骨质疏松怎么办？科学运动可加“密”

本报记者 高玲玲

“近日，30岁的杭州白领林女士腰酸背痛，来到医院检查发现，骨密度检查T值小于-2.5，有骨质疏松的状况。据了解，我国骨质疏松患者病人群基数大，在这其中，年轻群体的骨质疏松患者在增加，中老年女性群体是“重灾区”。2021年，最新的中国骨质疏松症流行病学调查结果显示：我国50岁以上人群患骨质疏松病概率为19.2%，其中，50岁以上女性患病率达32.1%，高于同龄男性的6%，而65岁以上女性患骨质疏松高达51.6%。更值得注意的是，约50%的骨质疏松症患者早期没有明显的症状，就诊时往往已发生骨折。”

骨质疏松的成因

骨质疏松症是指人的骨量（如骨中的矿物质等）发生减少、骨的微观结构发生退化性改变（如骨小梁变细、断裂等），导致骨的脆性增加，从而易发生骨折。

浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩介绍，人体的骨骼就像是一座“骨量银行”，在不同的年龄段悄悄地发生着变化：20岁前，骨骼处于骨量上升期，成年人90%以上的骨量是在青春期结束前积累的；20岁至40岁是人生骨骼生长发育顶峰期，骨量维持在骨峰值；40岁后，随着年龄增加，骨量渐渐流失，骨折风险随之增加。“更年期后的女性，体内抑制骨吸收的雌激素水平降低，雌激素对破骨细胞的抑制作用减弱，导致骨吸收功能增强，从而出现骨骼渐渐变得脆弱、多孔、易断裂。”李浩说。

此外，遗传因素、营养状况、不健康的生活方式也是产生骨质疏松的常见原因，“比如，父母骨质疏松会使子女骨质疏松发病率提高，高磷低钙的膳食消费模式会使钙吸收减少，过度饮酒、吸烟或者不晒太阳、缺乏运动会导致骨质疏松加速。”

科学运动帮助改善症状

对于骨质疏松，李浩提到了几个常见的认知误区：首先，虽然年龄是骨质疏松的因素之一，但这并不代表骨质疏松无法预防；其次，减轻骨质疏松，并不仅仅是单纯地补钙，而是要增加骨骼中骨基质和骨矿物质的含量，防止骨质的分解和流失；第三，骨质疏松患者并不是不能运动，而是应该进行合理的运动。

适当的力学刺激有利于修复骨骼微损伤、增加骨密度。“可以通过有氧运动、无氧运动，以及柔韧度训练等运动，通过综合性的运动训练，使骨质强度得到提高。”杭州凯萨健身教练沈军说。慢走、慢跑、椭圆机运动、游泳、跳绳运动等有氧运动可以使体内脂肪得到消耗，减轻体重以减轻骨骼过度负荷，加快肠道蠕动，有利于肠道黏膜细胞对钙剂和维生素D的吸收；哑铃、杠铃、引体向上、高位下拉、深蹲等无氧运动，能够促进肌肉生长，通过肌肉的反复牵拉来加强骨质密度，改善骨质疏松引起的临床症状，如腿无力等，并且可以预防骨质疏松引起的病理性骨折；瑜伽、伸展运动等柔韧性训练，加强身体柔韧度，在专业人士指导下进行适度锻炼，可减少骨折或压缩性骨折的风险。

“骨质疏松是一种遗传和环境共同作用的疾病，雌激素、遗传、营养、物理因素都与之息息相关。所以想要改善骨质疏松，就得先找到导致骨质疏松的成因，对症下药。”李浩说，“依靠运动改善时，也建议在专业健身教练的指导下进行。”此外，还要注意合理饮食，多晒太阳。定期到医院体检，尤其是在40岁之后，最好每年进行一次骨密度测试。

6种食物防治骨质疏松

本报综合报道

骨质疏松这种疾病的发生给我们所带来的影响和困扰是不容忽视的，我们不仅可以通过药物治疗的方式来达到控制治疗骨质疏松的效果，患者在日常生活中还可以通过食用一些食物来防治、改善该疾病。

蛋黄：蛋黄含钙量比较高，而且在进入到人体后吸收率较好。每天食用一个蛋黄可帮助防治骨质疏松。

海带：骨质疏松患者在日常生活中还应该注意多食用海带，海带中所含有的钙元素和碘元素不仅可以帮助防治骨质疏松，还可以起到预防甲状腺功能低下。

牛奶：牛奶中所含有的钙元素的摄入对我们体内的骨质可以起到一定的保护作用。除钙之外，牛奶中还含有多种维生素、矿物质、乳酸以及氨基酸等营养成分。

洋葱：相关科学研究表明，洋葱中所含有的谷氨酸多肽可以起到防止矿物质流失的效果。

虾皮：虾皮中含有丰富的蛋白质和钙，其中钙元素的含量相对于鸡蛋和牛奶来说要更高，老年人可以通过吃虾皮的方式来预防骨质疏松。

李子干：李子干是一种可以帮助骨质疏松症患者有效改善骨健康问题的食物，是保持骨质密度的最好干果，其作用大大优于无花果、枣、草莓干、苹果干和葡萄干等。李子干含有的部分成分可以抑制因衰老而加速的骨质流失进程。

在实际生活中除了可以通过饮食调理的方式来防治骨质疏松之外，还要注意通过培养健康的生活方式以及行为习惯来有效降低骨质疏松的发病几率。