

别让骨骼悄悄变脆 警惕5种疼痛信号

提到骨质疏松,人们的脑海中往往会立刻浮现出骨折、身高缩水、驼背等情况,因骨质疏松而产生的“疼痛”往往出现得最早最普遍,也最容易被忽视。身体出现哪些疼痛信号需警惕骨质疏松风险?

警惕5种疼痛信号

①[夜间痛]

骨质疏松患者常在夜间或凌晨感到疼痛,这种疼痛可能难以确定具体位置,表现为全身性不适。



这种疼痛可能与日间活动累积的骨骼微损伤有关,夜间休息时疼痛感更为明显,则可能与骨代谢相关。

警惕5种疼痛信号

②[腰背痛]

骨质疏松患者的骨结构会发生明显病变,腰背部和肩颈部是负重较大、活动较多的部位。



腰背痛在活动时加重,尤其是在长时间站立、坐着或进行某些体力活动后。

警惕5种疼痛信号

③[四肢痛]

骨质疏松还可能导致四肢疼痛,尤其是在负重或活动时。



如果四肢在没有明显外伤的情况下出现疼痛,尤其是在夜间或早晨,这种疼痛可能与肌肉疲劳、关节炎症或神经受压有关。

警惕5种疼痛信号

④[慢性痛]

骨质疏松患者可能会经历持续数周、数月甚至数年的慢性疼痛。



如果在没有明显外伤或炎症的情况下,长期遭受不明原因的慢性疼痛,可能与骨微结构的破坏、肌肉疲劳或神经损伤有关。

警惕5种疼痛信号

⑤[急性痛]

严重的骨质疏松患者发生骨折时,相应的部位如椎体、股骨颈、手腕等处会出现急性的骨折疼痛。



翻身、起坐时,这种急性的骨折疼痛会出现加重,应引起高度重视。

护骨“四重奏”

① 早筛查

建议高危人群定期进行骨密度检测

01 高龄	02 低体重	03 吸烟、酗酒	04 钙摄入不足
05 缺乏运动	06 绝经后女性	07 有炎症疾病或脆性骨折史	07 长期服用类固醇激素的药物

双能X线吸收法检测(DXA)是诊断骨质疏松的金标准。

骨密度检测是需要检查腰部和髋部两个部位,要比单纯检测手腕、踝部准确,检查频率一般为每年一次。

护骨“四重奏”

② 补营养



戒烟限酒,少吃油腻难消化、油炸熏制、生冷刺激等食物。



不过量碳酸饮料、茶和咖啡的摄入量。



宜吃富含钙剂、高蛋白、富含维生素等食物,如:牛奶、鸡蛋、绿叶蔬菜、豆制品、坚果等。

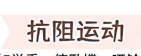
如果饮食无法满足,可在医生指导下选择钙补充剂和促钙吸收剂等。

护骨“四重奏”

③ 勤运动



有氧运动
(如步行、慢跑、跳绳等)



抗阻运动
(如举重、俯卧撑、哑铃等)



平衡与力量训练
(太极拳、八段锦、五禽戏等)

每周至少进行150分钟的中等强度运动,或75分钟的高强度运动,具体要因人而异!

护骨“四重奏”

④ 晒太阳



维生素D有助于钙的吸收,而阳光中的紫外线可以帮助人体合成维生素D。

户外活动时间少的人群、老年人、孕妇及儿童,尤其需要多晒太阳,同时也要注意防止皮肤晒伤等。



建议每天晒太阳至少20分钟,可选择上午阳光比较温和的时间进行日照。

提示: 以上的疼痛症状可能会有交叉出现的情况,例如腰背痛也有可能是急性或慢性疼痛,也有可能是腰椎疾病引起。当发生疼痛时,建议及时就医就诊加以鉴别诊断。

审核专家: 首都医科大学附属北京世纪坛医院关节外科骨肿瘤科副主任医师、副主任 张良

人民网记者 丁亦鑫 来源: 人民网