

随着生活水平的提高，“补钙防止骨质疏松”的概念越来越深入人心，不少中老年人开始注意“补钙”，各种钙剂也应运而生。但是，如何判断自己是否有骨质疏松的风险、是否需要补钙？骨密度测试就是相对准确的判断方法，现在不少体检套餐里也有“骨密度测试”这个选项。

解读体检报告 之 骨密度测试

查密度，知“骨气”

本报记者 陈晓丽

● 中老年女性建议检测骨密度

“不同人种、不同人群的骨密度都有所不同，因此骨密度并没有一个严格的标准水平。”山东大学第二医院骨关节科主治医师殷庆丰告诉记者，骨密度测试其实是通过比较骨密度的相对变化程度来判断是否在正常范围以内。

进行过骨密度测试的人都知道，测试结果给出的是一个T值，这个T值其实是个相对指标，指的是与正常健康青年人群的骨密度相比，受测试者的骨密度变化情况。根据世界卫生组织建议，该标准差在[-1,1]之间属于正常，[-1,-2.5]之间就意味着骨密度已经在下降，而T值小于-2.5时，结合

个人情况，临床上基本就可以判定为骨质疏松。

很多人都知道骨密度下降不好，却不知道骨密度大高也不正常。“T值大于1的话，属于骨密度增高，也要考虑是否有内分泌代谢问题。”殷庆丰解释道，例如甲状旁腺会分泌降钙素，主要用于降低血钙，同时也会分泌升钙素，用于升高血钙，骨密度异常升高可能意味着甲状旁腺功能出了问题。

目前来说，测定骨密度的部位一般选择手腕部、腰椎、髌部等位置。双能X线测定方法是国际上公认的骨密度检测办法，同时也有医院

通过超声检测，后者因为不涉及射线影响，更容易被大众所接受，但是准确性相对较差。不过，专家表示，双能X线的辐射量非常低，与及早发现骨质疏松并有效预防相比，辐射对身体的影响几乎可以忽略不计。

骨密度测试并非人人需要，主要建议骨质疏松的高发人群定期测试：中老年女性，尤其是女性绝经后的5-10年，即50-60岁左右；怀孕期间的育龄期妇女。“随着生活水平的提高，饮食营养的丰富，过去常见的儿童骨质疏松引起的佝偻病已经极少见了。”殷庆丰说道。

● 病情发展隐匿，摔伤才易察觉

骨质疏松主要影响钙质代谢。通过饮食中钙的吸收和新陈代谢，我们身体的骨头在不断地被破坏与重新形成，正常状态下两者基本维持平衡。而在骨质疏松的情况下，钙的流失会大于吸收，骨量自然就会慢慢减少，而在这个过程中，体内激素水平起到了很大的作用，女性绝经后雌激素分泌量明显下降，对钙的吸收利用影响很大。

因此，相对来说，女性骨质疏松的发病年龄要明显早于男性，男性通常在70岁以后才会出现这类情况，而女性50岁以后骨密度就在明显减少。

济南市中心医院骨关节及运动损伤科主治医生丁远

景表示，骨质疏松不仅会导致骨头变形、疼痛，例如老年人驼背、身高变矮等，还有一个明显后果就是容易骨折。例如，中老年人在不小心滑倒后，常常发生手腕部、髌部、腰椎等位置的骨折。这种骨折也被称为骨质疏松性骨折或脆性骨折。

这种性质的骨折一般与年龄和激素水平密切相关，随着年龄增加，发生这类骨折的风险也随之升高。遗憾的是，骨质疏松的病情发展一般非常隐匿，从正常的骨量缓慢减少，逐渐发展到临床上的骨质疏松状态，只有发生摔伤等相关事件时才会被觉察和重视。

骨折对老年人的健康状

况影响巨大，容易带来一系列问题。一方面，活动能力和日常生活都会受到影响，一般需要卧床休养，而因为人体的正常活动和骨头负重是增加钙量的必要过程，卧床之后更增加了老年人的骨量丢失。另一方面，卧床还会影响正常心肺功能问题。

此外，中老年人的摔伤骨折还会对家庭造成很大的医疗费用负担。统计数据显示，美国每年约有10亿美元用于治疗髌部摔伤引起的一系列疾病。

殷庆丰表示，如果发现骨密度在合理区间以下，在日常生活中应该注意调整，以防最终发展至骨质疏松，并带来不良后果。

● 液体钙、离子钙只是噱头

骨密度下降后，大家都想到应该补钙，不过对如何补钙却存在不少认识误区。

“补钙比较常用的就是钙剂，人体利用最好的是碳酸钙。很多钙剂宣传中都打着液体钙、离子钙的名号，其实只是噱头。”殷庆丰解释道，补钙的同时也要促进钙的吸收利用，例如配合维生素D使用，特别是活化维生素D，可以促进钙的有效转化和吸收。

另一方面，补钙要足量才有效果。由于人体内大多数钙都是通过肾脏循环后，从小便中排出流失，

因此只有补钙的量充足才能有作用。殷庆丰表示，对于绝经后女性及育龄期女性，每天补钙量应大于1000毫克，才能满足身体需求。

值得注意的是，由于钙质会影响结石的形成，原本有患有肾结石的患者需要根据医生的建议来确定是否可以服用钙剂。服用钙剂的正常人群也要定期检测血钙是否在正常范围。

同时，可以根据医生的建

议配合使用降钙素药物和二磷酸盐药物。“降钙素就是把吸收进血里的血钙降低，固定到骨头中去，促进骨细胞形成。”殷庆丰表示，“与此同时，二磷酸盐药物主要是抑制破骨细胞，减少对骨头的破坏。”

丁远景补充道，保持饮食平衡也很重要，应多摄入钙含量高的食品，包括牛奶、豆制品等。平时要戒烟限酒，勤晒太阳。老年人每天都要保持一定的活动量，促进钙质吸收利用。老年人家里可以安装扶手、防滑垫等简易保护措施，防止意外摔伤。

高血压中医分级诊疗“国标”山东起草 “疗法”确定后 高血压只能在基层治

本报济南12月21日讯(记者 李钢)“常见的高血压还要到大医院排队?”今后就不用啦!近日，国家卫计委发布《关于做好高血压、糖尿病分级诊疗试点工作的通知》，制定了高血压糖尿病分级诊疗相关技术方案，提出明确诊断和确定治疗方案后，患者就可转到基层医院治疗。据悉，技术方案中高血压中医分级诊疗部分，是由作为高血压国家中医临床研究基地的省中医团队起草完成的。

随着生活方式的改变，高血压、糖尿病等发病率不断提高。调查显示，2012年我国15岁以上人群高血压患病率约为24%。据此估算，全国现有高血压患者约2.7亿人，其中接受治疗的约为1.2亿。

在这些就诊患者中，不少会往大医院挤，不仅造成了大医院人满为患，还加重了患者看病负担。统计显示，在基层医疗卫生机构管理的患者约为8600万人。而在二级及以上医院治疗的高血压患者中适合分级诊疗基层管理的患者约占60%。

为推进分级诊疗，近日，国家卫计委发布《关于做好高血压、糖尿病分级诊疗试点工作的通知》，制定了高血压糖尿病分级诊疗相关技术方案。

方案规定，高血压的常规管理要在基层医疗卫生机构进行，而通过治疗性生活方式干预不能达标、合并心脑血管等靶器官损害或者功能衰竭、难治性高血压、高血压急症亚急症、高血压鉴别诊断以及中医重新辨证、或者中医辨证复杂的患者，需转到二级以上医疗机构。在二级以上医疗机构诊断明确，治疗方案确定，病情稳定的患者需转到基层医疗卫生机构。

在分级诊疗技术方案中，高血压中医分级诊疗部分是由作为高血压国家中医临床研究基地的省中医团队起草完成的。据悉，省中医作为高血压国家中医临床研究基地，多年来一直致力于高血压等病种的中医药治疗方案研究和推广，其中，高血压中医药综合降压方案取得了良好疗效，例如，标准化耳穴降压技术可明显改善中青年高血压的头胀头痛、心悸症状，或明显改善老年高血压的头晕头沉症状。

周三来参加 健康服务业“峰会”

本报济南12月21日讯(记者 李钢)“国家鼓励发展健康服务业，可健康服务业怎么才能发展得更好?”周三来参加健康服务业“峰会”吧!由山东省内分泌与代谢病研究所、省医学科学院糖尿病医院承办的“2015山东省健康服务业联盟会议暨功能食品产业发展论坛”将于12月23-25日在济南召开。

随着社会老龄化的加剧，对健康服务业的需求越来越多，从国家到我省多次出台政策，鼓励加快健康服务业发展。为更好促进健康服务业发展，我省将召开“2015山东省健康服务业联盟会议暨功能食品产业发展论坛”。会议由山东省内分泌与代谢病研究所等承办，于12月23-25日在济南中豪大酒店举行。据悉，论坛将邀请国家保健食品审评专家徐贵发、靳光乾、胡德福以及省食药监局评审中心的专家进行专题讲座。



生命周刊二维码



“壹点”官方APP