骨质疏松并非“老年专属”

养护关键在于早干预、分龄养、重调理

10月20日是世界骨质疏松日。说起骨质疏松，不少人第一反应是“老年人的专属毛病”，觉得腰酸背痛、身高缩水都是年纪大了的正常表现。但如今，久坐办公、熬夜透支、缺乏运动成为不少人的生活常态，骨量流失、腰背酸痛、脊柱退变等骨骼问题正悄悄褪去“老年标签”，向中青年群体蔓延。江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科负责人、副主任医师钟诚博士表示，骨骼健康是全身健康的重要基石，养护的关键在于早干预、分龄养、重调理。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森 温颖



医生正在向患者了解情况。



A 骨质疏松就是骨头“质量变差、质地变脆”

钟诚表示，因骨骼问题就诊的患者覆盖各个年龄层，骨质疏松的发病早已不是老年人的“专利”。

年过六旬的李阿姨常年觉得腰背隐隐发酸，总以为是做家务累的，一直没放在心上，直到一次弯腰捡东西时突然腰部剧痛，送医检查发现是椎体压缩性骨折，骨密度检测结果显示已达重度骨质疏松。“很多老年患者都和李阿姨一样，平时没什么明显不舒服，就觉得骨头松是年纪大了的正常现象，等到骨折了才重视，这时候骨量流失已经很严重了。”钟诚介绍，从中医角度来看“肾主骨生髓”，老年人肾气亏虚、精血不足，骨骼失去濡养，骨密度持续下降，筋骨脆弱无力，轻微摔倒、弯腰搬物都可能引发骨折，这是老年骨质疏松的核心病机。

除了老年群体，二三十岁的年轻患者占比正逐年攀升。27岁的白领小林长期久坐加班，日常很少运动，近半年来总觉得腰背乏力、久坐后酸痛明显，到院检查发现骨量已经明显减少。钟诚表示，年轻人长期久坐不动、熬夜节食、缺乏运动，会导致气血运行不畅、耗伤气血阴精，骨骼失养，年纪轻轻就埋下了骨质疏松的隐患。

那么，究竟什么是骨质疏松？钟诚解释，骨质疏松是一种以骨量降低、骨组织微结构被破坏，导致骨骼脆性增加、骨折风险显著升高的全身性骨骼疾病，通俗来讲就是骨头“质量变差、质地变脆”。它不是简单的“缺钙”，而是骨骼整体代谢出现异常；当骨量减少达到疾病诊断标准，即为骨质疏松症，此时骨折风险会大幅提升。

谈及发病的主要原因，钟诚表示，其主要与年龄、生活方式、饮食等因素相关。此外，部分基础疾病患者长期服用特定药物，也会诱发继发性骨质疏松。

B 骨骼“变松”有迹可循

骨骼“变松”会有什么表现？钟诚提醒，骨质疏松早期大多没有明显症状，很多人是发生骨折后才发现，被称为“沉默的杀手”。随着骨量持续流失，身体会逐步发出预警信号，日常需要多加留意。

一是疼痛。以腰背部酸痛最为常见，久坐、久站之后疼痛加重，休息后稍有缓解，也可能出现全身骨骼隐隐作痛的情况；二是身形改变。身高较年轻时明显变矮、驼背，是椎体发生压缩性骨折的典型信号；三是乏力、腿脚酸软。经常腿脚无力，容易疲惫，活动耐力下降；四是脆性骨折。这属于骨质疏松最严重后果，比如仅仅轻微磕碰、弯腰捡东西、轻微摔倒，就发生椎体、腕部、髋部等部位骨折，也就是临床常见的骨质疏松性骨折。

如果发现自己有上述症状，或是怀疑存在骨质疏松，该如何应对？

钟诚建议，首先完善骨密度检测，必要时结合血液检查，由专科医生评估骨量情况，判断是单纯的骨量减少还是已发展为骨质疏松症。不要觉得“骨头松是正常现象”就放任不管，也不要自行盲目进补、延误干预时机，一定要在专科医生指导下规范用药调理。

江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科深耕筋骨疾病诊疗多年，打造了一套中医综合养骨方案，遵循“辨证施治、标本兼顾”的原则，适配不同人群。中医外治可选择温针灸、穴位艾灸、经络推拿、中药热奄包等，刺激肾俞、命门、腰阳关等穴位，温通经络、补肾益气；搭配临床常用的经典中药膏方——补肾强骨抗疏松膏，温补肾阳、滋养阴血，从脏腑层面调理骨骼根基，有效改善骨密度、缓解反复筋骨疼痛，降低骨质疏松骨折复发风险。西医方面，可在专科医生指导下，规范使用抗骨质疏松药物。

此外，还要调整日常生活方式，适度运动，避免久坐久卧，调整饮食，改掉熬夜、节食等不良习惯，并重点做好防跌倒、防骨折；居家做好防滑防护，老人行动多加注意，避免弯腰搬重物，减少脆性骨折发生的风险。

C 不同年龄段养护重点各有不同

钟诚提醒，骨骼健康贯穿一生，不同年龄段养护重点各有不同。

对于中老年人群，重在补肾填精，防骨松、防骨折。老年人要拒绝久坐久卧，避免骨骼出现废用性退化，可开展慢跑、太极等温和运动；日常适度晒太阳，助力气血生化、骨骼濡养；饮食上科学补钙，均衡膳食，多摄入牛奶、深海鱼虾等高钙食物。同时，居家要做好防滑防护，避免弯腰搬重物。

对于年轻人群，重在顾护肾精、调养脾胃，存好骨量储备。养骨重在年轻时期打好基础，减少精气透支。日常尽量不熬夜，避免暗耗肾精；三餐规律，少喝冷饮，不要盲目节食减肥，保护脾胃的运化功能。坚持适度运动，快走、抗阻运动都能疏通气血、强筋健骨；配合适度晒太阳，扶助阳气，提前存足骨量储备，才能远离远期骨癒的风险。

针对大家关心的补钙问题，钟诚特别强调，钙是骨骼的基础原料，但补钙并非越多越好，也不是补了就有用。优先通过食物获取钙质，多摄入牛奶、酸奶、豆制品、深海鱼虾等含钙丰富的食物，搭配优质蛋白，均衡膳食；饮食摄入不足时，可在医生指导下选择合适钙剂，分次服用，不要一次性大剂量补充；要补足维生素D，多晒太阳促进自身合成，必要时口服补充，帮助钙吸收；补钙同时要配合运动，力学刺激能帮助钙质沉积到骨骼上；如果已经确诊骨质疏松症，不能只靠补钙，需遵医嘱规范使用抗骨质疏松药物，配合中医调理，从根源上调节骨代谢。

钟诚表示，通过外治通经络、内服补脏腑，结合科学作息与适度运动，可以有效延缓骨骼衰老、守护脊柱健康，实现全年龄段的骨骼健康管理。

医学指导



钟诚：江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科负责人、副主任医师、医学博士，主要从事中西医结合治疗腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症、颈椎病、脊柱骨折、肿瘤、感染、侧弯畸形等疾病，在微创脊柱外科方面积累了丰富的经验。

延伸阅读

防治骨质疏松要“避坑”

钟诚指出，大众对骨质疏松的防治存在不少认知误区，可能耽误养护和治疗，尤其要避开3个常见的“坑”：

一是骨质疏松等同于骨质疏松症。骨量减少（骨质疏松状态）是一种预警，提示骨量已经开始流失；而骨质疏松症是已经达到临床疾病诊断标准，骨微结构被破坏，骨头脆性明显升高，骨折风险大大增加。在骨量减少阶段及时干预，可以延缓甚至避免发展成为骨质疏松症。

二是喝咖啡会导致骨质疏松。健康成年人每天咖啡因摄入应不超过400毫克，大约相当于2—3杯常规浓度咖啡（每杯约240毫升），同时保证奶制品和钙摄入充足，不会直接造成骨质疏松。但长期每天4—5杯浓咖啡，咖啡因会轻微增加尿钙排泄，如果钙摄入不足，又缺乏日照和运动，就会间接加剧钙的流失。因此，建议不要喝太浓的咖啡，喝咖啡时可以搭配牛奶，保证日常钙的摄入，不必谈咖啡色变。已确诊骨质疏松或绝经后的女性，建议每天不超过2杯，并优先选加奶的咖啡。

三是喝骨头汤能防止骨质疏松。这是最常见的饮食误区之一，骨头里的钙很难溶解到汤里，骨头汤的主要成分是脂肪和嘌呤，钙含量极低。大量喝骨头汤反而会摄入过多油脂，不利于身体健康，也无法补钙养骨。

腋下的“赘肉”竟然是乳腺组织

医生：一般不用特殊处理，定期观察即可

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/杨眉管浩男）不少女性朋友发现腋下鼓起“两块肉”，第一反应可能是长胖了，其实这可能是副乳腺。近日，江门市妇幼保健院乳腺科医生杨眉在接受采访时介绍，副乳腺由乳腺组织构成，是一种先天发育残留。在胚胎早期，人体从腋窝到腹股沟会形成一条“乳腺嵴”，该结构通常会退化消失；如果退化不全，残留的乳腺组织就可能发育为副乳腺。

副乳腺最常见于腋窝，与胖瘦无关。副乳腺最常见的临床表现为腋窝肿块。肿块摸起来质地较韧、边界不清，可呈片状或分叶状，单侧或双侧都可能出现。部分副乳腺表面可见小乳头，少数情况下还可能有少量乳汁分泌。

据了解，副乳腺会受到体内雌激素、孕激素和泌乳素的调节。月经前会出现胀痛、增大的情况，月经后逐渐缓解；怀孕期间会明显增大、胀痛；哺乳期若有导管开口，还可能分泌乳汁。副乳腺也会发生纤维腺瘤、囊肿等良性病变，极少数情况下存在癌变风险。

杨眉指出，副乳腺还可能带来一些困扰：穿无袖衣物或泳装时腋下隆起，可能影响外观，进而造成心理负担；月经前胀痛，怀孕和哺乳期增大、胀痛甚至泌乳，可能形成硬块或乳汁淤积；少数人还会因摩擦等原因出现急性炎症或脓肿，反复不愈。

杨眉提醒，副乳腺如果没有明显不适，一般不用特殊处理，定期观察即可。若出现以下情况，建议到正规医疗机构就诊，由医生评估是否需要手术切除：一是疼痛明显，影响日常生活；二是体积较大，影响美观或造成心理负担；三是反复发炎、感染或形成脓肿；四是疑似恶变，例如肿块快速增大、变硬、固定等。

针对副乳腺，日常生活中要注意不要暴力按摩，以免损伤组织或加重炎症；穿合适的内衣，避免过紧勒压；定期体检时顺带检查腋窝，做到有问题早发现、早处理。

江门市五邑中医院

举办重阳敬老送医送温暖大型义诊活动



活动现场人潮涌动。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意）10月16日，江门市五邑中医院举办重阳敬老送医送温暖大型义诊活动，门诊一楼大堂人潮涌动；中医特色疗法体验区热闹非凡，艾草香气弥漫。当天，省、市级名医组团坐诊，免费中医体验搭配多重敬老福利，吸引众多市民前来赴这场一年一度的“重阳之约”。

当天早上不到9时，现场已排起长队。来自广东省中医院、广州中医药大学第一附属医院、南方医科大学第三附属医院（广东省骨科医院）、暨南大学第一附属医院（广州华侨医院）等单位的省级权威专家加盟，与江门市五邑中医院本地省、市级名中医共同坐诊。专科覆盖脑病科、骨伤科、内分泌科、老年病科、肺病科、乳腺科等中老年高发疾病领域，活动免收现场专家诊查费，让市民在家门口就能对接省级名医资源。

家住蓬江区的张先生一早便陪父母赶到现场。他扶着父亲刚从骨伤科专家诊台前起身：“我每年都陪爸妈来，这里义诊专家多，能一次性咨询不同专科的专家，很方便。”从江海区驱车赶来的陈伯则直奔脑病科专家的区域，他说：“不用跑到广州，省心又省力，这个义诊对老人是实打实的好事。”记者在现场看到，现场候诊的群众手里攥着病历、影像报告，子女搀扶年迈的父母有序等候，不少家庭一次性预约多个专科，一站式解决多个健康疑问。

在中医特色疗法体验区，前来体验的市民络绎不绝。护理人员有条不紊地开展艾灸、火龙罐、耳穴压豆等中医适宜技术。68岁的李阿姨常年肩颈僵硬酸痛，做完耳穴压豆与局部艾灸之后表示：“做完浑身通透，脖子肩膀轻松很多，还能免费品尝膏方茶饮，学到不少药膳养生知识。”

当天，体质辨识、治未病咨询、药膳调理咨询同步开展，老人们围在桌前，认真聆听专家讲解秋冬养生要点，领取健康科普资料。当天的活动福利满满，市民除了可以领取茶饮、中医体验券等健康礼包，还能参与健康体检券抽奖。市民李阿姨表示：“本来只是来看诊的，没想到遇上义诊活动，喝上一杯养生茶，感觉心里暖暖的。”

据悉，本次活动由香港浸会大学荣誉大学院士、医院名誉院长李陈维湘女士独资捐助，已连续举办30年，单场平均服务超500人次。接下来，江门市五邑中医院还将常态化开展多项公益活动，持续把中医药健康红利送到群众身边。

听科普讲座 看舞台剧

青少年沉浸式学护眼



学生们观看《追光小神探》，学习护眼知识。

为推进青少年近视防控科普宣传工作，“科学护眼筑光明·睛彩童年向未来”江门市“全国近视防控宣传教育月”青少年健康成长守护计划主题活动在江海区景贤小学举行。本次活动由江海区科学技术协会、共青团江门市江海区委员会指导，江门五邑爱尔新希望眼科医院、江海区景贤小学主办，江门幼儿师范高等专科学校协办，依托5P近视防控儿童剧场等形式，让青少年沉浸式学护眼。

活动现场，江门五邑爱尔新希望眼科医院医生黄氏金进行近视防控科普讲座，围绕科学用眼要点进行细致讲解。现场设置知识抢答互动环节，学生积极参与作答，巩固近视防控相关知识。据了解，江门五邑爱尔新希望眼科医院是江门市临床重点专科、江门市青少年近视防控中心，拥有专业视光小儿眼科团队及眼健康科普馆，可为青少年提供全周期眼健康管理服务。

其间，学生们还观看了原创科普舞台剧《追光小神探》。该剧以小神探夺回光明能量石的冒险故事为载体，将近视防控知识融入戏剧情节，让学生在观看表演的过程中学习护眼知识。

活动最后，全体参与人员合影留念，到场家庭领取护眼伴手礼。主办方相关负责人表示，将持续探索家校社协同科普模式，引导青少年养成良好的用眼习惯，共同守护青少年视力健康。

（文/图 傅雅蓉 谭伊雯）