

不受伤也会发生骨折？

# 骨质疏松症 来得“静悄悄”

□本报记者 娄刚

一周前，新华区矿工路街道幸福小区94岁的李老太起床后突发腰痛，在家休息两天后不见好转，反而疼痛加重，翻身起床变得十分困难。于是她来到平煤神马医疗集团总医院骨质疏松门诊就诊，脊柱骨科副主任刘帅做了详细的问诊和查体，怀疑是腰椎骨折，进一步核磁共振检查明确为腰椎压缩性骨折，于是为老太太办理了入院手续。当天下午就在日间手术室为其进行了PVP(经皮椎体成形术)微创治疗，20分钟后治疗结束，两个小时后疼痛缓解。第二天，李老太步行出院。

## 中老年女性尤其要谨防骨质疏松症

李老太的家属都十分疑惑：老人没有受伤，怎么会发生腰椎骨折呢？刘帅说，李老太骨折的罪魁祸首其实是骨质疏松症。骨质疏松症是一种以骨量减少和骨组织微结构异常为特征，导致骨骼脆性增加易发生骨折的一种全身性代谢性骨病。随着社会经济发展和人口老龄化，骨质疏松症的发病率迅猛增加，骨质

疏松症及骨质疏松性骨折所带来的危害也愈加严重，因此需要加强对骨质疏松症的防治。正是由于在日常诊断中发现了大量骨质疏松症患者，平煤神马医疗集团总医院于近日专门成立了骨质疏松门诊。

据刘帅介绍，骨质疏松症是一种“静悄悄”的流行病。统计表明，中国骨质疏松症的患病人口达8000万，骨量减少的人口近两亿。骨质疏松性骨折的常见部位为脊椎、髋部和前臂远端。7名50岁以上女性中就有1名发生过脊椎骨折。近年来，我国人群髋部骨折发生率也有明显上升趋势。

骨质疏松症是随着年龄增长而发生的一种退行性病变，老人70岁后容易发生骨质疏松，特别是女性绝经后一般5-10年容易发生，因为绝经后女性雌激素分泌锐减，加速骨质流失。此外，因其他疾病服用激素类药物也会引起骨质疏松症。骨质疏松的发生无声无息，患者往往出现骨折后才知道自己得了骨质疏松症。如果老年人出现了不明原因的疼痛、身高缩短、驼背、骨折等，都要高度怀疑是否得了骨质疏松症。

## 骨质疏松症要综合防治

骨质疏松症综合防治模式一般为“金字塔”样模式。该模式的第一步是基本措施，即生活方式干预，包括摄入充足的钙和维生素D、适当的体力活动和预防摔倒；第二步是寻找和治疗引起骨质疏松症的继发因素；第三步是药物干预提高骨密度和降低骨折危险性。

生活方式干预主要包括：1规律的体力活动，运动不仅可以维持或增加骨密度，而且有利于预防摔倒和骨折；2充足的营养，包括钙、蛋白质等全面均衡的营养，是保持骨骼健康的必需条件；3增加日照，保证充足的维生素D营养，较高的维生素D水平有利于骨骼健康和减少骨折；4骨骼保护，合理选择防治骨质疏松症的药物。防治骨质疏松症的药物包括骨吸收抑制剂、骨形成促进剂和具有多重作用的药物。我国已经批准的药物包括骨吸收抑制剂、骨形成促进剂以及多重作用的药物等。需要在医师指导下，根据患者病情、药物适应证和禁忌证，规律合理用药。此外还应重视疗效的监测，提高患者的依从性，尽可能达到药物防治骨质疏松性骨折的目的。

## 导读

市妇幼保健院：  
全省首家通过  
“丈夫精液人工授精  
技术”新一轮校验

[B2]

多晒太阳可防癌

[B5]

深睡眠越长  
越延寿

[B5]

别大口急喝水  
当心心脏出问题

[B6]

爬山6小时  
竟得热射病

[B7]

做好身高管理  
让孩子更“高”一筹

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

