

测测看 骨质疏松离您有多远?

随着年龄的增长，骨质疏松是难以避免的问题。然而，怎样才算骨质疏松？什么年纪要开始重视骨质疏松？专家表示，最简单的方法，就看现在的身高与10年前相比是否有所减少。身高的下降提醒骨头开始疏松、脊柱开始变扁。还可以通过以下10个小测验，看看自己得骨质疏松的几率有多大。



通过简单测试 可得知骨质疏松 几率

【测一测】您是否骨质疏松？

- 1.您有没有因为轻微的碰撞或者摔倒而导致骨头受伤？
- 2.您的家族中是否有因为轻微摔倒而导致腰椎、大腿骨折的人？
- 3.您是否长期服用激素类药物？
- 4.您是否比10年前的自己身高矮了3cm以上？
- 5.您是否每天都喝酒？
- 6.您是否每天抽烟超过2支？
- 7.您是否长期腹泻？
- 8.如果是女性，您是否45岁之前就已经绝经了？
- 9.如果是女性，您是否已经绝经超过1年？
- 10.如果是男性，您是否已经出现了阳痿？

“这10个问题，只要有1个以上问题回答‘是’，那么骨质疏松的可能性就很大了。”骨科专家林梓凌表示。另外，还可以通过一个简单的公式计算骨质疏松的风险：[体重(Kg)-年龄]×0.2。如果得出来的数值是负数，意味着骨质疏松的可能性较大；如果结果<-3，那么骨质疏松可能已经很严重了；随着年龄的增加，骨质疏松的几率也在增加。

绝经女性、50岁后、过瘦者更易骨质疏松

骨质疏松对人群有一定的偏好。林梓凌指出，在性别方面，女性患骨质疏松几率大，尤其是绝经期的妇女，激素的巨大波动易致骨量急剧下降，发生骨质疏松的比例较高。60~65岁的骨质疏松比例大概是1/3，65~85岁大约是2/3，65~75岁这个阶段骨质疏松的发生率是急速升高的。而男

性的激素水平大概要到六七十岁以后才会出现明显下降。

在年龄方面，人在30岁左右时骨头质量最佳。过了这个年龄段，骨量就会逐渐下降。50岁后，随着年龄的增长，当骨量降到一定的值，骨质疏松了，就容易发生骨折了。

在体重方面，研究发现，无论女性还是男性，体重越轻，峰值骨量比正常体重者要更低，骨质疏松可能性更大。特别是女性，体内脂肪、雌激素也相对较多，利于身体对钙的吸收、促进成骨细胞的形成和骨量的增加。所以，爱美的女性可千万别盲目减肥追求“骨感”。

抽烟、酗酒、喝浓茶咖啡、重口味是高危

除了与人群因素有关，骨质疏松还与生活方式息息相关，一些不良的生活方式会增加骨质疏松的几率。抽烟、酗酒，经常喝浓茶、咖啡，日常饮食吃得太咸、太重口味，均影响钙的吸收，进而发生骨质流失，增大骨质疏松的风险。所以，日常多喝牛奶、保持营养均衡，饮食口味也莫太浓、太重。有

以上不良生活习惯的人，更要注意及时预防和治疗骨质疏松。

缺乏锻炼的人也容易发生骨量减少。但应根据自己的年纪、体质来选择适量、合理的运动方案。以运动后觉得舒畅、出汗、安全而又不会过于疲惫是最合适，且应每天坚持，循序渐进。如果运动后隔天

出现身体任一地方疼痛不适，很可能是运动过度了。

长期服用糖皮质激素、甲状腺激素、抗癫痫药、免疫抑制剂等药物，也可增大骨质疏松的风险。但如果是治病需要，应严重遵医嘱。如果病情好转，可在医生的指导下减量或停用某些相关药物。

□相关链接 发生过骨折就要开始药物治疗

患有骨质疏松的老人，是否发生过骨折是防治上的一个分水岭。

如果发生过骨折，意味着骨质已降到一个临界点，非常容易再发生骨折，需重点防范。建议及早咨询医生，应定期看门诊，并服用药物

干预。当骨密度<-2.5时，提示存在严重的骨质疏松，需要药物干预；当骨密度在-1.0至-2.0之间时，提示存在骨质疏松，要提高警惕，可以适当选择保健品或者服药预防。

林梓凌表示，除了及时补钙，还可以采用中

医的方式进行预防治疗。中医认为，老年人易肝肾亏虚，再加上“肾主骨”，预防治疗骨质疏松，可以适当滋补肝肾。例如用龟壳、熟地、杜仲、海马等煲汤喝，适当加入当归、丹参、川芎等活血药物，有助于增强补益作用。（林恒华）