

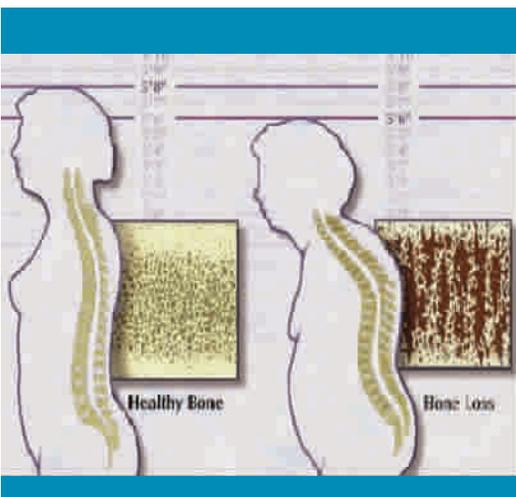
# 人老了是否都会骨质疏松?

人口老龄化是人类社会面临的挑战,它不仅是医疗问题,而且是重大的社会问题之一。我国人口的老齡化日渐严重,预计在2020和2050年50岁以上的人口将达到4亿6900万和5亿7100万。而骨质疏松症目前已成为全球性影响中老年人生活质量的流行病。骨质疏松症的主要危害是髋部和脊柱骨折,其中髋部骨折的致残率、致死率分别为30%和24%,已经成为社会公共健康问题。

一些人认为,骨质疏松症是老龄化过程的正常结果。确实,老年人中患骨质疏松症的比例相当高,该疾病与增龄密切相关,它是老年人最常见的骨骼疾病。那么,人老了都会得骨质疏松症吗?

答案是否定的。早在1994年,世界卫生组织就定义骨质疏松症是一种因骨量低下、骨微结构破坏,导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。因此,骨质疏松症是病理性的骨骼疾病,而非正常的生理现象。既然是疾病,就有患者和健康对照人群。而骨质疏松症的发生与年轻时期(20岁-40岁)峰值骨密度的达到和维持,以及与绝经后或老年时期骨量丢失的速度密切相关。遗传因素在骨质疏松发生、发展中具有重要作用。国外的学者调查表明,居住在欧洲西北部老人的骨质疏松症患病率要比地中海地区的人高得多;白种人的患病率也比黑种人高。而同样是老人,患有骨质疏松症的女性要远远多于男性,可达到男性的3倍。这主要是由于女性达到的峰值骨量低于男性,而且绝经后和骨密度相关的雌激素水平下降有关。

因此,并非所有老年人都会得骨质疏松



■ 预防骨质疏松,任何时候都不嫌晚

症。在2007年全国流行病学调查显示:50岁以上女性和男性骨质疏松症患病率分别为30.8%和8.8%,也就是说在50岁以上人群中还有相当大一部分女性和男性没有骨质疏松症。即使在发病率较高的老年女性中,国外有研究显示,80岁以上的女性发病率是三分之二,也就意味着仍有三分之一的80岁以上女性没有骨质疏松症。在这些没有骨质疏松症的老年女性中,除了遗传因素以外,环境因素也很重要,良好的骨骼与她们足量的钙与维生素D的摄入、适当的锻炼以及健康的生活习惯(如不抽烟、不酗酒、不饮用碳酸饮料等)密切相关。

因此,我们对于老年人骨质疏松症要有正

确的认识。早期预防骨质疏松症非常重要,预防比治疗更现实有效。预防骨质疏松症应从儿童开始,这样才能获得理想的骨峰值和防止骨量的丢失。男性和女性均在20岁-40岁左右达到最佳骨峰值,之前是储备期,之后均属支出。骨峰值的高低80%左右决定于遗传因素,其余决定于环境因素。在环境因素中,富含钙的饮食和规律的锻炼有利于建立骨峰值。因此从儿童期开始就应注意进食富含钙、低盐和适量蛋白质的饮食,注重获得足够的光照,同时进行规律的负重运动,如果达到满意的骨峰值,那么将来发生骨质疏松的几率就会减少。

张浩(上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松专科副主任医师) 图 TP

## 知“心”话

年过半百的李女士平时身体不错,但近两年来,她经常感到身体不适,周身疼痛,到医院从头查到脚,结果一切正常,啥也没查出来。这下李女士更发愁了,疑心医院检查得不够彻底,甚至发展成白天烦躁,容易发脾气,晚上失眠。像李女士这样的病例在现代人群中比较常见,排除了生理上的问题,这种表现被称为“不能解释的躯体症状”,应选择到临床心理科就诊。

不能解释的躯体症状(Medically Unexplained Symptoms, MUS)是一个描述性用语,涉及躯体化障碍、疑病症、持续疼痛障碍、心境障碍和焦虑障碍等,也包括部分功能症候群,如纤维性肌痛和慢性疲劳综合征。

这些疾病具有共同的特征——多种反复出现、经常变化的躯体不适和疼痛为主的一类综合征,可涉及多个系统器官,常见的包括疲劳、疼痛、眩晕、各种难以名状的“不舒服”,复杂的如感觉缺失、行走困难甚至癫痫发作。躯体症状缺乏相应的病理发现,但患者的体验真实,功能受损,症状常与心理社会冲突相关。

虽然患者的主观体验强烈、明晰,但各种医学检查不能证明有任何的器质性病变,即使存在某些躯体异常结果也不能解释病人症状的性质或程度。躯体化的症状是在个体遗传特质的基础上,在社会心理环境的作用下逐渐形成的,与患者的疾病观念、情感调节、行为模式、人格特征、亲情关系等都有密切关系。

MUS的患者常常觉得无从就医,习惯于回避自己的心理冲突,不愿意到心理科门诊就诊,也是造成症状迁延、持续的重要原因。如果存在这类问题,家属应帮助患者及时纠正不恰当的疾病观念,尽早到专业机构就诊。

研究已证实,普通医学手段对于改善MUS患者的症状无益,而咨询临床心理科或精神专科,对于提高患者生活质量、降低总体医疗费用非常有效。通过规律、适度的心理科专科随访,建立起的稳定、信赖的医患关系,对于患者至关重要。

此外,大约25%-50%的MUS患者可伴有抑郁症或焦虑障碍。对于这些患者,可以使用选择性5-羟色胺再摄取抑制剂或其他抗抑郁剂治疗,以改善不良情绪,早期控制症状。

申远(同济大学附属第十人民医院精神医学科主任)

## 查不出病与心理有病

## 夏季暖背正合时宜

夏令已至,人们在避暑战高温的同时,谈论保暖并非多余,某些部位仍需注意保暖。

### 围薄丝巾护颈背

颈部(颈背部)对风寒湿比较敏感,稍一疏忽,不知不觉受了凉,很容易诱发颈椎病,所以,适宜穿有领子的衣服。如果为了散热,喜欢穿无领或低领的衣服,那么,可以围一条薄薄的丝绸围巾,取舍方便,灵活机动。古语说:“神仙就怕脑后风”,就是这个道理。

据临床观察,头颈后根部以下的胸背部相当于第七颈椎和第一胸椎棘突处有一块大约巴掌大的部位,分布有“大椎、定喘、肺俞”等穴位,特别怕冷,此处不慎受寒,容易发生感冒、头痛或颈椎痛的症状。可能有人不以为然,特别是年轻人,但是机体组织不断积累风寒湿的微损伤,久而久之会突发重度甚至剧烈的疼痛。

中医理论“肺主皮毛”“风寒入表”,盛夏里不要突然进入冰冷的空调房间。假如突然置身于内,冷气向体内进逼,则皮肤猛地收缩,腠理闭紧,则易发感冒。建议此时应该置身阴凉

处,擦干汗水,喝温开水,摇摇扇子,让身体内的热量向身体表面发散。据临床观察体会,在炎夏季节中,人体降温的适宜模式应该是让多余的热量单向地从体内向体外发散,而不应该让冷源从体外向体内逼进去,或直接让冷源直达胸腹内,浇灭正常的脾胃之火。

### 热水擦敷暖腰背

人们往往比较注意前胸部的保暖,普遍认为前胸部受凉容易引起呼吸道感染,甚至诱发心绞痛,并且对此心生恐惧,而对腰背部的保暖疏忽了。恰恰此处的体表面积比较大,而且裸露的机会比前胸腹部多,所以受风寒湿的机会就比较多,如果常常感觉到腰背部的软组织发凉、板滞不适、酸痛僵硬,那么就要警惕发生急性腰背肌的扭伤和小关节的错位,因为此处比较丰厚的腰背肌正处于痉挛状态,首先是肌肉、血管、神经等软组织失去了生物力学平衡

态,接着一定会伺机影响到胸椎和腰椎,但是因为组织发生着代偿,正暂时处于错误的生物力学平衡态,所以短时间内不会有急性发作疼痛等症状,但是极容易因为一个突发的小小因素,例如一声咳嗽、弯腰拾物、晨起刷牙、转腰取物等而发生急性的腰背剧烈疼痛,一动也不能动,这样的病例在临床上是不少的。

建议经常用热水擦敷腰背部,或经常洗热水澡,或经常在腰背部做针灸、推拿、火罐、理疗等治疗,让组织变得柔软,尽量恢复生物力学平衡态,防病为先。

注意平睡在有床垫的床上,颈胸腰背部自然得到保暖的机会。而不要平睡在冰凉的地上,据临床观察,如此可能会引起血管炎症,脂质沉积,躯体和四肢容易发生抽筋,正应了“寒主收引”这句古话。

闵熙敬(复旦大学附属华东医院市政府门诊部骨伤科)

**新民 礼物**

生日快乐

祝孙儿唐梓皓七月六日四周岁生日快乐!聪明、健康、茁壮成长。爷爷奶奶贺

祝朱衍丞小朋友2015年7月8日周岁生日快乐! 姑奶奶朱萃 姑爷爷赵亚东、姑姑赵凌同贺

祝宝贝王斯涵今天六周岁生日快乐!健康平安,开开心心进小学好好学习天天向上加油! 爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈贺

祝贺张幸福冯国兰夫妇2015年7月六十大寿生日快乐,身体健康,永远幸福。 女儿贺

祝尹沈言两周岁生日快乐!愿你茁壮成长!平安快乐!拥有幸福美满的人生! 全家贺

祝厉泽晟三周岁生日快乐!

祝杨雅清7月10日八周岁生日快乐。全家贺

祝周郁鑫十岁生日快乐,健康成长。 爷爷奶奶贺

祝朱辰元7月11日周岁生日快乐!健康幸福,茁壮成长。 爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆贺

祝徐露焜生日快乐学习进步

祝薛健康60岁生日快乐 薛伟康 徐存艳贺

祝孙子陶恩哲7月9日生日快乐,平安,健康! 爷爷陶永良,奶奶张庆红贺

祝周宸萱7月6日一周岁生日快乐,健康平安! 爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆贺

**周祺然茁壮成长** 全家欢庆

祝陈国明57周岁生日快乐! 全家人贺

祝郭莲妹7月6日60周岁生日健康幸福。敬蓉贺

祝王乙尧生日快乐一生平安德智体全面发展。 爱你的爷爷王玉德,奶奶徐兰英贺

祝宋思齐宝宝两周岁生日快乐 爷爷奶奶同贺

祝马明希7月12日周岁生日快乐健康幸福成长。 爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈贺

祝王淇乐7月8日生日快乐健康成长学习进步。 外公符六民外婆李宝珍舅舅蔡晓迪贺

祝福妻子傅立华六十周岁生日快乐!身体健康,心情愉快,万事顺利。 丈夫贺

祝曹玮容宝贝女7月10日生日快乐,学习进步,永远那么可爱,善良。 爱你的全家贺

祝外孙女宋金妮7月6日两周岁生日快乐!漂亮聪明健康成长! 外公外婆贺

祝陈欣怡三周岁生日快乐 阿爷阿娘爸爸妈妈哥哥贺

祝宝贝女儿王诗悦四岁生日快乐,健康成长! 爷爷奶奶爸爸妈妈贺

祝李智言7月4日三周岁生日快乐!聪明伶俐,茁壮成长! 爱你的外公外婆爸爸妈妈贺

宝贝张梓琪七月六日三周岁了。外公外婆祝你幸福快乐,健康成长。

祝黄嘉莺八周岁生日快乐健康 外公外婆爸爸妈妈贺

祝外孙女朱一诺7月12日二周岁生日快乐健康成长。 外公徐培军外婆史美华贺

爱孙女曹易禾7月9日生日快乐祝学习进步,心想事成! 爱你的爷爷奶奶

宝贝女儿朱琳7月7日生日,爸妈祝你健康平安快乐每一天!笑口常开!爸妈祝

**衷心祝福**

祝贺外孙任方圆毕业后受聘理想的工作希望勤业创新争做优秀建筑设计师外公外婆贺

祝杨曦周昭君千金杨佳颖七月十一日百日健康成长,快乐每一天。外公周华明外婆沈佩佩

祝刘莹洁双宝金羊:齐扬、齐茗百日快乐,茁壮成长! 全家共贺

祝女儿文煜学业有成,事业发达,并取得更大的进步!祝全家健康、平安幸福! 张同生贺

求学在异地,毕业归国提,学用相同时,开启新天地。祝海归何希彪7月9日生日快乐。

祝张铠茗小朋友7月11日诞生百日健康、快乐、平安每一天! 全家齐贺

祝孙儿张焯出生百日幸福成长 爷爷仇鹤奶奶郑雪萍贺