



全球骨折30年增七成 跌倒是骨折致殘的首要原因

隨著患病人數不斷增多，骨折已成為全球公共衛生問題。《柳葉刀·健康長壽》近期刊登的最新研究顯示，2019年全球骨折病例約4.55億，比1990年增加了70.1%；新發骨折病例約1.78億，比1990年增加了33.4%。這不僅影響患者的健康狀況和生活質量，也給家庭甚至社會帶來了沉重負擔。

老年骨折發病率升高

新研究使用了2019年“全球疾病負擔、傷害和風險因素研究”的框架，比較了超過200個國家和地區從1990年到2019年的骨折病例數、發病率和健康壽命損失年。結果發現，30年來，骨折的年齡標準化發病率呈下降趨勢，但老年人發病率有所升高，女性表現尤為明顯。在20~24歲、40~44歲兩組人群中，男性的骨折發病率均比女性高出50%以上；但當年齡超過64歲，女性的骨折發病率則遠高於男性。

除整體發病率外，研究人員還詳細分析了不同部位的骨折數據。在納入研究的12個部位中，新發骨折排名前三的分別是腿部（髕骨、脛腓骨或踝關節）、手臂（橈骨、尺骨，或尺橈骨雙骨折）、肩頸部（鎖骨、肩胛骨或肱骨）。

不過，按照健康壽命損失年計算，骨折的解剖部位排名略有不同。第一名為髕骨、脛腓骨和踝關節，其導致的健康壽命損失年遠高於排名第二位的骨盆骨折，究其原因，研究人員認為，這與不同部位骨骼的不同功能，以及受損後的愈合難易程度有關。

2016年，美國杜克大學醫學中心羅伯特·祖拉博士及其同事分析了人體18塊骨骼的愈合速度差異。他們發現，手臂處的橈骨骨折，祇有2.1%不愈合；腿部的脛骨或腓骨骨折，則有14%出現不愈合問題，這種延遲愈合或不愈合問題，有時需要多次手術和清創，或使用骨再生替代品進行治療。此外，骨盆和髖部骨折的殘疾權重遠高於橈骨和尺骨骨折。中南大學湘雅醫院創傷骨科主治醫師趙樹山解釋說，骨折的愈合速度與創傷處的血流豐富程度有關，血流的部位通常都長得很慢，比如股骨頸、脛骨中段等。

中國中醫科學院望京醫院創傷一科副主任醫師史長龍說，我國骨折的患病情況與新研究結論基本一致，近些年的主要變化表現為：患病人數大幅增加，尤以老年患者增幅明顯，多見髕關節、脛骨、橈骨、腰椎骨折；年輕人常見的骨幹部位骨折則在減少。趙樹山補充說，50歲以下骨折病患的最大特點是男性、外部高能量暴力所致，因為男性更有可能參加危險活動或從事骨折風險高的工作；50歲後，低能量的骨質疏鬆性骨折數量猛增，這與女性絕經後骨量迅速流失密切相關。

跌倒是骨折致殘的首要原因

趙樹山說，我國骨折患者人數猛增的原因，需要從全局來看。首先是人口老齡化的加劇。人體骨量在30歲左右達到峰值，之後逐漸降低，女性絕經後還會出現骨量的滑坡性流失，尤其容易骨折。隨着我國老齡化社會進程加快，必然會伴隨骨質疏鬆性骨折病例數的上漲。其次是不良生

活方式的影響，比如吸煙、飲酒、不健康飲食、缺乏運動等。2019年發表在《美國實驗生物學協會聯合會雜誌》上的一項研究指出，吸煙、飲酒等因素可導致破骨細胞增殖，引發骨質疏鬆。此外，肥胖、使用糖皮質激素等藥物，也可能影響骨質，進而增加骨折風險。

史長龍解釋說，骨折致病因素可分為內、外兩類。內因指骨頭本身的狀況，包括骨密度和受部位特徵。相對而言，骨密度越低，骨質疏鬆程度越重，發生意外後骨折的可能性越高；如果受到衝擊的骨骼剛好處於應力集中的位置，比如髕關節，外力容易匯聚於一點，斷裂風險更大。外因主要指可能導致意外的行為或環境等。臨床上，骨折的創傷按照損傷暴力的大小可分為低能量暴力、高能量暴力。單就外因而言，低能量暴力是指跌倒等生活中的創傷，這類骨折患者以老年人為主；高能量暴力則指外力較大的情況，包括工地墜落、交通事故撞擊、危險性運動損傷等，年輕人更常見。

新研究數據顯示，在與骨折相關的3級損傷原因中，跌倒導致的骨折傷殘損失發生率最高。換句話說，跌倒是骨折導致殘疾的首要原因，其次是交通傷害和機械力造成的意外損傷等。

防骨折是一項綜合工程

防骨折，需要內因和外因雙管齊下。中南大學湘雅醫院創傷骨科主任林源教授說，這就需要先從強健骨骼、抗骨質疏鬆和防止暴力入手。

補够營養，保證骨質沉積。骨骼健康最關鍵的營養素是鈣和維生素D，建議成年人每天攝入800~1000毫克的鈣和400~600國際單位的維生素D。趙樹山強調，年輕人可通過日常飲食攝取鈣，並保證一定的日光照射，以促進身體合成活性維生素D；老年人由于肝腎功能衰退，除遵醫囑補充鈣劑外，最好配合服用活性維生素D以及合適的



抗骨質疏鬆藥物。《柳葉刀·糖尿病和內分泌學》近期刊登的一篇綜述推薦，最有利于骨骼健康的均衡飲食至少應包括以下幾項：每天攝入2~3份乳製品，以滿足部分蛋白質和鈣的需要；每天攝入5份水果和蔬菜，與吃3份以下蔬果的人相比，每天食用超過3份的女孩，骨骼體積更大；限制鈉的攝入。

選對運動，增強軸向應力。史長龍說，骨骼和骨骼肌都屬於運動器官，不動就會退化。比如，航天員長時間處於失重狀態，骨骼得不到足夠的力學刺激，承重骨（如跟骨、下肢骨和腰椎骨等）的骨量就會減少。對骨質好的運動，通常是指能使軸向應力增加的運動，比如跑、跳、跺腳、深蹲，都能增加腿部股骨、脛骨、腓骨的軸向負重，讓身體不斷增加骨質的密度，以強壯骨骼，有時甚至能逆轉骨質疏鬆。此外，增加軟組織力量的訓練，可以強健肌肉、韌帶，以保護骨骼，增加平衡感，進而降低骨折風險。老年人如果膝關節不好，可以坐在床邊做踢腿動作，以強化股四頭肌。

趙樹山表示，跌倒是骨折的獨立危險因素，必須引起重視。老年人跌倒的原因可歸結為自身和外部環境兩大類。就自身來說，老年患者通常合併多種疾病，其中眩暈、視力低下、高血壓、高血糖、腦卒中、肌少癥等，都會增加跌倒風險。這就要求老人控制好病情，肌少癥、眩暈癥者盡早就診治療，“三高”患者將各項指標控制在正常範圍內。就外部環境來說，將室內燈光調亮，在布局上遵循“簡易”原則，多安裝扶手，做好地板防滑等，均能有效降低跌倒風險。另有研究發現，有伴侶的老人跌倒風險明顯降低，因此老年人應盡量避免獨居。需要提醒的是，如果已經因跌倒骨折過，再次發生骨折的風險更高，尤其應做好防跌措施。

社會層面上，新研究也提出了相應建議。首先，擴大老年人骨質疏鬆癥的篩查和治療。趙樹山說，目前我國骨質疏鬆的診斷率僅有30%左右，確診患者能夠接受規範治療的更少。很多人以為，預防骨質疏鬆或抗骨質疏鬆治療，祇要多喝牛奶、補充鈣片就行，殊不知，這很難從根本上解決問題。對於骨質疏鬆，應做到早診斷、早治療及規範化治療。其次，關注可能導致骨折的職業危害，為相關工人提供安全的工作環境。最後，提高汽車安全標準，全面有效貫徹道路安全法，以減少交通傷害導致的骨折。



傷害腸道、腎臟、血管、影響組織修復等

生酮飲食會引發疾病“災難”

生酮飲食是一種極低碳水化合物、高脂肪的膳食模式，即基本不吃主食和水果，蔬菜的量也很少，以大量油脂和一定量的肉類（主要是紅肉）為主。生酮飲食在減肥圈裏是非常火的一種模式，很多人紛紛效仿，也的確達到了快速減重的目的。但美國《營養學前沿》雜誌刊登一項最新研究結果告誡大眾，生酮飲食會增加患多種疾病的風險，包括心臟病、癰癥、糖尿病和阿爾茨海默病等。

生酮飲食最早出現於上世紀20年代初，由一位叫Russel Wilder的醫生發明，用來治療小兒癲癇。這種飲食因為基本沒有碳水化合物攝入，導致機體被迫分解儲存在肌肉和肝臟的糖原去供應能量；當糖原耗盡，機體又轉而調用脂肪進行代謝分解，產生酮體，代替葡萄糖給身體提供能量；身體沒有了葡萄糖的刺激，機體分泌胰島素的水平變得很低，這樣一來，機體進行脂肪合成代謝的途徑就受到了阻礙。在這種一邊不斷分解脂肪，一邊又無法合成脂肪組織的情況下，體脂含量就會一降再降，進而達到減肥的效果。美國責任醫師協會營養教育項目負責人李·克羅斯比博士以及來自紐約大學、賓夕法尼亞大學和喬治華盛頓大學等研究機構的研究人員對生酮飲食展開了迄今為止最全面的評估，探討生酮飲食對常見慢性病和總體飲食質量的影響以及可能帶來的長期健康風險。之後得出結論：典型的生酮飲食是誘發疾病的一種“災難”模式，可能會對身體造成以下幾方面的危害。

影響組織修復



要的能量來源，通常50%以上的膳食能量由碳水化合物提供。如果碳水化合物供應不足，人體就會分解食物中的蛋白質，甚至是身體中的蛋白質，來維持血糖穩定，從而導致用于組織修復的蛋白質質量大大減少。

導致營養不良。限制碳水化合物會影響飲食質量，果蔬、全谷物和豆類吃得少，會導致人體缺乏多種維生素、礦物質、膳食纖維和植物化學物。據報道，4:1的生酮飲食（4份脂肪1份碳水化合物）通常缺乏維生素K、亞麻酸和除維生素B12以外的水溶性維生素。

傷害腸道功能。生酮飲食會導致膳食纖維攝入量嚴重不足，不利于維持腸道的健康功能，從而影響身體的方方面面。

引起“酮”中毒。脂肪代謝會生成酮體，酮體在血液中過量蓄積會引起酮癱酸中毒，出現惡心嘔吐、脫水、休克、頭痛、頭暈、嗜睡，嚴重時會出現昏迷、大腦缺氧等表現。

傷腎。生酮飲食的最大潛在風險之一是促進腎結石的形成。而且，高蛋白生酮飲食還會加速腎病患者的腎衰竭。

帶來心血管疾病。生酮飲食會導致“壞”膽固醇和血脂水平升高，進而增加心血管疾病風險。

增加患癌風險。在流行病學研究中，高飽和脂肪、反式脂肪、添加糖和動物蛋白（特別是來自紅肉和加工肉）的飲食，以及低膳食纖維攝入，會大幅增加非酒精性脂肪肝的風險，可能會發展為肝炎，增加患肝癌的風險。此外，研究顯示，生酮飲食還會增加糖尿病和阿爾茨海默病的風險。

總之，短期執行生酮飲食的確能夠減重，但長期來看，它不但難以堅持，還會對健康造成危害，因此並不推薦普通人嘗試。

分享另類運動 養生常識

在人們進行運動之後，能夠對人體的健康起到良好的促進功效，也令身體上的體能增強。而且在適當的進行鍛煉之後，不但可以增強人體的體質，還能夠改善不好的體質。

那麼運動養生常識有哪些呢？

多進行有氧運動：在生活中，若是經常進行無氧運動，很容易就會令身體出現不適的情況，嚴重的話甚至會造成運動損害的情況。所以，在進行健身的時候，一定要選擇消耗量大和動作比較小的有氧運動。

心情不好不熱練：若是氣溫變化不定，很有可能給人的生理和心理帶來不良的影響。有很多人常常會感覺到疲勞易怒和精力衰退，若是在這時候進行健身，就會令器官的負擔變得更加嚴重。

適當補水：另外，在運動的過程中，還需要適當的進行補水。不單單運動前要補水，就連運動時和運動之後都需要進行補水，這樣才能夠人體裏面的細胞達到最好的狀態，令人體恢復到平衡。

合理安排運動時間：在進行運動的過程中，需要根據人體的身體情況來選擇活動的時間。一般來說，從晚上六點到八點是最好的鍛煉時間，因為在這段時間裏，人們的身心時刻都處在放鬆的狀態下。

怎樣通過運動來養生呢？

慢跑：相信很多朋友都知道，慢跑是一種特別休閒的運動，所以根本不需要進行太多的投入，但是却能夠得到特別高的效益。同時，若是每天都進行半個小時的慢跑，達到更好的健身作用。

高爾夫：對於會打高爾夫的人來說，進行高爾夫的動作看起來非常的優美和柔軟，更加適合女性。在進行打高爾夫的過程中，能夠讓人們的身心得到更好的鍛煉，若是長期進行能夠讓人們的耐心變得更好。

騎馬：如今，騎馬已經被稱為時尚，雖然說騎馬有一些危險。但是在學會騎馬之後，能夠有效的鍛煉到人體的協調性和敏捷性，還能夠強化腿部上的肌肉，對健康有很大的作用。

登山：在進行登山的過程中，可以跟大自然進行親密接觸。而且登山能夠對人體的血液循環和新陳代謝起到促進的作用，令人們的身體時刻都處在清爽的狀態，也令身體的免疫力。