



驼背、变矮，可能是骨质疏松在作祟

◎青神康达骨科医院 邓 矛

大家都知道，人上了年纪，身体就像一台老旧机器，各种零件开始出问题。不少老人走着走着，就发现自个儿背越来越驼，身高还“缩水”了，这可不是自然衰老的正常现象，很可能是骨质疏松在背后搞鬼！今天咱就来好好唠唠这骨质疏松。

骨质疏松：隐形“骨骼杀手”

骨质疏松，简单说就是骨头变“脆”了。我们的骨头里有骨细胞，有负责“搞建设”的成骨细胞，也有专门“搞破坏”的破骨细胞。正常情况下，这两拨细胞处于动态平衡，骨头该长就长，该拆就拆。但当破骨细胞太活跃，成骨细胞跟不上节奏，骨头里的钙质等矿物质流失，骨头结构就变得松散，强度下降，这就是骨质疏松。它就像个隐形“骨骼杀手”，早期症状不明显，很多人压根没察觉，等发现时骨头可能已经“千疮百孔”，骨折风险大大增加。

驼背、变矮：骨质疏松的“警报”

1.驼背。脊椎骨是支撑身体的重要“顶梁柱”，骨质疏松后脊椎骨的承重能力下降，在重力作用下，椎体慢慢被压扁，就像被压瘪的弹簧。一个椎体塌一点，多个椎体累积起来，整个脊椎就弯曲了，人也就驼背了，而且这驼背一旦形成很难再完全恢复。

2.变矮。同样是因为椎体压缩变形，相邻椎体之间的间隙变小，整个脊椎长度缩短，人自然就变矮

了。一般来说，骨质疏松导致的变矮是渐进性的，每年可能就变矮几毫米，但日积月累，几年下来，身高能差好几厘米。

诱因多样：骨质疏松的“幕后黑手”

1.年龄。年龄是骨质疏松的头号“元凶”，随着年纪增长，身体机能下降，激素水平变化，像女性绝经后雌激素水平骤降，对骨细胞的调节作用减弱，破骨细胞更活跃，骨质疏松风险就大大增加。

2.不良生活习惯。饮食不均衡：挑食、偏食，钙、维生素D等营养素摄入不足，骨头就像没“粮食”的士兵，战斗力下降。缺乏运动：长期久坐不动，骨头得不到足够刺激，成骨细胞活性降低，骨量减少。吸烟、酗酒：烟草里的有害物质和酒精会干扰骨代谢，影响钙吸收和利用，加速骨质流失。

3.疾病和药物。某些疾病，如甲状腺疾病、类风湿关节炎等会影响骨代谢。一些药物，像糖皮质激素，长期使用也会导致骨质疏松。

诊断骨质疏松：精准“把脉”

要想知道自己有没有骨质疏

松，得去医院做专业检查，常用的检查方法有：骨密度检测，这是诊断骨质疏松的“金标准”，通过X射线等方法测量骨头密度，和正常值一比，就能知道骨头够不够“硬”；X线检查，能发现骨折、骨变形等骨质疏松的并发症，但对早期骨质疏松不太敏感；实验室检查，查血钙、血磷、碱性磷酸酶等指标，辅助判断骨代谢情况。

防治骨质疏松：多管齐下

1.饮食调理。补钙：牛奶、豆制品、虾皮、海带等都是补钙“高手”，每天喝300毫升牛奶，就能补充约300毫克钙。补维生素D：其能促进钙吸收，晒太阳是补充维生素D的好办法，每天晒15~30分钟太阳，让皮肤自己合成维生素D，也可以吃些富含维生素D的食物，如蛋黄、鱼肝油。

2.运动锻炼。适当运动能刺激成骨细胞活性，增加骨量，像散步、慢跑、太极拳、瑜伽等运动强度适中，适合老年人。但要注意，运动要循序渐进，避免受伤。

3.药物治疗。如果确诊为骨质疏松，医生可能会根据情况开一些药物，如双膦酸盐类、降钙素类、雌激素类等，抑制破骨细胞活性，促进骨形成。

4.预防跌倒。骨质疏松患者骨头脆，一旦跌倒很容易骨折。家里要搞好防滑措施，如铺防滑垫、安装扶手等，出门穿防滑鞋，走路小心谨慎。

骨质疏松不是老年人的“专利”，年轻人也要重视。从现在起，养成健康的生活习惯，合理饮食、适量运动、戒烟限酒，等上了年纪，就能拥有一副“硬骨头”，远离驼背、变矮的困扰。◎