

40 岁才开始预防骨质疏松太晚了 预防得从娃娃做起

产后女性骨丢失严重,很多被当疑难杂症不知如何是好,实际上,补充钙和维生素 D 就是基础的维持骨量的办法,若是骨质疏松症,还要结合抗骨质疏松药治疗。专家表示,很多人知道三四十岁开始预防骨质疏松,其实从出生起就要注意,例如日常要注意补充维生素 D。

预防骨质疏松,从娃娃做起

是不是从三四十岁就要开始预防骨质疏松?“太晚了!”专家医师认为,预防骨质疏松应从娃娃抓起,从婴儿期就要重视,可降低成年后患骨质疏松的几率。例如,出生低体重儿一定要更注意补充维生素 D。

专家还称,女性在怀孕、母乳喂养过程中激素之间的相互作用导致雌激素下降,骨量快速流失,有的女性在孕期就表现出抽筋、产后表现出骨关节疼痛等症状。“人体累积骨量就像建楼,若拆比盖快,骨吸收>骨形成,储存骨量就自然越来越少。”专家认为,女性孕期要注意补充钙和维生素 D,整个母乳喂养期都应坚持。产后已经有严重骨量丢失表现的,除了坚持吃 3 个月建议量钙和维生素 D 外,还要结合相应的药物治疗。

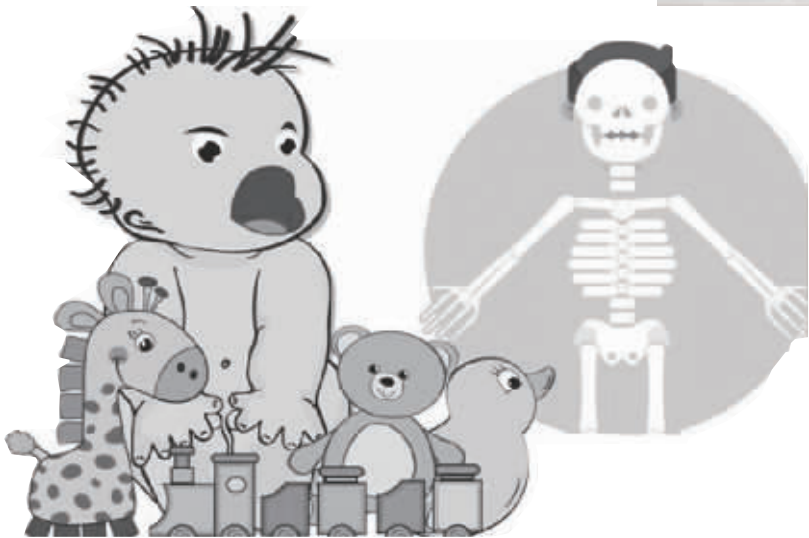
专家还指出,人体骨骼中的矿物质含量在 30 多岁达到最高的峰值骨量。峰值骨量越高,就相当于人体中的“骨矿银行”储备越多,到老发生骨质疏松的时间越推迟,程度也越轻。所以,30 岁前“存”入的骨量越多越好。专家建议,20~29 岁要养成营养、运动、晒太阳等的好习惯,30~39 岁要学会减压,40~49 岁当心慢性病,50~59 岁密切关注骨健康。

已有骨质疏松 只吃钙和维 D 不够了

骨质疏松有三大表现:一是痛。但不是每个人都会感觉到,更多人只在搬抬、拖地后感觉疼痛。二是身高缩短、驼背。1 年身高缩短 2cm 以上的,是骨质疏松的表现。三是骨折。腰椎、髋部骨折是骨质疏松最容易引发的骨折部位,很多人是在跌倒、搬抬重物后发生。“骨质疏松无声无息,很多人都在发展到骨折了才知道一直有骨质疏松。”

为及早发现骨质疏松风险,建议高风险人群及 65 岁以上女性,每 10 年筛查一次。骨质疏松症的诊断方法中,骨密度(BMD)能反映大约 70%的骨强度,双能 X 线吸收法(DXA)是骨质疏松诊断的金标准。测量的部位,常推荐腰椎 1~4 和股骨颈。从结果来看,T 值 $\geq -1SD$ 是正常, $-1SD \sim -2.5SD$ 表示骨量减少, $\leq -2.5SD$ 代表有骨质疏松, $\leq -2.5SD$ 且有 ≥ 1 处非暴力性骨折就可诊断为严重骨质疏松。

很多人明明已经有骨质疏松症了,却认为多吃钙片和维生素 D 就可以改善,不肯吃药,这是常见误区。专家指出,已有骨质疏松($T \leq -2.5$)或已发生过脆性骨折,或已有骨量减少($-2.5 < T < -1.0$)并伴有骨质疏松症危险因素者,除了服用钙和维生素 D 外,必须用抗骨质疏松药治疗。其中,钙剂的每日理想剂量 800mg,绝经和老年人 1000mg; 维生素 D 的推荐剂量为 50 μ g/d (10 μ g=400IU),老年人 10~20 μ g/d;抗骨质疏松药包括抗骨吸收药物如二膦酸盐类、降钙素类、选择性雌激素受体调节剂、雌激素类等,以及促进骨形成药物如甲状旁腺激素。



预防骨质疏松 钙和维生素 D 不可少

专家指出,预防骨质疏松,要注意营养、运动、阳光,要预防骨折,还要加上防跌倒。包括富含钙(虾皮、牛奶、豆类等)、低盐和适量蛋白质的均衡膳食,适当户外活动沐浴阳光,避免烟酒(每日饮酒量应当控制在标准啤酒 570ml、白酒 60ml、葡萄酒 240ml 或开胃酒 120ml 之内)。

专家指出,良好的骨骼健康和肌肉功能离不开充足的维生素 D、钙和蛋白质。但钙不是越多越好,60 岁以上的老人每天需要摄入 800 毫克的钙。过量补钙可致高钙血症,

还会引起并发症。补钙与肾结石没有必然联系。肾结石的发生受遗传、环境、营养及尿钙浓度等多因素影响。目前,推荐的常规补钙剂量(600mg)不会增加肾结石发生的危险,是安全的。

富含钙的食物很多,但富含维 D 的食物很少,通过饮食摄取和晒太阳通常不够,多数需要额外补充维 D,尤其是已患骨质疏松的人。目前中国和世界各国的骨质疏松指南均推荐每日补充维 D800IU~1200IU,上限是每日 4000IU。
(梁瑜)