

平均每天喝四五杯咖啡 26岁姑娘遭遇“骨脆”危机

医生:护骨从“一杯牛奶、一缕阳光、一次运动”开始

近年来,骨质疏松这一“老年病”正悄然侵袭年轻群体,尤其是女性。为何骨质疏松呈现年轻化趋势?女性为何更易“骨脆”?如何科学预防?在生活方式今非昔比的当下,这些问题值得引起更多关注。



陈剑明主任医师(右二)与团队成员在讨论病例。

1 骨骼“无声崩塌”她做错了不止一件事

26岁的宁波姑娘小张(化名)是一名白领。近日,她在公司组织的团建活动中意外摔倒,导致髌部疼痛,本以为只是轻微扭伤,没想到最后竟被诊断为股骨颈骨折(髌关节骨折的一种)。更令人震惊的是,检测结果显示,她的骨密度仅为同龄人的60%,存在严重的骨质疏松。

“我年纪还这么轻,怎么会骨质疏松呢?”面对小张的这个疑问,接诊她的宁波市第六医院骨质疏松科陈剑明主任医师详细询问了她的生活情况,结果发现她长期大量饮用咖啡,平均每天要喝4杯-5杯,不仅如此,她还存在经常熬夜、缺乏运动和日晒不足

等不良生活习惯,而这些都是诱发骨质疏松的危险因素。陈主任告诉小张,在这些因素的夹击下,她会发生骨质疏松不足为奇。

小张的生活方式,其实也是时下许多都市年轻人的日常,包括大量饮用咖啡的习惯,在很多年轻人身上都能找到。“一标准杯的咖啡约含100毫克咖啡因,长期过量摄入会抑制肠道对钙的吸收,同时还会加速肾脏排泄钙质。”陈主任表示,这样的情况日积月累,骨骼易逐渐脆弱如“枯枝”。

他提到另一案例。28岁的程序员小李(化名)因长期依赖咖啡提神,日均饮用4杯美式咖啡,身

体偏瘦,一次打喷嚏竟导致肋骨骨折,骨密度检测显示“骨龄50岁”。“咖啡因叠加低体重、缺乏运动,会让年轻人的骨骼提前‘衰老’!”

那么,咖啡到底还能不能喝呢?答案是肯定的,但需适量饮用。陈主任介绍,咖啡对于骨骼健康并非绝对禁忌,关键在于控制摄入量和科学搭配。世界卫生组织建议,健康人群每日咖啡因摄入不超过400毫克(约4杯意式浓缩),高风险人群(如绝经后女性)应控制在2杯以内。此外,临床医生建议:“每杯咖啡搭配50毫升牛奶,既能补钙抵消流失,又能减少对胃肠的刺激。”

2 年轻女性别忽视“骨脆”威胁 科学护骨很关键

近年来,骨质疏松已不再是老年人的“专利”,很多年轻人也开始陷入骨质疏松的困扰,其中女性更甚。陈剑明主任坦言,女性对美白、苗条的极致追求,以及现代生活方式的改变,正让她们的骨骼健康面临前所未有的威胁。

为追求白皙肌肤,很多女性在日常生活中会尽可能避免日晒,而日晒不足则会影响到体内维生素D的合成。陈主任指出,维生素D是促进钙吸收的重要营养素,缺乏维生素D,即使补钙也难以被骨骼吸收,最终“竹篮打水一场空”。与此同时,极端节食或纯素食的流行,让钙、蛋白质等关键营养素摄入严重不足,长期如此,再强韧的骨骼也会崩塌。

此外,现代女性普遍缺乏运动,尤其是负重运动。而骨骼需要适度压力刺激才能维持强度,久坐不动会让成骨细胞“消极怠工”,就像长期不用的机器,最终会生锈报废。

事实上,从生理角度来说,女

性的骨骼健康还面临着天然的“双重挑战”:一方面,雌激素能抑制破骨细胞活性,保护骨骼,但更年期后雌激素水平骤降,女性骨流失速度可达男性的2倍;另一方面,女性骨架较小、骨量峰值低于男性,孕期和哺乳期还会额外消耗母体钙储备。年轻时若不注重补钙,更年期后骨质疏松风险将成倍增加。

陈主任建议,面对骨质疏松的威胁,女性要树立“预防重于治疗”的理念,在日常点滴中要时刻关注自身骨健康。

首先,科学管理体重,避免极端节食。建立合理的饮食结构,每日保证适量钙的摄入,同时增加富含优质蛋白的食物,避免纯素食导致的营养失衡。

其次,合理晒太阳,平衡美白与健康之间的关系。每日裸露面部和手臂晒太阳10分钟-15分钟(避开正午强紫外线时段),既能促进维生素D合成,又不显著增加皮肤损伤风险。若无法通过日

晒获取足够的维生素D,可通过强化食品或补充剂适当弥补。

第三,关注特殊生理阶段。在孕期和哺乳期,女性的钙需求量大大增加,需要额外补充钙和维生素D。更年期后,由于雌激素水平下降加速骨流失,建议定期检测骨密度,并在必要时在医生的指导下进行抗骨质疏松治疗。

此外,注重运动强化骨骼。在条件允许的情况下,适当进行快走、跳绳、哑铃训练等运动,能够刺激成骨细胞的活性,每周至少进行3次,每次持续30分钟。瑜伽和平衡训练则可以降低跌倒的风险,从而预防骨折的发生。

“女性在追求美丽时,切勿以牺牲骨骼为代价。”陈主任总结道,均衡饮食、科学日晒、适度运动,是抵御骨质疏松的坚固防线,不妨从“一杯牛奶、一缕阳光、一次运动”开始,为骨骼健康增加更多“底气”。

记者 吴正彬
通讯员 赵蔚 文/摄

八旬老人痛得不得了 老年瘦弱妇女易得这病

几天前的凌晨,82岁的王奶奶被120急救车从家里送到宁波市第九医院。“实在是痛得不得了。医生,快帮忙想想办法。”随同的家属十分焦急。CT检查提示,老人有盆底疝伴嵌顿。经验丰富的外一科负责人余秀国主任医师仔细阅片后认为,这应该是闭孔疝。

家属介绍,老人多次遭遇强烈腹痛,也曾数次去大医院检查,均被告知其身体条件太差,建议保守治疗。这次左下腹已经出现小肠嵌顿,需要立即手术。余医生介绍,因闭孔疝特殊的解剖原因,嵌顿后不易回纳,若不及时治疗,可能引发绞窄性肠梗阻、肠坏死穿孔、弥漫性腹膜炎等并发症,将危及患者生命。家属考虑再三,最终同意手术。

急诊手术准备到位后,余医生联合科室团队采用微创的腹腔镜手术方式,将小肠等疝内容物从疝囊内拉出,显露闭孔管内口,然后将疝囊拉回腹腔,并在闭孔管内口放置补片,以防止复发。凭借丰富的经验和精湛的技术,不到一个半小时,团队就完成了手术,肠梗阻得以解除,患者转危为安。

“这种病其实没有自愈可能,必须手术治疗,且越快越好。”余医生说,老年瘦弱妇女如果突然出现肠梗阻症状,同时伴有腹股沟区和大腿内侧酸胀疼痛,并且在下肢外展外旋时加重,就要高度怀疑闭孔疝的可能。如果不通过CT仔细辨识,很容易误诊或漏诊。

据介绍,疝气俗称“小肠气”,是因为腹壁薄弱而导致腹腔内脂肪组织或肠管等器官从薄弱处突出,会在腹部表面摸到明显的鼓包。闭孔疝是一种罕见的腹外疝,占有疝疾病的0.3%左右。闭孔是盆腔通往大腿的孔道,内有闭孔神经及动静脉通过。闭孔疝就是腹腔内脏器通过这里向外突出,常伴有腹股沟区及大腿内侧的刺痛、麻木和酸胀感等神经压迫症状。

余医生介绍,正常情况下,闭孔管由脂肪组织填充,但老年妇女,尤其是身材消瘦的老年妇女,盆腔脂肪组织较少且肌肉松弛,腹腔内脏器便会趁机钻入闭孔造成“闭孔疝”,又叫“小老太太疝”。咳嗽或用劲时疼痛加剧,但患侧下肢屈曲、内收、内旋时疼痛减轻,有时可消失。如果怀疑自己或家人患了疝气需及时就医,避免进一步发展及发生严重并发症。

记者 程鑫 通讯员 郑城 文/摄



医生为患者做手术。