# 每日健康问答|如何应对骨骼“断崖式”衰老？

一直以来，老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年人来说，摔倒是件大事。很多人到了一定年龄，骨骼会进入“断崖式”衰老，一些小的磕碰都可能会造成骨折或骨裂。

那么，骨骼为什么会衰老？怎么判断骨骼衰老？该如何进行骨骼养护？带着这些问题，科技日报记者专访了中国康复医学会骨伤康复专业委员会副主任委员、成都中医药大学附属医院党委副书记樊效鸿教授。

**骨质疏松是标志性表现**

人体的生长、发育和衰老是一个连续的、不断变化的过程，骨骼的内在质量也在随时随地发生变化。人体的骨骼在整个生命过程中始终进行着自我更新，一刻也不会停息。骨骼的更新包括骨吸收和骨形成两个过程，前者即破骨细胞活性增强破坏旧骨；后者即成骨细胞活性增强促进新骨生成。到了一定年龄，骨吸收速度大于骨形成速度，骨量开始减少，骨基质也随之减少，骨骼逐渐开始衰老。

同时，骨强度不仅依赖于内在物质含量的多少，还依赖于骨的内部结构。樊效鸿解释道：“骨小梁是骨头里面的微结构，是骨髓腔内的一种致密网状结构，具有支撑骨骼、承载负荷的作用，是影响骨强度的主要因素之一。骨小梁的密度决定了骨质的疏松程度。”

骨骼衰老的标志性表现就是骨质疏松。樊效鸿说，骨质疏松使骨头的脆性越来越大，骨质疏松的人一旦发生磕碰，就容易导致骨折。骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊柱。樊效鸿解释说，随着年龄的增长，很多老年人的脊柱椎体会逐渐从圆变扁，脊柱骨小梁变得很稀疏，不能支撑具有一定强度的运动，从而易导致椎体压缩性骨折。此外，常见的老年骨骼病还有桡骨远端骨折，也叫克雷式骨折，即老年人轻轻摔一跤，手掌触地后出现手腕部的骨折。

樊效鸿告诉记者，从人的生理衰老机制上来说，女性和男性的骨骼衰老时间是不同的。女性骨骼的衰老时间要早一些，多数发生在绝经期，即50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰退，失去雌激素保护，骨骼骨吸收活性增加，会引起骨质异常脱钙，导致骨量丢失，因此会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55岁至60岁之间会逐渐出现骨骼衰老的情况。

不同职业人群骨骼衰老的情况也不同，比如运动员、体力劳动者，他们在青壮年时期运动较多，骨质强度相对较高，骨骼的衰老就会更迟缓一些。樊效鸿补充道：“运动员的骨小梁构造相对密实一些，而脑力工作者运动量相对较少，骨小梁的密度相对低一些，骨钙更容易流失，骨骼就更易衰老。”

“疼痛是发现机体骨骼衰老的重要信号。”樊效鸿强调，“人到了一定的年龄，全身的骨骼关节都可能会出现疼痛。很多人都有过腰背部疼痛的症状，严重时，疼痛还会朝肋骨的方向放射性延伸，这是骨骼衰老常见的临床表现。”如果出现骨骼疼痛，就是身体在提醒骨骼有可能发生了衰老。

**老年人该如何养护骨骼**

说到养护骨骼，樊效鸿建议，一方面，老年人要定期体检，每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标，有助于协助诊断骨质疏松症，一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时，双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间，当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果，在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙，可以有效缓解骨质疏松等症状。另一方面，老年人要多晒太阳，多食用菠菜、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

“我们中医常说‘筋骨同源’。可以说骨是‘帆’，筋和肌肉是‘绳’。年龄大了以后，筋肌容易松弛，要想扬帆先要把绳子拉紧，为运动系统持续提供动力支撑。因此，要保持良好的运动习惯，从而延缓骨骼衰老进程。”樊效鸿说。

合理的运动可以提高骨密度，促进钙质的吸收，改善关节功能，在一定程度上降低骨钙的流失。研究表明，老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。樊效鸿说：“老年人也需要练肌肉，多做一些抗阻力训练，包括俯卧撑，举小的哑铃、杠铃等，锻炼肌肉力量，保持骨和关节的稳定性。此外，平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练，还要有意识地做一些保持平衡性的运动。”

樊效鸿还提醒广大中老年人，50岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤，而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险，因此要非常小心。同时，樊效鸿也提醒年轻人，骨质疏松不是老年人的专属，如果不注重筋骨的锻炼，长期缺钙，骨骼衰老可能会提前出现。因此，养护骨骼要趁早，别让骨头比你先老。（实习记者周倩莹）

附件：

暂无附件