

世界骨质疏松日 “管体重、强骨骼”

定期检查及早干预 共同守护骨骼健康

10月20日是世界骨质疏松日,今年中国主题是“管体重、强骨骼”。

医学专家提醒,重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要,建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查。

同时,骨质疏松症是一种可以通过早期干预和生活方式改变来预防的疾病,预防骨质疏松症比治疗要更加重要和有效。

建议

尽量避免饮用咖啡浓茶等饮品

什么是骨质疏松症,会带来哪些危害?上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣介绍,骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病,是指骨量下降和骨微细结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,常见于绝经后妇女和中老年人。

“通常在35岁前后,人体骨量达到峰值。此后随着年龄的增长,骨量开始流失且不可逆转。”王欣说,骨质疏松症有时被称为“沉默的杀手”,因为许多患者在早期没有症状,一些患者可表现为关节疼痛、脊柱变形等。建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查,特别是身材瘦小、有脆性骨折家族史、体力活动少、长期缺乏日光照射等高危人群。

有公众关心,是否能通过“补钙”等方式预防骨质疏松症。对此,北京协和医院内分泌二病房护士马文琳表示,虽然骨质疏松症的发病率会随着年龄增长而增加,但可以通过养成良好的生活习惯,预防或延缓骨质疏松症的发生。建议均衡饮食,足量饮水,控制糖的摄入,少食用烟熏和腌制肉制品,戒烟戒酒,适量运动。骨质疏松症患者及高危人群要特别注意保证充足的蛋白质和

钙的摄入,如果膳食钙摄入不足,可以补充元素钙制剂。

近年来,咖啡、奶茶等饮品受到公众的喜爱。“大量饮用咖啡、浓茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松症的风险,建议骨质疏松症患者尽量避免饮用咖啡、浓茶等饮品。”王欣说。

留心

这些信号可能是骨骼在“报警”

“骨质疏松症疾病信号不明显,人们往往骨折后到医院就诊,才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻,沈阳市骨科医院创伤科副主任、主任医师韩涛提示,当身体出现以下异常时,要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部,感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说,对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛,或长期出现的慢性腰背痛,要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示,还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下降4厘米以上,建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示,若腰背、手腕等部位轻轻摔一跤就骨折的,也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群?沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示,骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下降,雌激素缺乏引起骨量丢失,患骨质疏松症的可能性大大增加”。

此外,70岁以上的老年人,有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也更容易患上骨质疏松症。

专家建议,骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外,饮食的合理搭配也非常重要。维生素D是人体必需的营养素,可以促进钙吸收,维持骨骼和肌肉功能。因为富含维生素D的食物种类很少,人体维生素D主要通过阳光照射来获取。建议晒太阳时将四肢暴露,不使用防晒霜、不隔玻璃、不打伞。

误区

只有老年人才会骨质疏松?

骨质疏松是老年人的“专利”吗?北京积水潭医院骨质疏松诊疗研究中心主任医师李新萍说,骨质疏松是一个老龄化的疾病,确实年龄大的人容易得,但并不是只有老年人才会得,所以不能称为老年人的“专利”。年轻人也会由于各种各样的原因患有骨质疏松。

如何知道自己是否患有骨质疏松

10月20日 世界骨质疏松日

留心, 这些信号可能是你的骨骼在“报警”



骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病

当身体出现以下异常时
要考虑是骨质疏松症释放的信号

提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛, 长期出现的慢性腰背痛
身高大幅变矮。比年轻时下降4厘米以上
腰背、手腕等部位轻轻一摔就骨折



更年期女性、70岁以上的老年人, 有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人容易患上骨质疏松症

骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外

应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物, 注意低盐少糖, 还应保持良好的生活习惯, 日常接受充足的阳光照射, 避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品



新华社发 (王威 制图)

症?李新萍介绍,骨质疏松症是一个“静悄悄的疾病”,症状不明显,但仍有一些端倪可寻。比如,不典型的疼痛,主要集中在腰背部,劳累后或夜间加剧;或身高变矮,年老后比年轻时矮了4厘米以上,或者每年身高缩短2厘米;驼背、牙齿松动、指甲变脆;轻微外力导致的骨折,如滑倒时手撑地导致的前臂尺桡骨骨折,都是骨质疏松症的预警信号。

骨质疏松应该如何预防?李新萍建议,预防骨质疏松症应该从儿童和青少年时期就开始。“儿童到青少年时期是骨骼高速生长的过程,此时摄入充足的钙有助于骨质的合成和储存。”李新萍建议,多摄入奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙和维生素D的食物,同时,适当的运动和充足的阳光照射有助于钙的吸收和骨质的健康。

骨质疏松症患者日常生活中应该注意什么?李新萍表示,骨质疏松症患者应避免跌倒的风险,要穿着长度、大小合适的衣物和鞋子,避免绊倒;要保证均衡饮食,多摄入富含钙和蛋白质的食物,减少盐和糖的摄入;保持适当的体重,避免过瘦或过胖;同时,要适当进行体育锻炼,增强肌肉力量和平衡能力。

据新华社电

【相关】

19日在京举办的2024年中国慢性病防控大会发起“体重管理年”“百城千区万家”联合响应仪式,抓住体重“小切口”,瞄准慢病“大问题”。

随着我国人口老龄化、居民生活方式的变化,心脑血管疾病、癌症等慢性病发病率总体呈上升趋势,是我国今后将要长期面对的公共卫生挑战。

“当前体重异常,尤其是超重和肥胖问题,已成为导致多种重大慢性病的重要危险因素,严重威胁公众健康。”中国疾控中心慢病中心主任吴静表示,调查数据显示,我国有超过半数的成年人面临超重和肥胖的困扰,这一现状亟待采取有力措施进行干预。

●综合防控,体重管理是慢病防控关口前移的重要抓手——

2013年至2023年间,我国成人居民高血压、糖尿病的知晓率、治疗率和控制率均显著上升,吸烟率有所下降;重大慢性病过早死亡率已从2015年的18.5%下降到2023年的15.0%……

“当前,政府主导、部门协作、动员社会、全民参与的慢性病综合防控工作机制初步形成。”国家卫生健康委副主任曹雪涛在大会上表示,着力解决好、遏制住与群众健康密切相关的重大慢性病的发生发展势头,要不断提升慢性病防控能力和水平,推动慢性病综合防控工作走深走实。

与会专家认为,防控慢病,健康生活方式是基础,早发现、早干预是关键,规范健康管理是重点,基层能力提升是保障。

当前体重异常,尤其是超重和肥胖问题,已成为导致多种重大慢性病的重要危险因素,严重威胁公众健康。今年6月,国家卫生健康委等16部门联合发起的“体重管理年”活动提出,力争通过三年左右时间,实现全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群超重肥胖状况得以改善等目标。

●综合施策,“组合拳”打响重大慢性病防治“攻坚战”——

继心脑血管疾病、癌症之后,多部门联合制定印发糖尿病、慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案;先后印发《居民体重管理核心知识(2024年版)》《肥胖症诊疗指南(2024年版)》;已累计建成国家慢性病综合防控示范区488个……近期,我国卫生健康及多部门联合打出“组合拳”,对重大慢性病防治发起“攻坚战”。

国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长沈洪兵表示,从基于临床数据的风险评估与干预、基于物联网设备的全程健康监测,到基于医疗影像与基因数据的精准管理、基于日常生活数据的人群综合防控,多模态大数据融合与分析可以助力肥胖防控全流程。下一步,要以国家慢性病综合防控示范区建设为抓手,进一步落实政府主导、多部门协同、全社会参与的机制,进一步加强多病共防、医防融合、综合防控的措施。

“中国将体重管理放在多重疾病预防战略的核心位置,鼓舞人心。”世界卫生组织驻华代表马丁·泰勒说,期待在未来几年看到中国的持续进展。

据新华社电

体重『小切口』
解决健康『大问题』