强肌健骨,别让骨质疏松击垮你

本报记者 陈素琴

“我有骨质疏松,不能运动了。”“还是少动动,万一摔了就不好了。”……相信很多人都有这样的想法。10月20日是世界骨质疏松日,而今年的主题是强肌健骨,防治骨松。

在浙江大学医学院附属第一医院骨科医生蒋帅看来,许多骨质疏松患者由于骨痛、肌力下降等问题导致运动能力减弱,甚至发生骨质疏松性骨折。最终,他们再也不敢尝试运动。长此以往,骨骼缺乏必需的负载,骨质疏松越来越严重,形成恶性循环。

预防很重要

骨质疏松是指骨骼在显微镜下呈蜂窝状,与正常的健康骨骼相比,蜂窝状的骨质孔隙更大,骨骼密度和骨量出现下降,最终导致骨头的脆性增高、骨折危险性增加的一种全身性骨病。骨质疏松通常很难被发现,但却有可能会造成严重后果。因此注重骨骼健康,预防骨质疏松很重要。

那么在日常生活中,如何了解自己的骨质出了问题呢?蒋帅表示,当感到肌肉无力、爬楼困难、提东西没有劲时,应当意识到自己的身体可能发生了肌肉和骨骼的流失。“我们提倡大家在40岁以后开始进行骨密度筛查,及时了解骨骼健康状况。”更为简便的方法是测量小腿腿围,如果小腿最粗处的腿围小于33厘米,或者能够用双手食指和拇指环抱住小腿最粗处,则存在罹患肌少症的风险,应进一步进行肌肉量和骨密度的检查。

值得注意的是,骨质疏松并非老年人“专利”,年轻人也会患病。“经常喝饮料和咖啡会导致‘骨如沙’,另外,饮食结构不平衡、不常锻炼等生活习惯也增加了当代人患此病的风险。”蒋帅说,当然,也不一定人老了就都会得骨质疏松症。无论老年人还是年轻人,都要通过保持健康规律的生活习惯,来有效降低患骨质疏松的概率。

运动不可少

随着年龄的增长,我们会逐渐出现骨质流失的问题,从而导致骨质疏松的发生。其实除了年龄因素以外,运动量减少也增加了骨质疏松发生的概率。世界卫生组织早在1989年就明确提出防治骨质疏松症的三大原则,即补钙、饮食调节和运动疗法。因此,通过运动的方式调节骨代谢,让骨头储存更多的营养,可以更加有效地预防和治疗骨质疏松。

“经常运动对于增强骨骼健康和预防骨质疏松具有重要作用。骨骼是我们身体的支撑系统,它不仅赋予我们姿态的稳定性,还能保护内脏器官,并为肌肉提供运动时的支撑。”浙江省社会体育指导员郑浩表示,年轻群体可以多进行有氧运动,在力量训练、跳跃、跑步等高强度的运动时,骨骼受到力的刺激,身体会产生应激反应,这会刺激骨细胞的活动和骨组织的生成。这种刺激有助于增加骨密度,并增强骨骼的强度和稳定性。

而对于老年人来说,需要结合过往病例,打造更科学的运动处方。“中老年人越早进行规律性地锻炼并长期坚持,越早能抑制受力部位骨密度的下降,还能增加骨直径和骨矿物质含量。这是提高骨骼强度、降低摔倒风险的一种重要安全预防方法。”

除了运动,科学饮食和作息也很重要。郑浩表示,可以多摄入含钙量高的食物,如牛奶、鱼虾、豆制品、水果等;多摄入优质蛋白质,如牛肉、鸡肉等。同时,要保证身体接受一定量的阳光照射,并拥有充足的睡眠等。

简单几个动作让你的骨骼更强壮

本报综合报道

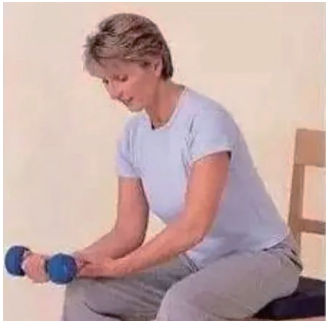
骨骼就像房屋的支柱和承重墙,对身体起着支撑、固定作用。但如果骨质疏松,就会出现骨头疼痛、身体变矮、驼背等问题。更严重的话,轻微的碰撞和摔倒都可能引起骨折。下面这些动作,让你的骨骼变得更强壮。

◎用一只脚的脚后跟对着另一只脚的脚尖站立,保持10秒后休息,重复5次。或用一只脚的脚后跟对着另一只脚的脚尖走“一字步”,连续走10步,重复5组。

◎身体保持直立,双腿交替摆动10次。如果有必要,可用手扶着椅子、墙等固定物,适应后,逐渐过渡到不用扶持做动作。

◎身体前倾,弯曲手臂推墙。

◎手持重物上下弯曲手腕,以手腕带动重物,上身前倾,将手臂放在大腿上。选择重量应量力而行,熟练操作后可以根据自身状况逐渐增加重量。



◎用双手、双膝四个点支撑身体,随后手臂慢慢前后爬行。注意不要弓背,不要移动双膝和双脚。

◎用前臂推压地板,轻轻抬起后背、颈部和头部。

◎将前臂放置在身体侧方,轻轻抬起后背、颈部和头部。

◎俯卧在地面,缓慢地交替抬起下肢。

中间第3-5三个动作每周进行3次,每个动作缓慢重复10-15次,结束后停顿2秒。注意运动时保持呼吸顺畅,不要憋气。

在做最后三个动作时,注意每个动作保持5秒,然后休息10秒,每次做2组,每组重复8-10次。注意循序渐进,待适应后,可在背部或脚踝处增加重物,增加效果。