

骨头悄悄变脆有信号

很多老年朋友都有这样的误区:只要没摔倒、没骨折,骨骼就是健康的。其实,骨质疏松是典型的“静默慢病”,没有剧烈痛感,却在日复一日侵蚀骨骼。很多老人平时只是偶尔腰酸、腿抽筋,压根不当回事,直到轻微磕碰、甚至打个喷嚏就骨折,才发现骨头早已变得像朽木一般脆弱。



临床数据显示,老年人髋部骨折后,一年内致残、致死率居高不下,被称为“人生最后一次骨折”。骨骼脆化从来不是突然发生的,在严重问题出现前,身体早已发出预警信号。

小毛病藏着骨骼早衰隐患

68岁的张女士最近觉得腰背隐隐发酸、发胀,久坐做家务、久站后,酸痛感会明显加重,早上起床总感觉后背僵硬,活动一会儿才能缓解。她始终以为是年纪大了的正常劳损,从未放在心上。

直到前段时间体检,家人发现张女士比年轻时矮了整整4厘米,还有点驼背。进一步检查后,医生告知她出现了多节段椎体轻微压缩性骨折,是典型的骨质疏松早期病变。原来,骨骼骨小梁慢慢流失、椎体被轻微压扁,导致身高缩水、体态变形,这也是老人骨骼脆化最典型、最易被忽视的信号。

除了腰背酸痛、身高变矮,牙齿松动也是骨骼变差的关键征兆。72岁的李先生近几年

总觉得牙齿发软、牙缝变大,假牙也贴合不稳固,反复出现牙龈萎缩。他一直当做普通牙周病治疗,效果却微乎其微。医生提醒,牙槽骨是全身骨骼的缩影,全身骨量流失时,牙槽骨会率先萎缩退化,牙齿失去支撑自然松动。口腔骨密度和脊柱、髋部骨骼健康息息相关,牙齿反复不适,大概率是骨骼发出的预警。

不少老人还会频繁出现夜间小腿抽筋、浑身乏力的情况,大多归因为受凉、劳累。其实频繁抽筋、爬楼费力、走路易疲惫,是身体钙磷代谢紊乱、骨骼营养不足的表现。骨骼衰弱会伴随肌肉力量下降,形成“骨弱、肌少、乏力、易跌倒”的恶性循环,大幅增加骨折风险。而指甲莫名变脆、容易劈裂、长出竖纹,也是身体钙质、胶原蛋白流失的细微信号,提醒老人及时养护骨骼。

警惕脆性骨折

真正危险的是脆性骨折,这是骨骼严重脆化的终极信号。所谓脆性骨折,并非高空坠落、剧烈撞击导致的重伤,而是轻微外力

引发的骨折,也是老年人骨折的主要类型。

75岁的王先生平时身体硬朗,从不补钙。一次在家弯腰捡杂物,突然腰背剧痛难忍,卧床休息后也无法缓解,就医后确诊椎体压缩性骨折。还有不少老人,只是用力咳嗽、打喷嚏,就出现肋骨、手腕、髋部骨折,这些都是典型的脆性骨折。

医生表示,一旦出现脆性骨折,就意味着骨骼强度已经严重衰退,骨量流失达到危险数值。尤其是髋部骨折,对老年人的打击是毁灭性的,不仅会导致长期卧床、生活不能自理,还容易引发肺部感染、血栓等并发症,严重影响晚年生活质量。

晚年健康无小事,骨骼养护贵在提前预判。老年朋友不必过度焦虑衰老,但一定要重视身体的细微变化。日常坚持科学补钙、适度运动、规律作息,摒弃不良生活习惯,早发现、早干预,才能筑牢骨骼根基,安稳守护幸福晚年。

营养是护骨基石

骨质疏松不必焦虑,该病可防可治,越早干预效果越好。

营养是护骨基石。成人每日补钙1000毫克,50岁以上女性、70岁以上男性增至1200毫克,优先食用奶、豆制品、绿叶菜、带骨小鱼等,饮食不足可遵医嘱服用钙剂。每日需维生素D800-1000IU,每日晒太阳20分钟。

运动是护骨良药,骨骼遵循用进废退规律。确诊骨质疏松或高龄人群锻炼前请咨询医生。负重运动首选快走,每周4次,每次30-45分钟,严重骨质疏松避免跑跳。每周2-3次抗阻训练,可选坐姿抬腿、椅子起坐、扶椅浅蹲、臀桥,强化肌肉保护骨骼。坚持单腿站立、直线行走、打太极,提升平衡能力,降低跌倒骨折风险。研究证实,综合运动干预可降低近40%跌倒风险。

老年人应该养成良好生活习惯,戒烟限酒,烟酒会严重影响骨峰值的达成并加速骨流失。少喝咖啡、碳酸饮料。居家保证采光,清除地面杂物,浴室加装扶手、铺防滑垫,防范跌倒。

坚持科学养护,方能守护骨骼健康。

动静结合是古人养骨重要特色

古人早已发现中老年人群骨骼脆弱、腰膝酸软的病症规律,并形成了一套辨证治本、药食同补、动静结合的完整养骨治骨体系。

古人认为,骨骼的强弱根本在于肾精充盈与否,同时与脾胃运化、气血通畅密切相关。人至中老年,肾气渐衰、肾精耗损,加上脾胃功能减弱,气血生化不足,骨髓失去滋养,便会出现骨量流失、骨骼枯弱、腰背酸痛、身形佝偻,轻微劳作或磕碰便易筋骨损伤。古人治疗骨痿、骨枯病症,坚持辨证施

治、标本兼顾,核心分为补肾固本、健脾养血、通络止痛三大治法。

针对肾阳虚、肾精亏虚的核心证型,历代医家常用经典方剂加减调理。肾阳不足、腰背冷痛、畏寒乏力者,多用金匮肾气丸温补肾阳、强筋壮骨;肾阴亏虚、骨燥酸痛、身形消瘦者,以六味地黄丸滋阴填髓、滋养骨骼,从根源补充骨髓精血,延缓骨骼衰败。针对脾胃虚弱、气血不足导致的骨骼失养,沿用补中益气汤健脾和胃、生化气血,解决营养运化不足的问题,让水谷精微能够濡养筋

骨。除汤剂调理外,古人善用本草良药专项养骨。《神农本草经》《本草纲目》记载的巴戟天、杜仲、枸杞、牛膝、骨碎补等上品药材,均为古代治骨核心药材。其中巴戟天温补肝肾、强筋健骨,专治中老年筋骨痿软;骨碎补专攻骨损骨枯,可修复筋骨损伤;杜仲补益肝肾、通利筋骨,缓解腰膝酸软,这些药材至今仍是中医调理骨质疏松的常用良药。

医圣张仲景首创骨汤养骨之法,以牛骨、骨髓搭配杜仲、枸杞、山药慢炖,骨髓填精益

髓,药材滋补肝肾,兼顾补钙与养肾,温和调理骨骼亏虚。民间还盛行黑豆、黑芝麻、核桃等黑色食材食补,契合中医“黑色入肾”理论,长期食用可固肾养骨。

古人讲究四季分时养骨,秋冬防寒祛湿、温阳固骨,春夏健脾益气、养血荣骨,贴合季节节律养护骨骼。动静结合的养护法则,是古人治骨的重要特色。古人不主张静养懈怠,提倡适度导引运动,八段锦、太极、慢走等温和运动,可疏通经络、调和气血、强健筋骨,避免气血瘀滞导致的骨骼失养。 本报记者 李由