

小心骨质疏松“偷”走健康

女性更年期前提早干预,对因治疗是关键



骨质疏松常被称为“静悄悄的流行病”,许多人误以为它只是简单的“缺钙”,却不知其后果严重——从骨痛、身高缩短,到驼背、脊柱变形,甚至影响心肺及消化功能。

10月20日是世界骨质疏松日。骨质疏松已成为困扰中老年人,尤其是女性群体的主要慢性病之一。10月16日下午,记者来到复旦大学附属华东医院7号楼骨科门诊,洪维主任医师已准时出现在诊室,她与骨质疏松的战斗,又悄悄拉开了序幕。

围绝经期需关注

“人老了,骨头是会老的,这是自然规律。”洪维仔细看着一位63岁女患者的检查报告,语气温和而肯定,“您还没到骨质疏松那一步,目前是‘骨量减少’。”这位患者主诉骨痛、背痛,她48岁自然绝经,至今已15年。

“您年轻时候‘储备金’存得比较好。”洪维用了一个生动的比喻,“但现在的问题,是支出大于收入了。就像一家银行,您原本存入的本金不错,可现在花钱的速度超过了挣钱的速度,骨量的‘储蓄’就不足了。”

骨骼是一个活着的器官,始终处

在“拆”与“建”的动态平衡中。破骨细胞如同“拆迁队”,负责清除老旧骨骼;成骨细胞则像“建筑队”,不断制造新的骨组织。随着年龄增长,尤其是女性绝经后,体内环境剧变——“拆迁队”活力大增,而“建筑队”却效率低下。骨量流失,骨骼结构变得稀疏脆弱。

“女性在绝经期的时候由于雌激素水平快速下降,骨量流失往往很快,是骨质疏松症的高危人群。建议女性在围绝经期时就前往专科门诊,进行专业的骨健康评估,以便及早了

解是否存在骨量的快速流失,并及时干预。”洪维说,人体的骨量会在30岁~35岁达到高峰,称为骨峰值,40岁逐渐下降,女性45岁以后尤其是绝经后会出现快速骨流失,因此要想老来骨头硬朗,35岁前就要打好底子。

“所以,我们现在要用的药,核心作用是‘关水龙头’。”洪维对患者说,“单纯的补钙,就像只往一个漏水的池子里加水,却不堵住漏洞。我们必须先抑制过快的骨吸收,把流失的速度降下来,补进去的钙才能真正被利用,加固骨骼。”

全面筛查找根源

身患乳腺癌的李女士(化名)在复旦大学附属华东医院治疗骨质疏松超过3年。洪维看着她的检查结果笑着说:“你坚持吃药的效果非常理想,已经能和打针的效果相媲美了。”

乳腺癌的许多关键治疗手段,例如抑制卵巢功能、切除卵巢,或是使用芳香化酶抑制剂,都会显著降低患者体内的雌激素水平。而雌激素,正是骨骼重要的“守护者”。一旦失去它的保护,骨质便会加速流失,骨骼会在无声中变得脆弱。

更值得注意的是,化疗也可能对卵巢功能造成影响,导致一些年轻患者提前进入绝经状态,使得她们不得不早早面对本该在老年时才出现的骨流失问题。

“你现在这个骨密度指标维持得非常理想,”洪维的语气带着肯定与鼓励,“就继续保持现在的治疗方案,半年后再来复查。你能这么早就有意识关注骨骼健康,效果自然就好。”

骨质疏松的病因复杂多样。除乳腺癌治疗相关因素外,胃肠道疾病

如慢性腹泻、炎症性肠病会影响钙和维生素D的吸收;某些影响骨代谢的疾病,如甲亢、甲状旁腺功能亢进、糖尿病、慢性肾病等;或是长期使用某些药物,如糖皮质激素、质子泵抑制剂、抗抑郁药,以及肿瘤化疗药物、乳腺癌内分泌治疗药物和抗乙肝药物等,都可能成为骨质疏松的诱因。

因此,在确诊骨质疏松后,关键在于盲目补钙,而在于全面筛查,找准病因、对症治疗,才能从根源上守护骨骼健康。

适度丰腴护骨骼

一位六十多岁的女性患者拿着报告单坐下。一年前,她在同事的推荐下做了骨密度检查,结果令人心惊:严重的骨质疏松。

骨量怎会流失得如此严重?追根溯源,竟然是体重惹的祸。

“我本来只有41.5公斤,现在已经49公斤了。”患者说。洪维肯定地点头,随即解释起来,“体重偏轻的人,确实是骨质疏松的高危人

群。我们的骨头是需要负重的,适当的压力会刺激骨骼,从而促进骨形成。如果体重太轻,骨骼就失去了这种重要的力学刺激,变得‘懒惰’,骨量就更容易流失。”

另外,肌肉组织本身也是一个重要的内分泌器官。“骨头外面包着脂肪,脂肪会分泌很多因子,这些因子对骨骼健康也有积极作用。”

然而,这绝不意味着越胖越好。BMI指数一旦超过35,进入肥胖范畴,反而会增加骨折风险。洪维说,如果身体笨重,平衡能力下降,就容易跌倒;过度的脂肪堆积尤其是腹部脂肪会产生复杂的炎症环境,可能也会反过来扰乱骨代谢,加速骨吸收。因此,洪维强调,保持适中和稳定的体重,才能更好地保护我们的骨骼。

定期随访是保障

出现什么样的症状需要警惕骨质疏松?洪维说,腰背痛、脚抽筋是骨质疏松症最常见的症状。疼痛通常在翻身时、起坐时及长时间行走后出现,夜间或负重活动时疼痛加重。此外,如果发现身高缩短、驼背,或者在日常生活中受到轻微外力就发生了骨折,比如崴脚骨折、坐车颠簸骨折,甚至咳嗽都能骨折,就要当心是否有骨质疏松。遗传因素

在骨质疏松症的发生中也起着重要作用,例如父母有髋部骨折的家族史,要警惕是否患有骨质疏松症。“骨质疏松和高血压、糖尿病一样,需要长期治疗和定期随访。患者至少每年进行1次骨密度和相关影像学检查,每3个月~6个月检测血液、尿液等,及时评估骨健康的情况和调整治疗方案。”洪维说。

据《新民晚报》



□星空有约

飞马当空、“王族星座”…… 探秘秋夜星空

新华社南京10月20日电(记者王珏 邱冰清)即将到来的霜降是秋季最后一个节气。秋季星空虽不如夏季璀璨,却以独特的静谧之美吸引广大星空爱好者。抓住凉爽秋季的“尾巴”,我们能在最近看到哪些“秋季限定版”星空图景?

许多人知道夏夜银河壮丽,误认为仅在夏天才能看到银河,实际并非如此。“一年四季都有机会看到银河。我们肉眼所见的银河仅是银河系盘面的一部分。地球绕太阳公转时,夜半球在宇宙空间中的朝向大约每三个月转90度,因而不同季节将看到不同的‘银河段’出现在夜空。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说,夏季是银河观赏的“高光时刻”,这时地球的夜半球朝向银河系中心方向,那里恒星、星云等较为稠密,几乎整夜可见。而整个秋季,人们仍然能看到银河悬挂在天空。

已经过去的9月前半夜,夏夜银河段即天鹅座一天鹰座一人马座依然明显,天黑时这段银河位置已经偏西,且倾斜成接近竖直的形态,如“光瀑”垂落天际,即人们所说的“银河斜挂”。而10月以后,顺着银河的光带,从天鹅座向东北方向延伸,我们在仙后座—英仙座方向仍然可见朦胧光带,这是逐渐升起秋季银河段。秋季银河段是我们转向银河系盘外方向所看到的景象。

随着夏夜银河慢慢西沉,以飞马座和仙女座为代表的秋季星空开始占据夜空“舞台”的中央。“由飞马座里的三颗亮星与仙女座α星组成的‘秋季四边形’,在亮星较少的秋季夜空中尤为突出。它们自9月初天黑后即从东北方地平线升起,10月天黑后高悬东北方天空,观测时间长达半年左右。”王科超说。

包括仙女座在内的“王族星座”是北半球秋季星空的标志性星座群——

位于仙女座内的旋涡星系仙女座星系是北半球肉眼可见的河外星系,即便距地球约254万光年,我们仍能凭肉眼看到它,也是我们在地球上肉眼可见的最遥远天体;

位于仙女座下方、形似字母“y”的英仙座拥有著名食变星大陵五,对北半球公众而言,9月天黑时它已从地平线升起,到11月上旬天一黑就能在东北方向的半空看到它,时明时暗就像会“眨眼”;

秋季夜晚,仙后座中的5颗亮星从北方升起,升至天顶附近时呈现类似“M”的形态,开口朝向北极星,与北斗七星遥遥相对;

位于仙后座西北方的仙王座缺少亮星,但其中的造父一作为造父变星的原型,揭示了光变周期与绝对星等的周光关系,成为可用来测量宇宙距离的“标尺”。

“王族星座中包含的深空天体、星团、变星等,为深邃悠远的秋季星空增添了观赏与研究价值。”王科超说。