

# 对骨质疏松症应重在预防

王质彬 刘忠厚 臧月涵

骨质疏松症(osteoporosis,简称OP)是骨量减少,骨组织显微结构发生“疏松”改变,并可伴有骨折的一种疾病,也有人说它是由于多种病因引起的一组症候群。总之,以骨量减少、腰背酸痛、驼背畸形、身高短缩,易有骨折为临床特征的骨质疏松症,是当代老人尤其是老年女性的多发病、常见病之一。而一旦患有Ⅱ度以上的OP,就很难治愈。那么,究竟有无良策杜绝OP的发生或延缓OP的到来呢?回答是肯定的,这就是“有备无患”、“防患于未然”<sup>[1,2]</sup>。

祖国医学认为:“夫病已成而后药之,譬如渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎。”强调治病要治未病,治疗OP理应如此。人的一生离不开钙(Ca),从儿童的发育,青年的成长、妇女的妊娠、哺乳,到老年的诸事操劳……都必须补充足够的Ca。否则,将发生不同程度的Ca缺乏,并可导致一些有关的疾病,如高血压、冠心病甚至心肌梗塞、动脉硬化、老年痴呆、糖尿病、各种癌症及Ⅰ、Ⅱ度的OP。我们都知道无论男性或女性,在28~35岁时,骨头基本长成即达到骨峰值。其实所谓的骨峰值就是人一生中骨最坚硬,骨矿含量最高的时期。而骨峰值一经形成,就基本不再提高。女性从35岁,男性从40岁以后,其骨矿含量就不可避免地开始下降,骨量逐渐丢失。骨松质和骨皮质丢失有所不同,骨小梁的丢失比骨皮质要早10年左右<sup>[3]</sup>。人到老年常出现骨质疏松,这是骨量不断减少、积劳成疾所致。当骨量下降到骨折阈值以下,骨骼会变得松散,容易发生病理骨折。女性绝经后的12年间,每年平均损失骨量约在1.5%左右,所以,年过八旬的女性,Ⅲ~Ⅳ度的OP在所难免。由于八旬女性的骨量损失可达到其峰值骨量的50%左右,所以,容易出现骨痛、驼背、身体变得矮

小,身高甚至可短缩十几厘米,并可伴有骨折。

就骨峰值的高低而言,的确男女有别、因人而异。所以,谁能具有最高的骨峰值,谁就能最有效地预防OP,即谁就能最有效地抗骨量丢失、延缓OP到来。为此,青少年时期就要尽量地参加各种体育运动,从事多种多样的活动,这样从各个方向、以不同强度作用全身骨骼,使之茁壮成长,粗大强硬,骨峰值增高。从婴幼儿开始乃至青壮年时代,也要注重饮食的合理搭配,全面营养,多食用含Ca食品,如豆制品、牛奶及其制品、鱼、虾、海带、牡蛎等,唯有这样,才能提高骨峰值<sup>[4]</sup>。这样在骨的仓库中,积存了大量的Ca和骨基质,从而对中老年时期必然出现的骨量进行性丢失,就能产生颇强的耐受力,使其骨量损失很难降至骨折阈值以下,有效地防止OP及其骨折发生。

中老年期也存在着预防为主的问题。预防OP的主要措施是想方设法减少骨Ca丢失。为此做到以下五点为宜<sup>[5]</sup>。(1)保持心情畅快。因为精神苦闷、忧伤、担心、紧张,使饮食减少,造成摄Ca不足。而精神压力可使副肾皮质激素分泌亢进,造成Ca吸收不利,尿Ca排出增多。(2)尽量参加各种活动。常言道:“生命在运动,长寿要活动。”以“动”养生方能延年益寿。“能站则不坐,能坐则不卧。”否则,长期运动过少,甚至长年卧床,易患OP。现代化优越的物质文化生活,如电视、电话、计算机、“大哥大”、电梯、汽车、飞机……使人们生活得愉快、舒适、便利,但也相应地使人们活动量明显减少,OP发生率增高。所以,“慢步当车”、“徒步走楼梯”、“老年迪斯科”……值得提倡。实践证明,各个方向、不同强度,长期刺激骨的运动,远比剧烈而短时间的运动对骨的超常刺激的效果显著。(3)多晒太阳益处多。日光浴可使机体皮肤利用阳光中的紫外线,生成更多可利用的维生素D,有利防治OP。而日光浴又可使精神畅快、心胸开阔、

有利健康。(4) 坚持预防性补 Ca。年老体弱莫忘补 Ca, 女性则要终生补 Ca。尤其绝经后的妇女, 其雌激素的缺乏, 活性维生素 D 的不足, 加上种种精神负担和压力, OP 发生率远远高于男性, 更应追加补 Ca。一般男女补 Ca 量约为 600~800mg/日, 而绝经后的妇女每日补 Ca 量至少 1000mg 或 1200mg 左右为宜。否则, 就会出现“供不应求”的现象。预防用药有: 活性钙、多种钙片, 中药的补肾强身片、首乌片、六味地黄丸等。(5) 尽量摆脱“危险因子”, 尤其需要禁忌烟酒过量<sup>[5]</sup>。过度吸烟可使胃肠功能减弱, Ca 吸收障碍。女性吸烟可使雌激素过早消失, 导致骨代谢异常, OP 过早发生。而吸烟增加癌症尤其肺癌的患病率; 促进冠心病心绞痛发作, 甚至心肌梗塞; 同时会使容颜衰老、有损美容, 实在有害无益。而大量饮酒甚至酗酒无度, 会对肝细胞直接毒害, 并诱发酒精肝病、酒精性肝硬化, 这样不单造成消化道功能障碍, 影响 Ca 的吸收, 而且会造成骨髓造血细胞生成低下, 妨碍

骨形成, 促进 OP 的发生。

总而言之, OP 是中老年常见的, 终身难愈的疾病, 但完全可以通过合理而积极地治疗, 象常人一样地生活、工作和学习。但治病莫如防病, 况且 OP 是完全可以预防的疾病。因此, 普及 OP 的预防颇有必要。

#### 参 考 文 献

- 1 刘忠厚主编. 骨质疏松症, 第一版. 北京: 化学工业出版社, 1992; 138—153; 209—235; 548—565.
- 2 藤田拓男著. 骨粗鬆症は予防できる. 星野精版印刷株式会社, 1990, 40—48; 68—70; 123—128.
- 3 汤成华, 等. 刘忠厚主编. 骨质疏松研究与防治, 第一版, 北京: 化学工业出版社, 1994, 10; 109—110.
- 4 藤田拓男著. カルシウムのすべこ H. P 印刷株式会社, 1988.
- 5 中野谦吾. 年齢、性と骨粗鬆症, 羊土社, 1983; 24—29 100—106.
- 6 森田陆司. 老年人と骨粗鬆症. 日本老年医学杂志, 1973, 7; 1.