

六旬阿姨稍一用力竟致腰椎骨折

专家:骨质疏松症是“静悄悄的流行病”,须早防早治

看电视时侧身拿遥控器,没磕没碰,肋骨就断了;饭后和老伴散步,没磕没碰,腰椎就折了;带孩子做家务稍一用力,没磕没碰,直接就是“折上折”……这些看似耸人听闻、突如其来的遭遇,背后都有一个共同的“幕后推手”——骨质疏松症,并且警钟早已敲响多时。

10月20日是世界骨质疏松日,今年中国的主题是“骨量早筛查,骨折早预防”。我国流调发现,65岁以上人群骨质疏松症患病率高达32%,按我市第七次人口普查数据估算,我市仅65岁以上的骨质疏松症患者就有近38万人。尽管如此,我国居民对骨质疏松的防治意识仍然很薄弱,50岁以上人群中,接受过骨密度检测的人仅占3.7%,即使发生脆性骨折,骨质疏松症的诊断率也仅为2/3左右,接受有效抗骨质疏松药物治疗的人不足1/4。不少人把骨质疏松看成是骨骼正常老化中“理所当然”的现象。



A

如果早做检查就能避免腰椎“折上折”

张阿姨今年66岁,国庆假期刚过,就来到宁波市骨质疏松防治临床指导中心副主任、中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)费锦萍主任医师的骨质疏松专科门诊,诉说了自己的“一通折腾”。

近几年,张阿姨一直帮子女带孩子、做家务,经常出现腰背酸痛的情况,时重时轻,于是自行贴了个“椎间盘突出”的标签,没有在意。今年3月的一天,她在干家务时稍一用力,腰背部酸痛突然明显加剧,但静卧休息后又有所缓解。于是,张阿姨通过在家静卧和中医针灸来“含糊”处理。

直到近期,疼痛让她吃不下饭、睡不好觉,日常活动也越来越受到影响,这才来到国科大华美医院脊柱外科就诊。骨科医生一查,张阿姨腰椎第一节发生新鲜压缩性骨折,还意外发现了腰椎第四节陈旧性压缩性骨折,真的是“折上折”。

骨科医生向张阿姨新鲜骨折处注入了“骨水泥”,来帮助椎体成形。术后,张阿姨的疼痛大大好转,但骨科医生再三叮嘱她,她的骨折是骨质疏松引起的,当前的治疗只能缓解疼痛,不能根治骨质疏松的问题,让她务必前往骨质疏松专科门诊进一步治疗。

这次张阿姨再也不敢掉以轻心了。在骨质疏松专科门诊,她告诉费医生,自己的腰背疼痛大概从三四年前就开始了。

“实际上,那已经是一个信号了。如果当时引起重视,到医院进行相应检查,就能及时发现骨质疏松症,并可能发现第一次腰椎骨折的问题。之后如果积极接受抗骨质疏松治疗,就可能避免第二次腰椎骨折的发生。”费锦萍医生说,“成年后有骨折史的人发生再次骨折的风险要比无骨折史的人高出2.7倍,尤其是在1-2年内”。

B

忽视“前哨骨折”,可能导致“人生最后一次骨折”

费锦萍介绍,骨质疏松症早期往往没有任何表现,被称为“静悄悄的流行病”,很多人都是通过体检才发现,之后出现全身酸痛、腰背疼痛等症状,也常常时好时坏,因此像张阿姨这样掉以轻心的人不在少数。

但随着疼痛不断加重,患者的睡眠、食欲、日常活动都可能受影响,还可能伴有双下肢抽筋、乏力的状况,后期还会出现身高下降、驼背等脊柱畸形问题,严重者甚至会影响心肺功能及腹部脏器功能,导致胸闷、腹胀、食欲减退等问题。

而骨质疏松症众多危害中最严重的就是骨折。费锦萍医生介绍,1/3的女性和1/5的男性会在50岁以后遭遇一次骨折。成年后发生的第一次脆性骨折,也称为“前哨骨折”,常见部位是桡骨

远端;再往后,椎体骨折发生率增加;随着年龄继续增长,就轮到了被称为“人生最后一次骨折”的髌部骨折。

“我们门诊常听患者说,自己摔跤时用手托了一下,伤到了‘手腕’,也就是我们说的桡骨远端骨折,很多人庆幸自己反应快,却意识不到这是骨质疏松的一个信号。”费锦萍医生说,“骨质疏松如果不及时治疗,到老年反应力下降、肌肉力量变弱,跌倒就可能发生髌部骨折,虽然可以手术置换关节,但因为基础疾病等原因不能耐受麻醉,很多老年人可能连手术机会都没有。”

髌部骨折具有高致死率和高致残率,尤其是发生后一年内,20%患者会死亡,50%患者会残疾,生活无法自理,从此在轮椅上度过余生。

C

保证钙和维生素D这对“黄金搭档”的摄入

人一生中能达到的峰值骨量,由遗传因素和生活方式决定。其中,遗传因素决定了70%-80%,生活方式决定了20%-30%。因此,我们手上还有20%-30%的控制权。

费锦萍说,预防或改善骨质疏松、预防骨折,最重要的就是保证钙和维生素D这对“黄金搭档”的摄入。对此,她特别提到了两个常见的误区。

第一个误区是“喝骨头汤补钙”说。通常,医生会要求骨质疏松患者每天保证1000毫克元素钙和800-1200国际单位维生素D的摄入量。一般,一片钙片里含有500-600毫克元素钙,对牛奶耐受的人群通过300毫克牛奶加最理想的膳食方案一天可以摄入400-500毫克元素钙,而经过长时间炖煮的骨头汤中的元素钙含量只有区区几十毫克。

“所以要补钙,光靠吃钙片或光靠喝牛奶等都是不够的,更别说喝骨头汤了。”费锦萍医生提醒,“而且骨头汤中的黄骨髓富含脂肪含量很高,补钙没用,引发血脂高却很容易。”

另外,现在市面上有碳酸钙、柠檬酸钙、醋酸钙、葡萄糖酸钙等不

同种类。费锦萍医生建议,选择时,首先,应关注元素钙的含量,元素钙才是真正“要补的钙”;其次,碳酸钙是吸收最好的钙,但它对一些人有导致便秘的副作用,可以选择添加“镁”的碳酸钙,能帮助缓解便秘。

第二个误区是涂防晒霜、打遮阳伞、隔着玻璃晒太阳。没有维生素D,钙就无法有效吸收,而维生素D并非人体自带,需要靠阳光中的紫外线来合成。但防晒霜、遮阳伞、玻璃等大多有较强的隔绝紫外线的作用,因此如果要晒太阳合成维生素D,建议每天将局部皮肤在阳光下充分暴露20分钟以上,根据季节变化理性选择时间,避免晒伤和日光性皮炎的发生。

“随着年龄的增长,人体皮肤角质化层增加,维生素D的合成能力会相应减弱。因此,用摄入普通维生素D的方式替代晒太阳,来保证充足的维生素D,也是可行的。”

此外,她还建议,摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食;进行规律的负重及肌肉力量练习和康复治疗;戒烟限酒;避免过量饮用咖啡和碳酸饮料;尽量避免或少用影响骨代谢的药物。

D

建议一年做一次骨量筛查

理论上讲,骨质疏松可以发生在任何年龄段,但多见于绝经后女性和70岁以上男性,整体上,女性患病率高于男性。及时筛查骨量,尽早发现骨量异常,尤为重要。

费锦萍医生建议,绝经后女性及50岁以上人群就可以开始到正规医院进行骨量筛查了,一般建议一年一查,尤其是骨质疏松症的易发、高发人群,比如有上述不良习惯、父母有驼背或脆性骨折史、自己发生过脆性骨折、因各

种原因性激素水平低下、经常跌倒、成年后身高缩短超过3厘米、患有影响骨代谢疾病等人群。如果有服用糖皮质激素类药物的,建议半年一查。

她强调:“在预防阶段,最重要的就是前面提到的保证钙和维生素D的摄入,但如果已经患上骨质疏松症,在此基础上,务必积极、持续地接受专科医生的治疗,使用抗骨质疏松药物,做好自己健康的第一责任人。”

记者 徐露清 通讯员 郑翔

一周楼市速递

市三区量升价跌,成交均价28552元/㎡

据南天房产数据平台显示,上周市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比上升145%,成交总面积环比上升238%,成交总金额环比上升232%。

市三区成交均价为28552元/㎡,环比下降3%;其中:海曙区的成交均价为25882元/㎡,环比下降3.43%,江北区成交均价为28061元/㎡,环比下降2.7%,鄞州区的成交均价为31177元/㎡,环比上升1.12%。

存量住宅面积段成交周占比情况:50㎡以下的一居室成交量占比为4%,50-90㎡两居室成交量占比为44%,环比上升20%,90-140㎡三居室成交量占比为33%,环比上升800%,140㎡以上豪宅占比为19%。

存量住宅的购房目的占比情况:首次购房占比67%,改善住房占比18%,学区占比7%,其他占比8%。

据南天平台数据显示上周住房租赁

成交量环比上升4.35%。成交月均价29.34元/㎡,环比下降2.52%。

上周市三区二手住房在南天房产的成交有大幅增加,增幅达145%,当然市场是否回暖还有待于观察。此前,哈尔滨出台“稳市十六条”,其中“人才购房补贴10万”和“公积金贷款年龄提高至30”两条最抢眼。此举因哈尔滨楼市出现了持续性的“供大于求”的态势,为防止市场降温过快而出台的维护楼市稳定的政策。10月11日,奉化区也出台了人才购房补贴政策,提高了中、大、专人才的购房补贴,调低了高端人才的补贴。因此,建议符合购房补贴条件的客户近期不妨去奉化市场走走看看。

记者/曾梅 通讯员/胡静