

每天来瓶可乐 竟喝成骨质疏松

不良饮食习惯要及早调整;预防要从青少年开始

很多人有一个误区,总觉得骨质疏松发生在老年阶段,等老了再补钙。其实至少三四十岁就应开始注意严格的补钙,不运动或者运动不足,还有饮食上的多个误区等,都会增加骨质疏松的风险。

在我国,骨质疏松症患者已达9000万,占总人口的7.1%。调查显示,我国骨质疏松症患者也在逐渐年轻化,35岁以后骨质疏松症发病率从1%上升至11%。

文/记者 龚小莞 汪燕妮 通讯员 张舒姝 江昌铭 漫画/小牛

案例

45岁的她身材好少生病 浑身酸痛查出骨质疏松

郑女士今年45岁,身材保养得很好,平常也很少生病,自认为很健康。一个月前,她却开始出现膝盖不适及浑身酸痛的症状,到厦门大学附属中山医院就诊,被诊断为“骨质疏松症”。

她为此很是惊讶,没想到这种本

应该属于老年人的病症,会发生在自己身上。营养科主治医师林立群结合郑女士平日的饮食习惯进行细致全面的评估,发现她蛋白质与钙的摄入量明显不足,这是导致骨质疏松症的主要原因。

提醒

蛋白质摄入量不足 会导致骨质疏松症

林立群指出,在饮食方面,蛋白质没吃够,吃太咸,喝太多软饮料(非酒精饮料),过度偏食以及很少吃水果等,都会对骨骼带来不利的影响。很多人可能都听说过,肉吃太多会加速钙流失,这确实会有一点影响,但其实更重要的是,要保证充足的蛋白质,才有利于骨骼组织的生长、维持。骨骼当中35%都是蛋白质,蛋白质的摄入会影响胰岛素生长因子,如果蛋白质摄入不足,胰岛素生长因子水平低,就会影响骨骼生长,导致骨量低,骨折风险增加。

当然如果摄入蛋白质太多的话,也

容易诱发癌症、糖尿病等疾病。

支招 女性一天吃55g蛋白质
男性一天吃65g蛋白质

那么到底应该摄入多少蛋白质?简单来说,普通身材的成年女性,按照一天摄入55g蛋白质,成年男性一天摄入65g蛋白质,是比较适宜的量。

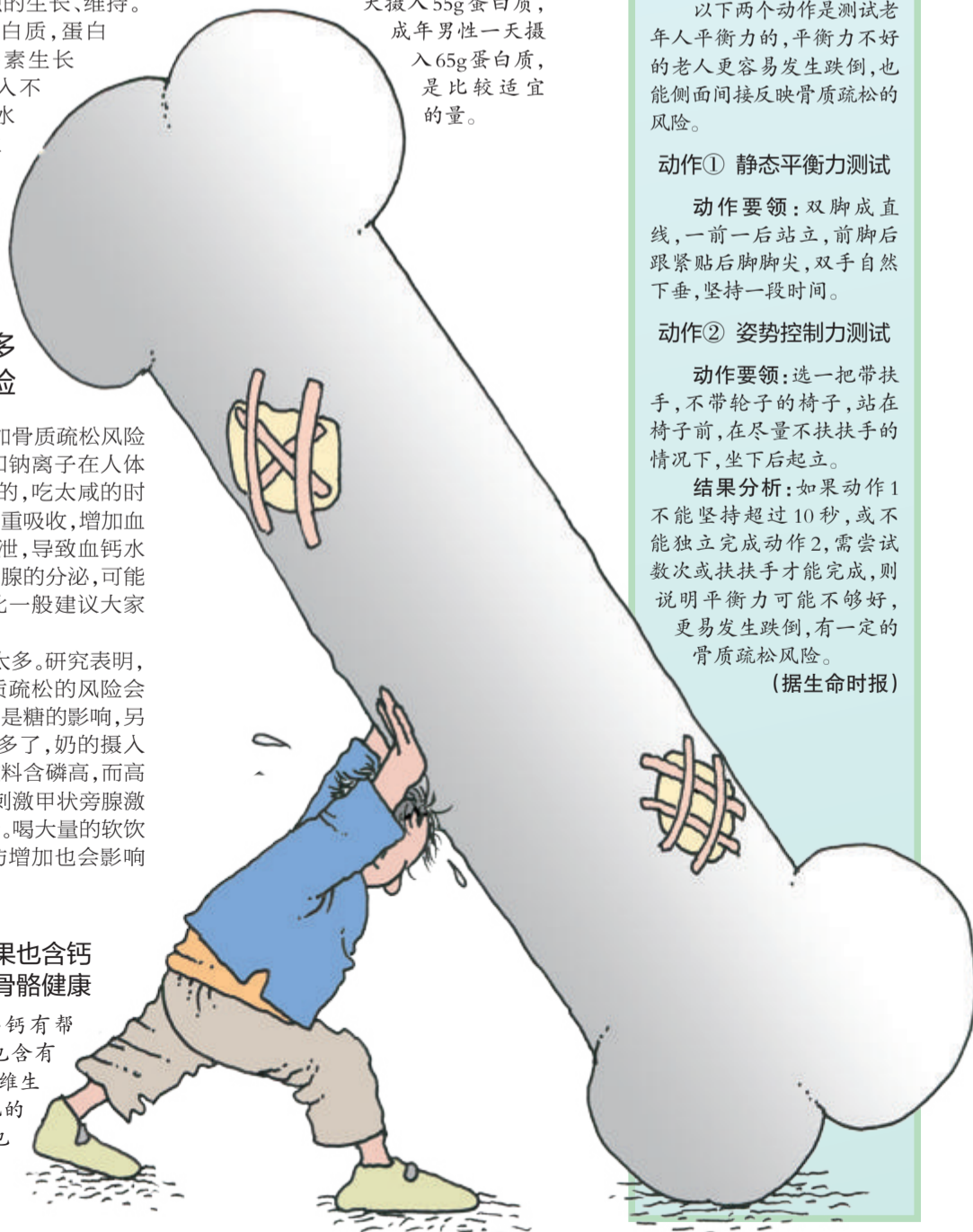
吃太咸饮料喝太多 增加骨质疏松风险

吃得太咸也是增加骨质疏松风险的因素之一。钙离子和钠离子在人体内是有一定相互影响的,吃太咸的时候,醛固酮会促进钠的重吸收,增加血小管对于钙和镁的排泄,导致血钙水平降低,还刺激甲状旁腺的分泌,可能会损害骨骼健康,因此一般建议大家每天吃5g盐以内。

软饮料也不能喝太多。研究表明,每天都喝软饮料,骨质疏松的风险会大幅增加。一方面可能是糖的影响,另一方面可能软饮料喝多了,奶的摄入就比较少了。还有软饮料含磷高,而高磷低钙饮食会进一步刺激甲状旁腺激素分泌,影响钙的平衡。喝大量的软饮料可能容易肥胖,脂肪增加也会影响骨骼的代谢。

支招 蔬菜和水果也含钙
多吃有利骨骼健康

不只是牛奶对补钙有帮助,蔬菜和水果本身也含有很多的钙,其中大量的维生素,尤其是一些抗氧化的成分,对于骨骼健康也有一些积极的影响。



链接

5种情况 可能是骨质疏松

有哪些表现可能是骨质疏松了?厦门中医院骨一科副主任医师林桦楠说,有以下几种情况就要引起注意:

- 1. 腰酸背痛** 疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧。
- 2. 身高变矮** 老年人骨质疏松时椎体压缩,椎体每缩短2毫米左右,身高随之缩短。
- 3. 驼背。**
- 4. 轻微外伤易骨折** 咳嗽、打喷嚏、弯腰负重等也会导致骨折。
- 5. 呼吸受限** 胸、腰椎压缩性骨折,脊柱后弯,胸廓畸形,可使肺活量和最大换气量显著减少。此外,骨质疏松的临床表现还有胸腔变小、关节老化等。

2个动作 测测老年人跌倒风险

以下两个动作是测试老年人平衡力的,平衡力不好的老人更容易发生跌倒,也能侧面间接反映骨质疏松的风险。

动作① 静态平衡力测试

动作要领: 双脚成直线,一前一后站立,前脚脚跟紧贴后脚脚尖,双手自然下垂,坚持一段时间。

动作② 姿势控制力测试

动作要领: 选一把带扶手,不带轮子的椅子,站在椅子前,在尽量不扶扶手的情况下,坐下后起立。

结果分析: 如果动作1不能坚持超过10秒,或不能独立完成动作2,需尝试数次或扶扶手才能完成,则说明平衡力可能不够好,更易发生跌倒,有一定的骨质疏松风险。

(据生命时报)

案例

60岁的他经常小腿抽筋 竟与喝碳酸饮料有关系

六十岁的市民黄先生,发现自己经常小腿抽筋、腰背酸痛,到医院看诊,一查,居然是骨质疏松,而且程度严重。接诊的厦门中医院骨一科副主任医师林桦楠说,男性在这个年纪骨质疏松的还是比较少见,这个程度的骨质疏松患者大多是绝经后的女性或者长期使用激素等引起的。

一番了解后,林桦楠了解到该患者有个很坏的习惯——二三十年来,每天午饭必须来瓶可乐。

林桦楠解释说,碳酸本身会影响钙质吸收,找到病因后,林桦楠建议患者改掉喝碳酸饮料的习惯,同时进行抗骨质疏松治疗,如注射唑来膦酸注射液、补钙、促进钙吸收等药品。

提醒

不偏食不挑食均衡饮食 戒烟限酒避免骨量流失

林桦楠介绍,不仅是碳酸饮料,长期饮用咖啡、高油高盐饮食,都可能导致骨质疏松。

林桦楠说,日常饮食要做到尽可能不偏食不挑食、营养丰富的均衡饮食,保证足够量的钙质摄入,尤其牛奶、奶制品、豆类、鸡蛋、绿色蔬菜、海带、鱼等,虾皮同时也是一种钙质丰富且便宜的补钙食物,早晚一杯牛奶就是一个适当且简便的方法,另一方面应当注意戒烟限酒,停止烟酒的摄入利于避免骨量流失,并保持适当的日晒及户外锻炼。

骨质疏松重在预防 从小就应增加骨量

林桦楠还指出,对于骨质疏松,首先要预防。

人体的骨量变化有一个从增加、达到高峰,然后逐渐减少的过程。儿童和青少年期是骨量增加的最佳时期,35岁以后骨量开始下降,女性绝经后,骨量下降的速度明显增快,绝经后十年骨量丢失可以达到全骨量的30%。女性绝经后,由于雌激素缺乏导致骨量减少及骨组织结构变化,钙流失很快,使骨脆性增加,易于骨折,绝经后妇女的骨质疏松的患病率是男性的6-10倍,每年的骨密度检测自身骨量变化情况并采取相对应措施就尤为重要。如果年轻时尽力提高自己的骨峰值,等到老年后需要较长的时间才会丢失到骨质疏松状态。因此,骨质疏松症的预防应从儿童和青少年时期开始。

支招

通过中药补肾健脾 也可缓解骨质疏松

值得一提的是,中医药在治疗骨质疏松上也有优势,《素问宣明五气论》首提“肾主骨”之说。肾主五脏之精,为生命之根本,骨为藏髓之器,受髓之充、血所养、精而生。说明骨骼的发育、生长、代谢有赖于肾精滋养和肾气的推动作用。患者可以通过中药补肾健脾,从而缓解骨质疏松症状。