

# 打个喷嚏、晒个被子 就骨折了？

## 打造骨质疏松防治体系 这个中心动员各界力量 “对脆弱的骨骼说不”

在路上走着走着，胸口一阵剧痛，竟然是胸椎骨折了；在阳台晒个被子，突然感觉腰部疼痛，原来是腰椎骨折了……这些听起来似乎匪夷所思的骨折，常在老年人身上发生，都是因为骨质疏松导致的一种特别的骨折——脆性骨折。一些高龄老人往往在遭遇腕部骨折后从此卧床不起，因此这种骨折也被称为“人生的最后一次骨折”。

10月20日是世界骨质疏松日，今年的主题是“对脆弱的骨骼说不”。记者从宁波市骨质疏松防治临床指导中心了解到，我国50岁以上人群骨质疏松症患病率接近20%，在65岁以上人群中的患病率超过30%。尽管骨质疏松症的发病率如此之高，但很多人并不了解这种疾病。专家提醒，骨质疏松症危害不小，预防刻不容缓。

### 1 晒个被子，她竟然骨折了

晒个被子竟然会骨折，这听起来可能有些荒诞，但却真实发生在今年66岁的王女士身上。几个月前，她在阳台上晒被子，腰部用力时突然感觉腰背部一阵剧烈酸痛，她以为自己把腰扭伤了，在家卧床休息，但怎么都好不了。这之后，她去做了理疗，也做了中医针灸治疗，但疼痛缓解不明显，严重影响日常生活。

2个月后，疼痛难忍的王女士来到宁波市第二医院就诊，腰椎磁共振检查结果显示“腰1椎体压缩性骨折”，医生还看得出她的第4节腰椎也有陈旧性的骨折存在，这说明她在此次腰椎骨折之前就已经存在骨折，并没有来就诊。

经过诊断，医生判断王女士患有严重的骨质疏松症，两次骨折都是因为骨质疏松导致的脆性骨折。“骨质疏松症患者的骨头就像被白蚁蛀空的木头，一点点外力就会导致骨折，所以这类骨折也被称为脆性骨折。”宁波市第二医院肾内科主任医师、宁波市骨质疏松防治临床指导中心常务副主任费锦萍介绍，

王女士住院后，骨科医生为她做了椎体“骨水泥”手术，术后她在骨质疏松科门诊继续接受抗骨质疏松药物治疗。经过半年治疗，她没有再发生骨折。

同样遭遇离奇骨折的，还有一位75岁的女患者，她每天晚饭后都有和老伴一起散步的习惯。有一天傍晚，老人散步时突然腰背部咯噔一下，当时剧烈的疼痛使得她站着不能迈步，立即被家人送到医院急诊。检查发现，老人第二节腰椎出现了压缩性骨折。之后的骨密度测试显示，老人同样患有骨质疏松症。

“我平时一直有吃钙片的习惯，为什么还会骨质疏松？”老人很疑惑。费锦萍介绍，补钙确实是骨质疏松症的基础补充，但如果不同步补充维生素D会影响钙的吸收，同时还需要抗骨质疏松药物的治疗。此外缺乏运动、药物影响等，也可能导致骨质疏松。对于老年人来说，跌倒或创伤是骨折的主要原因。但有骨质疏松症的老年人，咳嗽、打喷嚏、搬个高压锅、晒衣服、转身等都可能发生骨折。

### 2 女性比男性更易发生骨质疏松

专家介绍，骨质疏松症是一种全身性、代谢性骨骼系统疾病，以骨量低下、骨微结构破坏导致骨脆性增加、强度下降等为主要特征，女性高发。

全国骨质疏松症流行病学调查显示，50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，在女性中占比32.1%，男性为6.9%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32%，在女性中占比51.6%，男性为10.7%。根据第七次全国人口普查数据资料估算，目前我国骨质疏松症患者人数

约为9000万，其中女性为7000万。

“骨质疏松性骨折（也称脆性骨折）是骨质疏松症最常见、最严重的并发症，是老年患者致残和致死的主要原因之一。”费锦萍介绍，统计数据 displays，年龄超过50岁的女性一生遭受一次或更多次椎体骨折的占30%，而男性虽然患病率较女性低，但老年男性一旦发生股骨颈骨折，其死亡率大大高于女性。髌部骨折病人一年后，死亡率20%，致残率近50%。有统计数据显示，每年我国治疗髌部骨折的经费达200亿元人民币。



▲宁波市骨质疏松防治临床指导中心举办的骨健康公益宣传教育活动上，与会专家合影。

▶费锦萍主任在坐诊。



### 3 虽然发病率高但知晓率低

虽然骨质疏松症的发病率并不低，但存在低知晓率、低诊断率、低治疗率等问题。统计数据显示，公众对骨质疏松症的知晓率及诊断率分别仅为7.4%和6.4%；甚至在脆性骨折发生后，骨质疏松症的治疗率也仅为30%。

“每天有大量的骨质疏松症患者走入医院，患者往往根据自己的感受来寻求各个学科的帮助，有疼痛就找疼痛科、风湿科，骨折了看骨科。但各个专科对于骨质疏松的诊治不够全面，导致骨质疏松症患者误诊漏诊率极高，很多继发性骨质疏松或者骨病患者得不到满意的诊断，患者往往得不到系统和规范化的治疗。”费锦萍介绍，为了扭转骨质疏松专业人才严重缺乏的局面，自2018年以来，宁波市骨

质疏松防治临床指导中心依托宁波市第二医院专家团队，组建全市骨质疏松相关专业专家，多措并举进行人才培养，开展线上线下培训，累计培训2000多人次，有300多位医生通过考试获得了专业证书，成为了市内各家医院的骨质疏松防治人才。这些骨干人员在本单位开设骨质疏松门诊或者将骨质疏松纳入慢病一体化门诊，目前已覆盖20多家基层医疗机构。

与此同时，宁波市骨质疏松防治临床指导中心还持续深入社区，指导社区医生开展骨质疏松筛查，到2023年12月底累计筛查79628人次，发现骨质疏松高危61993人次。其中2023年一整年，22家基层医院完成了骨质疏松筛查4万余例，确诊1487例，确诊率4.12%。

### 4 这两个习惯最危害骨骼

在日常生活中，我们该如何预防骨质疏松？费锦萍介绍，通过对宁波45家社区卫生院早筛调查发现，无摄入奶制品（65.64%）和缺乏运动（40.94%）是常见危害骨骼的不健康生活方式。

要想预防骨质疏松，建议大家加强营养，均衡膳食，摄入富含钙的食物。中国居民膳食营养素参考摄入量建议，50岁以上人群推进每日摄入元素钙为1000mg~1200mg，尽可能通过膳食摄入充足的钙，推荐首位就是奶制品。当通过饮食无法获得足够的钙时，可

使用适量的钙剂补充。还要保持充足的日照或选择额外补充维生素D，维生素D不仅对骨骼肌肉的健康至关重要，还在人体免疫功能、预防肿瘤等方面扮演着重要的角色。

此外，规律运动对骨骼有帮助，如散步、慢跑、太极、瑜伽、跳舞等。戒烟、限酒、避免过量饮用咖啡及碳酸饮料。尽量避免或少用影响骨骼的药物。

费锦萍还建议，50岁以上人群要了解骨质疏松症，每年进行骨量筛查，做到早发现、早诊断、早治疗。

#### ●链接

### 2024年世界骨松日义诊请您参加

宁波市骨质疏松防治临床指导中心将于10月22日上午9点，在宁波市第二医院7号楼2楼康复大厅门口举办世界骨松日义诊活动。届时，现场除了有骨质疏松相关专家与您进行面对面咨询，还有免费超声骨密度筛查、答疑活动和科普资料的发放。建议参与的市民带上相关检查资料与医保卡。

此外，宁波市骨质疏松防治临床指导中心还制作了一份骨质疏松风险评估问卷，用手机微信扫描下方二维码，即可进行答题，如果您自测有骨质疏松风险，建议到各医院的骨质疏松防治门诊去就诊。

记者 孙美星 文/摄

