

10月20日是世界骨质疏松日:

骨质疏松症 发病静悄悄

□本报记者 魏应钦

68岁的市民李老太近年来经常感觉浑身不舒服、乏力、疼痛,近日她在家不小心扭住了脚,顿时觉得疼痛剧烈。家人将她送往医院检查后,医生说她骨折了。李老太觉得不可思议:只不过是扭了一下脚,难道就会骨折?医生告诉她,她患有骨质疏松症,一系列不适表现都是骨质疏松症引起的。

骨质疏松症来得静悄悄

“科室近来收治了不少像李老太这样骨折的老年患者,且70岁以上的患者占了相当大的比例。这些老人之所以容易出现骨折,是因为患有骨质疏松症。”解放军152医院骨一科主任赵刚说,骨质疏松症是一种多因素所致的慢性疾病,多发于绝经后妇女以及老年男性。随着老年人口的增加,骨质疏松症发病率处于上升趋势,大于50岁人群中,骨质疏松发病率女性为30%,男性为20%。45岁以上的骨折患者中,75%的骨折与骨质疏松症有关。骨质疏松症在我国乃至全球都是一个值得关注的健康问题,因此人们将每年的10月20日定为世界骨质疏松日。

赵刚提醒说,骨质疏松症是一种系统性骨病,以骨量下降和骨的微细结构破坏为特征,表现为骨的脆性增加,从而导致骨折的危险性大大增加,即使是在轻微创伤或无外伤的情况下也易引起骨折。骨质疏松症的早期征兆并不明显,被称为“静悄悄的流行病”。一开始人们常常不能意识到它的存在,随着骨质疏松的进一步发展,可出现全身性的骨痛、身高缩短、驼背和呼吸障碍等,最为严重的结果就是患者发生脆性骨折(有轻微外力即发生的骨折)。骨折是骨质疏松症最常见和严重的并发症,患者在轻度外伤或日常活动中都有可能发生,往往发生于脊柱、髋部和腕关节。其中,髋骨骨折和脊柱骨折对患者的危害最大,严重影响他们的生活质量。不少患者都是因为各种骨折到骨科门诊就医时,才知道自己有较严重的骨质疏松症。

咳嗽、打喷嚏时出现骨折是典型症状

赵刚说,日常生活中,市民特别是老年人应该做好骨质疏松的自我检查。如果出现步态不稳、行走乏力,经常抽筋;放开步走或身体移动时,腰部

感到疼痛;初期背部或腰部感觉无力、疼痛,渐渐成为慢性痛楚,偶尔会突发剧痛,当拎水、拖地板等时,疼痛加重,夜间睡觉疼痛无法缓解;牙齿松动、脱落等情况,这时就应该开始注意,到医院检查诊治。若出现驼背、背部渐渐弯曲;身高变矮;脆性骨折(平地摔倒或咳嗽、打喷嚏出现骨折)时,已经是骨质疏松症的典型症状了。

平时要注意预防

“对于骨质疏松,首要工作当然是预防,然后是尽早发现、及时治疗。”赵刚说,由于骨质疏松症多发于中老年人,所以提醒市民平时要注意预防保健,预防骨质疏松症。首先,到了中年之后,就要有意识地了解自己的骨骼情况,在日常生活中,注意一下自己是否出现身高变矮、驼背、四肢乏力、周身骨痛等骨质疏松症的常见症状,可以到骨科专科门诊做一个专业评估,尽早发现及预防骨质疏松的发生。其次,在饮食上要多吃含钙高的食物,如贝壳类食物、牛奶、海鲜等。再次,平时要适当多晒太阳,有利于身体对钙质的吸收。最后,进行适量的运动,促进新陈代谢,有利于增强和改善骨质。

导读

32岁的柳州小儿麻痹症患者即将扔掉拐杖
大爱鹰城让他重获新生

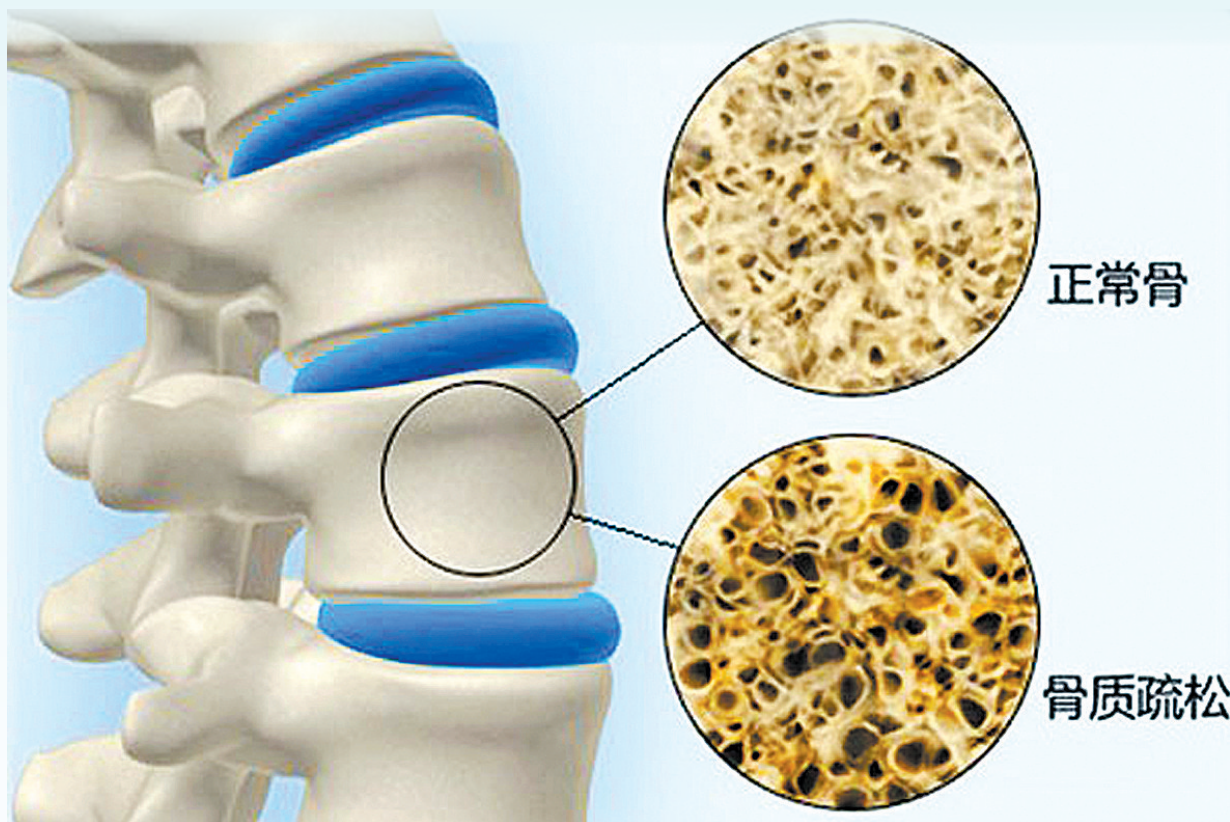
[B4]

距报社车展开幕
仅剩3天

[B6]

“双十一”告别单身
相亲嘉年华
火热报名中

[B7]



鹰城微健康



平顶山金融圈



鹊桥会