



## 養護好我們脆弱的骨頭

硬骨頭、鐵脊梁意味着身子硬朗。但現在，走着走着就崴腳，摔一下就骨折的人不在少數。國家衛生健康委員會2018年發布的《中國居民骨質疏鬆流行病學調查報告》顯示，我國低骨量人群龐大，40~49歲人群低骨量率為32.9%，50歲以上人群低骨量率達46.4%。10月20日為“世界骨質疏鬆日”，記者從專家那了解到，從年輕時起，人們的骨頭就有越來越脆弱的趨勢，保護骨骼健康不能掉以輕心。

### 現代人的骨頭又軟又脆

健康的骨骼又硬又韌，硬度由鈣沉積的骨密度決定，韌度由蛋白質轉化的膠原質決定。骨密度依賴於成骨細胞和破骨細胞的平衡機制，就像一個蓄水池，如果進水多出水少，水池的水就多，骨密度就高。反之，骨密度就低。在青少年時期，成骨大於破骨，即“進水大於出水”，骨骼中的鈣迅速沉積，骨密度逐漸增強，這時候骨骼韌性也好，即使骨折也不易完全斷開。到青壯年時期，骨質疏鬆繼續增加，直到30~35歲時達到峰值，成骨與破骨功能平衡。此後隨年齡增長，骨骼中鈣質和膠原質開始丟失，“出水大於進水”，骨量逐漸減少。

2014年，《中國骨質疏鬆雜誌》刊登一項北京人群骨密度流行病學調查發現，所有人群的骨量較10年前均有所降低；30歲以下人群的骨質疏鬆發病率異常增高，達21.9%，甚至超過了50~59歲人群的發病率(20.8%)。“以前，骨量減低、骨質疏鬆、易骨折是老年人的專利，現在，年輕人和中年人的骨頭也‘變脆’了。”華中科技大學同濟醫學院附屬協和醫院骨科中心副主任醫師張波說，臨床上他常遇到一些三四十歲的人，摔一跤，腳踝或手腕就骨折了，嚴重的還要打穿釘固定。還有些讓人匪夷所思的極端個例：一位小伙子用力抱起姑娘，祇聽到腰間“咔嚓”的一聲，竟發生腰椎骨折；有位中學生乘坐公共車時，突遇剎車，手用力拉吊環後就骨折了；一位年輕女孩，因過度節食造成嚴重營養不良，骨頭就像糠了一樣一碰就碎……

“各年齡段都有骨病早發的趨勢。”張波說，很多二三十歲甚至十八九歲的青年人就開始頸肩痛，還伴有頸椎曲度改變、反弓、頭暈惡心等癥狀，腱鞘炎也很常見；三四十歲的青壯年就已出現各種關節痛問題，膝關節有滑膜炎和半月板損傷，腰椎間盤早老化退變的也不少；五十多歲的人骨質關節炎最多，膝蓋老化肩難抬，肩袖損傷、肩周炎等是高發骨病；60歲以後，退行性骨病普遍，骨關節炎和骨質疏鬆等發病率不斷攀升。

### 傷骨因素各年齡段不同

是哪些原因讓我們的骨頭變得脆弱呢？西安市紅會醫院(陝西省骨科醫院)骨質疏鬆科主任醫師曾玉紅說，不同年齡段骨質不好的原因不盡相同，不過，大多與不良生活習慣有關。

少年兒童：偏食，壓力大。“臨牀中，有些十四五歲孩子的骨密度祇有十一二歲的程度，骨質祇有相應年齡段正常水平的70%~80%，雖然不至於骨質疏鬆，但骨質不硬，骨折風險就高。”曾玉紅說，兒童挑偏食、常吃快餐、喝大量碳酸飲料等不良習慣，以及精神壓力大、活動量少等，都可能引起內分泌功能紊亂，干擾正常骨代謝。此外，課業負擔重，長期伏案彎腰，肌肉韌帶會疲勞，脊柱結構易變形，影響脊柱正常發育。如果運動量再不夠，孩子的肌肉力量就不足以保護骨骼，所以我們發現，現在青少年動不動就骨折的現象在不斷增加。

青壯年：久坐不動，抽煙酗酒。現在人們大多從事腦力勞動，上下班開車，下班“曬月光”，



很容易導致骨質量下降。一些愛美女性怕曬黑，出門打傘塗塗防曬霜，嚴重影響體內維生素D合成，從而影響鈣的吸收和骨量儲存。曾玉紅說，中青年人維生素D水平不僅普遍低，而且嚴重缺乏。根據流行病學調查，

祇有約10%的中青年人血漿維生素D水平正常(>30納克/毫升)，50%~70%的中青年血漿維生素D缺乏(10~20納克/毫升)。缺乏維生素D主要原因就是缺少日照。

此外，不少人都有吸煙、酗酒、大量喝咖啡等不良習慣。研究顯示，每天飲酒超過30克的人，全身骨密度會明顯下降，啤酒比其他酒類更易造成骨量流失；煙草中的成分會使雌激素減少，降低對骨骼的保護作用；大量喝咖啡會增加鈣從尿液和糞便中排出。

兩位專家特別指出，中青年女性比較特殊，有兩個骨質流失的高發期。女性的妊娠期、哺乳期，因為激素水平變化，易出現特發性骨質疏鬆，產後1~3個月多發，常見腰背疼癢狀，甚至出現胸腰椎骨折，這種情況需要停止哺乳，使用抗骨質疏鬆的藥物治療。此外，從圍絕經期開始，女性雌激素水平開始下降，破骨速度大於成骨，造成骨流失，還有些女性卵巢早衰，可能不到40歲就出現更年期癥狀，骨質疏鬆患病率顯著升高。根據2018年《中國骨質疏鬆流行病學調查》，50歲以後女性骨質疏鬆的患病率是32%，但男性祇有6%。

老年：年齡增長，疾病多發，代謝變差。隨着年齡增長，多種激素水平下降或出現代謝異常，維生素D的合成或活化不足，人體對鈣的吸收能力減弱，年齡每增加10歲，患骨質疏鬆的風險增加1.4~1.8倍，過了更年期，骨質疏鬆十分普遍。《中國骨質疏鬆流行病學調查》顯示，65歲以上人群骨質疏鬆患病率達32%，其中男性為10.7%，女性為51.6%。此外，老年人多發慢性病，有些疾病及用藥本身就對骨骼有所損害。如患慢阻肺的老人，因呼吸受影響，運動減少，加上所用藥物有些含有激素，長期使用便會導致骨質疏鬆；動脈硬化患者的骨組織也容易發生病理變化，表現為骨礦物質含量下降，嚴重時可產生骨質疏鬆等。老人的骨頭也因此容易出現四個“脆點”，一旦跌倒，脊柱、髖部、橈骨遠端(手腕部)、肘骨近端(肩臂交接處)出現脆性骨折的幾率最高。髖部骨折對老年人危害極大，致殘致死率高。

除上述因素外，體重也是骨質疏鬆關鍵因素之一。身體消瘦的老人比肥胖的，骨質疏鬆風險高。因為瘦人肌肉量不足，身體協調能力差，易發生摔跤，而胖人脂肪多，脂肪中有種物質能轉化成雌激素，對骨骼有保護作用。

### 強壯骨骼要貫穿一生



曾玉紅說，30歲之前的飲食、運動等生活習慣對達到峰值骨量非常關鍵。峰值骨量越高，人體的“骨礦銀行”存儲越多，以後就能經得住流失，到老年發生骨質疏鬆的時間越晚，程度也越輕。因此，要想骨骼強健，不要等中老年骨量下降才開始注意，兒童、青少年時期就要做好預防。此外，骨質疏鬆高危險人群，如絕經後的女性、60歲以上男性，應每年或每兩年監測骨密度變化。兩位專家給出具體建議：

每天補鈣，多曬太陽。青少年、中老年人、孕婦、乳母、骨質疏鬆患者尤其要多補鈣。專家建議，每人每天保證喝一杯牛奶，至少要曬太陽20~30分鐘；多吃豆制品、綠葉蔬菜、貝殼類水產品、海帶、黑芝麻、紫菜等鈣含量高的食物；多吃蛋黃、海魚、魚肝油、蘑菇類等含維生素D較多的食物；同時要戒煙、戒酒，少喝碳酸飲料和咖啡。

堅持運動。不論是防跌倒，還是加強鈣的沉積，運動都非常有效。英國埃克塞特大學體育與健康科學院研究發現，青春期的5年是骨骼發育黃金期，十三四歲的男孩每周踢3小時球就能起到增強骨密度的功效，效果遠高於游泳和騎自行車等。此外，青少年多打羽毛球和籃球等也有助於骨骼發育。中年人可多進行跳繩、慢跑、有氧體操或游泳。老年人則要有針對性地訓練上下肢：多練習負重擺臂快走，做八段錦、太極拳；也可練習靠牆下蹲或仰臥舉腿，增加髖關節、下肢力量。

睡個好覺。美國紐約州立大學布法羅分校公共衛生學院研究團隊對1.1萬名平均年齡為63歲的絕經後女性進行研究發現，與睡眠時間較長的同齡人相比，每晚祇睡5小時的參試者，全身、髖部、頸部和脊柱四項骨密度指標的得分明顯較低，指標值相比同齡人老了一歲。所以，為保護骨骼健康，年輕人盡量不要熬夜，老年人也要保證每晚7個小時的高質量睡眠。

保持身姿。日常活動中要保持正確姿勢：站姿要保持耳垂和頸部垂直，肩膀向後伸展，挺腰收腹，避免頭部和肩膀前傾；坐姿要挺腰收頸，雙腳觸地，椅高及膝，不要探頭彎腰；睡覺時，床板要加硬褥，腰背伸平直。

情緒樂觀。今年9月，中國科學院深圳先進技術研究院的最新研究發現，人長期處在壓力之中，可導致激素代謝紊亂引發骨丟失，焦慮會造成骨質疏鬆。而心情舒暢、良好的情緒能促進人體新陳代謝，有利於骨量維持。

曾玉紅說，骨量低或骨質疏鬆的人，通常在骨折前沒有癥狀或癥狀很輕，祇是出現腰酸、背痛、腿抽筋，從而容易被忽視并延誤最佳治療時機。建議大家日常使用亞洲人骨質疏鬆的自我篩查工具(OSTA)來了解自身骨骼健康。OSTA指數為(體重公斤-年齡)×0.2，指數大於-1表示患骨質疏鬆的風險較低；在-1~-4之間為中風險；指數小於-4為高風險。若出現中高風險，應盡快就醫。骨質疏鬆患者也不要失去信心，祇要積極接受藥物治療，可使骨折風險下降70%~90%。



## 空氣淨化器放在屋中間

空氣淨化器的品牌、質量是人們的關注點，但買回家後却不知道放在哪裏效果最好。空氣淨化器的擺放可參考以下原則：

**放在空氣流通不良處。**空氣流通比較順暢的位置，通過開窗通風即可有效降低空氣污染。在空氣流通不好的地方放一臺空氣淨化器，能保證房間有害氣體不留死角。

**家有煙民放高處。**對於一般家庭，位置較低的地方容易沉積細菌及灰塵，空氣淨化器放地上過濾效果更好。如果家有煙民，建議將空氣淨化器放在臺面上，可以更有效地吸附煙霧顆粒。

**不要放牆角。**空氣淨化器角落，會阻撓整個空間氣流的吸入。所以，放在房間中間，吸入和排出空氣不受阻礙，能流通到房間各處。

**別挨着加濕器。**很多人家圖省事，在加濕器中加自來水。自來水有較多礦物質、雜質，通過加濕器吹入空氣中，形成污染源。建議同時開啓加濕器和空氣淨化器時要保留足夠距離。

**經常換地方。**如果家裏祇有一臺空調淨化器，不能照顧到所有房間，位置應該隨着活動區域經常變換。如白天放在客廳、書房，晚上放在臥室裏。

## 青春期遭遇更年期，咋滅火

當母親看到孩子玩手機，難免會嘮叨幾句。但如果發生在青春期孩子和更年期母親之間，可能會產生特殊的“化學反應”，猶如火星撞地球。

進入青春後，孩子的心智還未成熟，但又認為自己是“成人”，容易以自我為中心。當父母嘮叨時，他們常認為“父母對自己不滿”，表現出敏感、叛逆。而女性到了更年期，雌激素水平下降，也會出現煩躁易怒、記憶力下降、愛嘮叨等，常因小事暴跳如雷。兩者相遇，便火藥味十足。

青春期遇上更年期，是家庭中很棘手的問題。青春期的孩子情緒波動大，可能因矛盾無法解決出現失眠、抑鬱等，有些甚至會離家出走、自殘，甚至自殺。看到孩子的痛苦，母親也會焦慮、自責，這種情緒又會持續影響孩子，陷入惡性循環。如何才能打破“青春期遇上更年期”的矛盾？

**長輩態度盡量保持一致。**很多老人過度疼愛孫輩，雖然疼愛的心是好的，但孩子容易傾向於對自己有利的一邊，加大父母教育孩子的難度。建議家庭成員要保持一致的態度。

**青少年學會傾聽。**有想法或困惑時，青少年應主動和父母討論。父母和孩子成長的年代、接受的教育不同，看待問題的角度也不同，會毫無保留地為孩子提供建議，雙方完全可以做“加法”，而不是對抗。另外，青少年要選擇合適的方式宣泄情緒，想發脾氣時可先想幾個問題，比如“這個時間發脾氣是否合適”“發脾氣會不會對別人造成傷害”“爸媽會不會傷心”。

**家長要尊重孩子。**更年期母親要避免短時間內重復同一句話，父親也要克制脾氣，不能輕易發火。平時，家長要和孩子多溝通，理解和尊重



孩子，比如不隨意翻看他們的日記等。如果孩子提出不合理要求，要及時制止。比如孩子迷上了遊戲，家長不能以暴力應對，比如砸手機、剪網線，否則可能使青春期的孩子出現過激行為。建議和孩子商量每天玩遊戲的時間，比如第一周控制在3小時，第二周減少到2小時，循序漸進，慢慢調整。

家長和孩子都要不斷學習，時常用言語表達彼此的愛，這樣才有助於建立和諧的家庭。