

绕开误区,别让骨骼悄悄“变老”!

随着年龄增长,骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面,不少老年人存在认知误区,导致补钙效果不佳,甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示,中老年人应避开三大误区,调整生活方式,学会科学护骨。

不骨折就“没毛病”?

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

北京医院骨科副主任王强表示,50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高,主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状,待病情发展到一定阶段,就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说,骨质疏松症患者一旦受到外伤,极易发生骨折,还易引发或加重多种并发症,临幊上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。