

# 超九成骨质疏松患者不知患病 其并发症致死致残率高,已成危害健康重大疾病

对于骨质疏松,很多人的印象还停留在电视“补钙”广告,或是家中老人摔伤骨折后医生口中冒出的名词。但实际上,骨质疏松是一类潜伏在中老年人群中发病率很高,致残致死率也很高的疾病。

“可能九成患者不知道自己患上骨质疏松,如同一个无声的杀手。”山东省中医院主任医师、山东省中医骨代谢病研究所所长高毅在临床之余,长期致力于骨质疏松的科普宣传,在他看来大众对这一疾病的关注,刻不容缓。

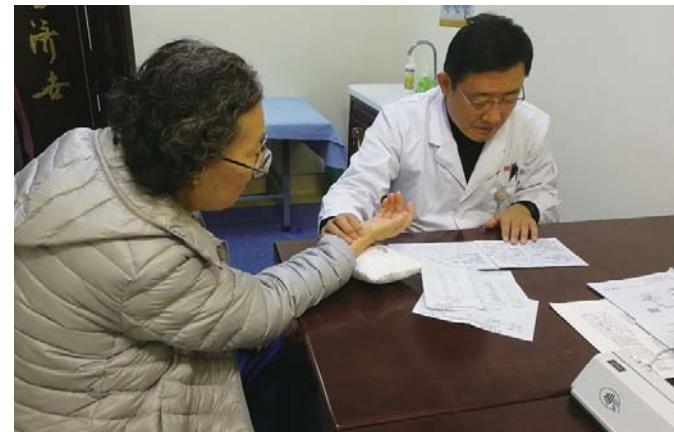
本报记者 孔雨童

## 骨质疏松并发症: 一年内致死率达20%

什么是骨质疏松?高毅介绍说,骨质疏松症是一种以骨量低下,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。骨骼其实是活的组织,不断进行新陈代谢,旧的骨质被吸收,由新的骨质所代替。但随着人体的衰老,“骨形成”慢于“骨吸收”,就会出现骨质疏松。

近年来,世界卫生组织已经把骨质疏松列为严重危害人类健康的重大疾病。数据显示,在我国50岁以上人群中,骨质疏松患病率达19.2%,女性为32.1%,高于男性的6.0%;而在65岁人群中,这一疾病发病率又上升到32.0%,其中,女性51.6%,男性10.7%。

“骨质疏松本身可能不那么可怕,但它带来的并发症非常可怕,比如骨折。”高毅说,骨质疏松症导致的骨折,多发部位为脊柱、髋部、前臂、上臂、骨盆等。发生髋部骨折后一年内,死于各种并发症者达20%,而存



高毅正在为患者诊治

活者中约50%致残,生活不能自理,生活质量下降。

在全年龄段的人群中,女性一生发生骨质疏松性骨折的风险为达到40%,男性为13%。但在临幊上,很多人对这一疾病却并不了解,“大约有九成的患者不知道自己患病。”高毅说,因为骨质疏松没什么感觉,有的人觉得我不腿疼不抽筋就不存在骨质疏松,甚至有的人出现腰椎压缩性骨折还是没感觉。“这个病不能通过自我判断,而要注意检查和关注。”

## 大众对 “骨质疏松”误区多

除了对骨质疏松了解不够,缺乏预防,在骨质疏松的预防和治疗上,大众也存在诸多误区。“比如说,一说骨质疏松,大家就会单纯的理解为需要补钙了。”高毅说。

对于老百姓来说,除了找医生治疗,哪些方式能最好的预防治疗骨质疏松呢?“健康的生活方式,饮食、运动、晒太阳和补钙(吃钙片)都可以。”高

毅说。

首先,最好的治疗骨质疏松、补钙方法是通过饮食。高毅介绍说,与大多数补钙剂不同的是,食物可提供各种重要的营养元素,且避免使用大剂量补钙剂出现的对微量元素(如铁、锌等)吸收的干扰。“喝骨头汤不能补钙,我们也不要追逐那些号称高钙的食品,普通的食物就可以。”他建议,三种食物对补钙效果最好:一是牛奶;二是豆制品,如豆腐豆浆;三是鸡蛋,如果胆固醇不高可以一天吃一个鸡蛋。

其次,运动和晒太阳也可以预防骨质疏松。“负重运动最好,比如举重,但是中老年人显然不适合,那我们推荐快走就很好。”高毅说。此外,每天晒太阳也可以很好的促进体内产生维生素D,预防骨质疏松。“我们建议每天的11点到下午15点间,每天晒半小时,就会很有用。”

最后,也可以通过钙片补钙,但是不用盲目追求一些花哨的补钙噱头,普通的钙片就可以满足需求。吃钙片的时间建议放在每天早上,或者小剂量钙片可以早晚各一次。

高毅建议,大众在50岁以

后每年查体应该查一下骨质疏松。一旦发现问题,可以去正规医院确定一下是原发的还是继发的骨质疏松,让大夫给出规范正确的治疗方案。“需要补充说明的是,中医药治疗骨质疏松非常有优势,会发挥非常好的治疗作用。”

## 专家介绍

高毅,教授、主任医师,山东省中医骨代谢病研究所所长、山东中医药大学骨代谢病研究所所长,中国中医药研究促进会骨质疏松分会首任会长、中华中医药学会骨质疏松防治发展共同体副主席、中华中医药学会亚健康专委会副主任委员,山东中西医结合学会副会长兼秘书长。潜心于骨质疏松症等骨代谢病防治研究30余年,系统研究了骨质疏松症的中医辨证用药规律,总结形成了骨质疏松症治疗系列处方体系。

周二下午省中医西院区  
骨质疏松专病门诊

周一、三上午省中医东院区  
骨质疏松专病门诊

周五上午省中医东院区  
名医堂九诊室

订版电话  
85196234

济南市按摩医院  
(公立医院)

济南市按摩医院始建于1976年,隶属于济南市残联,是一家集医、教、研、康复、养生于一体的公立非营利中医专科医院,是省、市医保定点医疗机构。

采用推拿、针灸、理疗、中药等综合中医外治治疗各类型伤科、内科、儿科、妇科等常见疾病。

预约咨询电话:0531-82821999  
医院地址:济南市经六路136号  
(经六纬三路口)

专业疏通

专业疏通维修保两年  
换马桶 抽化粪池  
87932000

疏通、改造、修换马桶、打孔  
89152716 13791137050

●本人齐红金 371424198110246313  
丢失大魏明都小区4号楼1单元  
2104室合同及收据,合同编号4-1  
-2104,收据编号9108336.2277538  
金额504239元,声明作废

●李延文残疾证丢失,残疾证号  
370111195307240414 特此证明

●东阿县新城婴幼儿坊营业执照  
照正副本丢失,注册号/社会信用  
代码:92371524MA3M7Y9B0R,声明  
作废

●师雯,原山东医科大学临床医  
学专业,毕业证不慎丢失,证件号  
码:977310464。特此声明

●李春军遗失济南恒大城购房收  
据5张,收据编号AC0014270金额  
124209元,编号AC0014271金额  
260937元,编号AC0022019金额100  
元,编号AC0014272金额165728  
元,编号AC0022020金额56元,声  
明作废

天桥区医养结合  
慈仁养护院

●专业照顾:自理、半自理、不能自理老人。  
●三大特色服务:无异味、无褥疮、无孤独。

电话: 155054111585 肖经理

地址: 天桥区七一路8号(有车免费上门接)

颐年堂老年公寓  
照护半自理、失能、失智老人  
24小时监控房间  
医养结合 免费试吃  
地址: 中山公园北门往北150米  
电话: 18560115870

中海·颐年康养  
济南中海锦年·福居康养中心,报名火热进行中!

央企品质·中海地产旗下养老品牌

首年  
仅开放 30 张床位  
先到先得  
欲报从速

地址: 济南市中区中海国际社区( K41, K120  
泉欣小学店) 电话: 0531-88767799

市中区燕柳老年公寓开业了  
(开业感恩,限量优惠)

专业照护自理、半自理、失能、失智老人  
面积3600平方米,设施齐全,功能多样,  
集生活、居住、文化、娱乐、康复、  
医疗为一体。

地址: 济南市经二路149号(经二纬一)

电话: 89999889 13181733187

济南圣松老年公寓  
医养结合 设施齐全  
优质服务 价格合理  
长期诚聘: 护理人员

地址: 经十路腊山立交桥段店南路124号  
济南股骨头医院院内东侧

电话: 0531-86067888 15688862790

中海·颐年康养  
济南中海锦年·福居康养中心,报名火热进行中!

还在到处寻找心仪的养老院吗?

中海锦年,满足您的所有想象!

(到店参观即可领取1份伴手礼,请提前预约)

便 民 服 务  
订版电话: 85196204

空 调 移 修  
◆ 海尔移修 86670085

蚂蚁搬家

搬家、搬厂、空调移修

市中区85883509 历下区68686682

天桥区85880708 历城区55508857

槐荫区87521009 高新区55509981

搬 家 服 务

搬家、搬厂、空调移修

市中区85883509 历下区68686682

天桥区85880708 历城区55508857

槐荫区87521009 高新区55509981

订版电话:  
0531-85196204

正 规 蚂 蚁 搬 家

搬家、搬厂、空调移修

市中区85883509 历下区68686682

天桥区85880708 历城区55508857

槐荫区87521009 高新区55509981

## 大型医院股份出让合作

济南西部槐荫区,拟成立一家大型医院,建筑面积3万平米。现向社会公开,出让20%的股份,有意者联系 13853109381

高端养老 | 商埠怡园长者公寓  
市中心、颐养式、医养结合养老中心

一重礼: 80岁以上老人享特别优惠  
二重礼: 预定即送康养大礼包,数量有限先到先得  
三重礼: 中医项目、康复项目、养生茶饮体验

地址: 济南市中区经三路83号 电话: 0531—5551 8777

## 建邦·悠然亭颐养中心

有品质的养老院

收住失能、半失能、认知症长者和活力长者  
三重豪礼: 尊享898元限量礼包,试住7天不满意退款63折钜惠

地址: 济南市市中区腊山路16-3号 电话: 88819955

●孙玉晓,山东英才学院,报到证  
编号: 2017(鲁人)毕字第  
201724373311324号丢失,特此声明

●齐河县车快特汽车美容店(经  
营者:赵茹)营业执照正、副本不  
慎丢失,注册号 371425600262342,  
特此声明原件作废。

●齐鲁工业大学:学生:任家乐,  
学号 201693031077;何仁杰,学号  
201693031078;张劲韬,学号  
201693031079,以上学生证均挂失,  
声明作废。

●本人刘虎身份证号:  
370105197811194113,丢失中华人  
共和国注册电气工程师(供配电)  
注册执业证书,注册号:3700489-  
DG008 特此证明作废!

●本人齐河县工商行政管理局 2015 年  
5月14日核发的齐河县语涵馒头  
房,营业执照副本丢失,注册号:  
37012420030371,原件声明作废。

●本人齐河县车快特汽车美容店(经  
营者:赵茹)营业执照正、副本不  
慎丢失,注册号 371425600262342,  
特此声明原件作废。

●本人齐河县车快特汽车美容店(经  
营者:赵茹)营业执照正、副本不  
慎丢失,注册号 371425600262342,<