睡眠,这样可以帮助身体修复免疫细胞,提升免疫细胞的数量和活力,增强人体免疫力。此外,多晒太阳,有助于提高人体内的

维生素D。若是经常不晒太阳,人体的免疫力也会随之变差,所以只要时间和天气条件允许,每天至少要保证晒20分钟太阳。

### 注意增强运动

如果有条件,在冬季加强一些身体锻炼,也有助于提高免疫力,如健步走、慢跑及瑜伽都是不错的运动方式。

健步走是最方便参与的锻炼项目之一,一般每天走半个小时或身体微微出汗即可。慢跑对于增强自身免疫力的效果更好,不过在跑步前,一定要做好热身运动,避免出现拉伤。对于一些冬季不愿意在户外运动的女性来说,室内瑜伽也是很好的选择,但对于初学者来说,要学会循序渐进,不要一上来就挑战高难度动作。来源:今晚报