



这些生活习惯 正偷走 你身体里的钙



这些不良习惯 在给骨健康“埋雷”

专家介绍,骨质疏松的预防应从儿童时期开始。培养营养丰富的饮食习惯,保证钙和蛋白质摄入,避免营养不良,每天还要有足量的身体活动时间,帮助儿童获得尽可能高的峰值骨量。到达成年期时的骨量越多,在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。

以下不良习惯,会影响我们身体中钙质的吸收和利用,从而增加骨质疏松症的患病风险。

吸烟、过量饮酒 过量地吸烟和饮酒,会影响破坏胃肠黏膜、妨碍肠胃系统的正常工作,影响钙的吸收。研究显示,吸烟会让髌部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

挑食偏食、营养不良 日常饮食如缺乏钙、蛋白质的摄入,加之不爱吃新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。此外,大家平时爱喝的碳酸饮料,大多含有磷酸盐,其会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。

不爱晒太阳、维生素D摄入不足 维生素D对于钙的吸收和利用具有促进作用。对于成年人来说,如果身体缺乏维生素D,人体容易出现骨质疏松的情况。低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。

缺乏运动 不爱运动的人更容易发生髌部骨折。我们的骨骼需要力的刺激,如果久坐不动,血液中的钙质就不会进入骨骼。缺乏身体活动会导致骨骼中的钙质的流失。

减肥过度 低体重指数 国内外多项研究发现,体重指数(BMI)与骨密度正相关,与骨质疏松发生率呈负相关关系,是骨密度的保护性因素。

体重指数较高的成年男性与女性,骨骼承受机械负荷增大,从而改善了骨的微细结构,使机械负荷性细胞刺激因子的作用增强,刺激骨形成,抑制骨丢失,促进骨的矿化,增加骨密度和骨骼强度。

体重指数(kg/m²)=体重(kg)/身高²(m²)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

它被称为“静悄悄”的疾病

有一种疾病,它“悄悄地”发生,并将骨骼视为“攻击”目标,这个疾病就是骨质疏松症。顾名思义,它是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏,骨骼脆性增加和易发生骨折为特点的全身性疾病。

专家介绍,我们人体骨骼的质量在生命全程中并不是一成不变的。从出生到成年早期,骨骼都在不断地生长和强化,在20至30岁达到骨量高峰。整个生命期,骨骼都在不断地更新,以新骨取代旧骨,这样有助于保持骨骼的强健。但是对于骨质疏松的人群来说,越来越多的骨量发生流失而不是被替换,这就意味着骨骼逐渐变脆,更容易断裂。

一个很大的问题是:骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候已经发生。在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视,这也是它被称为“悄悄的疾病”的原因。

既然这个疾病发生时没什么症状,那又为什么要担心呢?这是因为,骨质疏松会大大增加骨折的发生风险,甚至在轻微的跌倒、跳跃之后发生骨折。50岁以上人群中,约三分之一的女性和五分之一的男性可能发生骨质疏松性骨折。

骨质疏松性骨折最常发生在椎体、髌部和腕骨。椎体骨折会导致身高变矮、剧烈的背部疼痛甚至畸形。而髌部骨折常常需要手术治疗,恢复时间长,许多人无法完全恢复到骨折前的状态,生活自理能力降低,甚至导致死亡。

生活中,我们一些不经意的习惯,正在影响着身体对钙质的吸收和利用。殊不知这些不良习惯,会在不知不觉中,让骨头加速变脆,增加患骨质疏松症的风险。今天,慢病专家就来跟广大读者聊一聊那些正在偷走身体里钙质的坏习惯。



快来做测试

你离骨松有多远

我们可以通过以下10个问题来快速判断一下您的骨质疏松风险。对于每一个问题,如果符合您的情况,请回答“是”。

- 1.您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 2.您连续3个月以上服用激素类药品吗?
- 3.您的身高是否比年轻时降低了三厘米?
- 4.您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有1至2天不饮酒)
- 5.您每天吸烟超过20支吗?
- 6.您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
- 7.父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髌部骨折的情况?
- 8.女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
- 9.女士回答:您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
- 10.男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

如果有任何一项问题的回答为“是”,则可认为是骨质疏松的高危人群,建议您到骨质疏松专科门诊对您的骨骼健康进行检查和评估,早诊断、早预防、早治疗。