

# 骨质疏松老年人体质管理策略探讨

李舒敏 张珂珂

陕西省军区西安第十九离职干部休养所 陕西 西安 710000

**摘要:**骨质疏松是由于多种原因导致的骨质密度下降、骨质量下降,骨微结构被破坏,骨脆性增加的骨质疾病。临床表现为疼痛:疼痛是原发性骨质疏松常见的临床症状。身高缩短、驼背:部分患者在疼痛后会身体缩短、驼背的症状。呼吸功能降低:出现胸部、腰椎间压缩性骨折时会导致胸廓变形影响肺活量,使患者出现呼吸困难等呼吸症状。老年人是骨质疏松的高危人群,因此,在保持健康的身体和良好的体质方面,老年人需要采取一些体质管理策略。在论文中,我们将探讨骨质疏松老年人体质管理的策略。

**关键词:**骨质疏松;老年人;体质管理

## 引言

骨质疏松,是常见的一种慢性疾病,多发于老年群体。大多数人对于骨质疏松并不陌生,很多人认为骨质疏松仅仅是人年龄大了以后一种很普遍的生理反应,这种观念是十分片面以及不科学的。从医学角度严格意义来讲,骨质疏松是一种慢性的疾病。但是很多人却不认为它是一种疾病,可见,大众人群对于骨质疏松的认识还是有待提高的<sup>[1]</sup>。事实上,骨质疏松是一种影响老年人身体健康的疾病,其症状主要表现在骨密度下降,骨质量减少,容易骨折等方面。因此,老年人需要有一套完整的体质管理策略,以提高骨密度,减缓骨质疏松进程,保证老年人身体健康。

## 1 老年人骨质疏松的病因

老年人骨质疏松是一种常见的骨质疾病,其主要特征是骨骼内部的骨密度下降,导致骨头变得脆弱易碎,容易发生骨折。这种疾病往往会对老年人的身体和生活质量造成很大的影响,因此了解老年人骨质疏松的病因对于预防和治疗这种疾病非常重要。老年人骨质疏松的病因很复杂,包括遗传因素、生活方式不良、疾病和药物等多个方面。以下是对老年人骨质疏松病因的详细介绍。

1) 遗传因素。研究发现,遗传因素是老年人骨质疏松的一个重要原因。家族史中如果有人患骨质疏松,那么后代也更容易患上这种疾病。2) 生活方式不良。生活方式不良也是老年人骨质疏松的一个重要原因。缺乏运动、不良的饮食习惯和抽烟等不良习惯都会导致骨质疏松。长期的缺钙、缺维生素D的饮食习惯也会导致骨质疏松。此外,长期服用肾上腺皮质激素、长期卧床不起等因素,也都会影响老年人的骨质健康<sup>[2]</sup>。3) 疾病和药物。许多疾病和药物都会导致老年人骨质疏松。例如,2型糖尿病。甲状腺功能亢进症、类风湿性关节炎、主动

脉瘤、重症肝病等疾病都会导致骨质疏松。此外,许多药物也会增加老年人患骨质疏松的风险。例如,肾上腺皮质激素、抗抑郁药、抗癫痫药、抗血小板药等都会影响骨质健康。

## 2 老年人骨质疏松的影响

老年人骨质疏松是一种世界性问题,对老年人的健康和生活质量产生了非常严重的影响。据国际骨质疏松基金会(IOF)的统计数据,全球有超过2.5亿人患有骨质疏松症。而根据中国骨质疏松症学术研讨会的数据,中国每年因骨质疏松症导致的骨折约有130万例,每小时就有近150名老年人因骨折而住进医院,这个数字比欧美日韩等国家地区均高出很多。

### 2.1 骨质疏松导致的骨折

老年人因骨质疏松引起的脆弱性骨折最常见的有腰椎骨折、股骨近端骨折和桡骨远端骨折。腰椎骨折是最常见的一种骨折类型,70岁以上的女性患者发生率为20%!(NOVERB);股骨近端骨折发生率为8%!(NOVERB)10%!,(MISSING)年龄越大、女性人数越多;桡骨远端骨折多数发生在女性,发病前有50%!(NOVERB)年龄在60岁以上。单纯的骨折虽然不会马上致命,但对老年人的身体和心理健康都是十分影响的<sup>[3]</sup>。骨折后的恢复通常非常缓慢和困难,很可能导致不良后果甚至残疾。

### 2.2 骨质疏松导致的局部和全身疼痛

骨质疏松使得骨骼弱化,骨骼内质量和韧度的降低,并使得骨组织容易出现病变。这些因素均会导致因轻微创伤或无明显原因骨折,严重的骨折会造成身体局部疼痛,并可能由于身体部位的破坏性改变而导致全身疼痛。长时间的失眠、睡眠呼吸暂停低氧血症或长时间排泄抑制等同时也可能降低患者对疼痛的敏感度。

### 2.3 骨质疏松导致的身体功能下降

骨质疏松的患者脆弱骨骼导致身体无法承载日常工作和生活的重量,行动变得缓慢并降低功能,导致老年人的独立性和生存能力下降。老年人进一步受到影响的,身体功能还有反应速度、协调性、平衡感、视力和听力的减退等等。一旦降低了身体功能,将增加老年人受到意外伤害的风险。身体姿势的改变会直接影响日常活动的质量,因此,骨质疏松的患者需要制定详细的康复计划,包括适当的运动和营养补充。

#### 2.4 骨质疏松导致的经济负担

骨质疏松引起的骨折和其他相关病症会对个人和家庭的财务造成很大的负担,尤其是对于那些缺乏医疗保险的老年人群体<sup>[4]</sup>。治疗骨折需要长时间住院,而且需要进行复杂和昂贵的手术过程。如果治疗过程不及时和恰当,将可能导致病情进一步恶化并增加康复和治疗的费用。

在考虑骨质疏松的影响时,还需要考虑许多可能的并发症和危险因素。例如,疼痛和脊柱畸形可以导致困难的肺部功能和增加呼吸系统疾病的风险。营养不良和营养素的缺乏可能导致骨质疏松的加重和心血管疾病的发生。骨质疏松的持续存在还可能导致患者与社会脱节,从而产生社交孤立、精神和心理健康问题。在预防和治疗骨质疏松的过程中,还有许多其他因素需要考虑,包括各种营养素的平衡、运动类型和频率、如何管理慢性疼痛和与骨质疏松相关病症的药物副作用等。需要进行个体化的康复方案,根据患者的不同病史和生活方式进行定制化的治疗计划。总之,老年人骨质疏松的影响是多方面的。预防和治疗骨质疏松是一个复杂的过程,需要考虑很多因素。这些因素包括个体化的治疗计划、适当的营养和运动、良好的医疗支持和个人责任感。通过早期的预防和治疗,可以最小化骨质疏松带来的影响,并帮助老年人以最佳状态享受晚年生活。

### 3 骨质疏松老年人体质管理策略

#### 3.1 饮食管理

饮食是物质基础,是维持人体健康正常生理功能所必需的。饮食的合理调配在骨质疏松老年人中具有重要地位。1) 钙的摄入。钙是构成骨头的主要矿物质,缺乏钙容易出现骨质疏松。骨质疏松的女性50岁后,每天应摄入1000mg的钙<sup>[5]</sup>。含钙量高的食物有奶、酸奶、芝士、紫菜、小鱼、骨头汤、豆腐等,建议老年人每天食用适量的各种钙含量高的食物。2) 维生素D的摄入。维生素D有助于钙的吸收和利用,缺乏维生素D会影响钙的吸收,导致骨质疏松。建议老年人多晒太阳,多食含维生素D的食物如蛋黄、鱼类、瘦肉、奶、豆腐等。3) 低盐饮食。长期高盐饮食会增加钠在体内的积累,使钙释

放加快,从而加速骨质疏松的发生。建议老年人适当减少盐的摄入。4) 高蛋白饮食。保证适量蛋白质的摄入对于骨质疏松老年人的康复有益。建议每天摄入80-100g左右的蛋白质,选择高质量蛋白质,如鱼类、瘦肉、乳制品、蛋类、豆类等。

#### 3.2 适量运动

运动对于骨质疏松老年人来说是非常重要的。运动可以促进老年人骨骼的新陈代谢,刺激骨细胞的生成,并增加骨密度。建议老年人参加走路、慢跑、体操、太极拳等瑜伽运动,运动时间应当适当,剧烈运动或长时间运动容易损伤骨骼和肌肉<sup>[6]</sup>。推荐以下三种运动方式:

1) 有氧运动。有氧运动以低强度、长时间的运动形式为主,如步行、慢跑、骑车、跳绳等,可以增强心肺功能、促进血液循环和骨密度的增加。老年人应该选择适当的运动方式和强度,根据自己的具体情况制定锻炼计划。2) 力量训练。力量训练可以增强骨骼的质量和韧性,促进肌肉的生长和强化,从而预防骨质疏松和老年失能。老年人可以通过简单的举重、深蹲、俯卧撑等运动,顺应自然规律,返老还童。3) 柔性体操。柔性体操动作轻柔、舒缓,能够放松身心,缓解紧张情绪和压力,缓解骨质疏松症状。老年人可以选择太极拳、瑜伽等运动,享受舒适的锻炼乐趣。

#### 3.3 合理作息

老年人的作息习惯需要养成规律、合理的好习惯。要按照固定时间作息,早睡早起,保障充足的睡眠。睡眠充足可以让骨骼获得良好的休息和恢复机会,从而对身体恢复和加强有很大的帮助。

#### 3.4 每年定期体检

定期体检是骨质疏松老年人管理体质管理的必要之举。通过定期体检,可以及时发现和纠正身体问题,减轻或预防骨质疏松的发生<sup>[1]</sup>。为确保患者身体总体健康状况和骨密度的及时检查,建议每年定期进行全身检查,同时指导提高健康体质、锻炼和合理饮食等习惯,从而降低骨折发生的概率。

#### 3.5 积极治疗和药物治疗

当老年人已经被确诊为骨质疏松症状时,需要积极进行治疗。骨质疏松治疗主要包括药物治疗、运动疗法和外科手术等。药物治疗可采用抗骨重吸收剂、钙剂、维生素D等药物。运动疗法可对适龄肌肉年后人群安排有针对性的骨密度护理、高技术运动、康复锻炼和体育运动,以提高老年人的身体素质和降低骨折风险。外科手术适用于骨折治疗,通常用于九十度或以上的骨折。

#### 3.6 心理管理

心理因素也是骨质疏松老年人形成疾病的重要原因之一。心理良好的老年人更容易接受骨质疏松治疗的方法和效果。为了帮助老年人保持良好的心理状态，我们可以从以下两个方面进行心理管理：1) 认知矫正。在老年人看来，健康的状态可能是他们一生中最重要的事情之一。因此，当老年人意识到自己患上骨质疏松症时，容易产生抑郁、失落和焦虑等情绪。留给老年人足够的时间去了解骨质疏松症的相关知识，不断强化他们对疾病的认知，以减轻心理负担。2) 积极乐观心态<sup>[2]</sup>。乐观的心态有助于老年人在面对骨质疏松时更好地调整自己的心理状态。老年人应该根据自身情况，以及医生所指导的方向开展治疗，同时要培养积极乐观的心态，提高对恢复的信心。与家人、朋友分享自己的感受和经历，让别人的关注和关爱成为心理支持，对于老年人的康复和预防非常重要。

### 3.7 药物管理

随着科学技术的发展，已经有很多种药物可以用来治疗和预防骨质疏松。1) 钙剂和维生素D。钙剂和维生素D是治疗骨质疏松症时最常用的药物之一。钙剂可以补充身体对钙的需求，而维生素D可以帮助钙的吸收。2) 雌激素。雌激素可以预防和治疗骨质疏松症，但它具有一定的副作用，容易引起乳腺癌、宫颈癌、子宫癌等，建议在医生的指导下使用。3) 二磷酸盐类药物。二磷酸盐类药物是治疗骨质疏松症的有效药物之一，如阿仑膦酸钠、伊珂酸钠等，对于骨质疏松和多发性骨髓瘤也有疗效。

### 3.8 中医角度

中医认为，骨质疏松的发生与肾和肝有关。肾主骨髓，肝主筋膜。如果肾和肝功能不好，将会影响到骨髓和骨骼的发育和代谢，从而引起骨质疏松<sup>[3]</sup>。一些中医养生方法和中药可以改善肾和肝的功能。1) 艾灸。艾灸是一种常见的中医养生方法，对于改善肾和肝的功能有良好的效果。艾灸对它们治疗骨度还有效果。2) 中药材中药中推荐的高钙食材有黑芝麻、石榴、核桃、豆腐等。中药还有治疗骨质疏松的方药：正气丸、防风通圣、四

物汤、养血生发丸等都有一定疗效。3) 按摩。可以按摩双腿的内侧和外侧，养生按摩对于保护骨髓和骨骼有一定的帮助，可以改善气血循环和促进新陈代谢，缓解筋膜间的紧张。

在预防和治疗骨质疏松的过程中，还有许多其他因素需要考虑，包括各种营养素的平衡、运动类型和频率、如何管理慢性疼痛和与骨质疏松相关病症的药物副作用等。需要进行个体化的康复方案，根据患者的不同病史和生活方式进行定制化的治疗计划。

### 结语

骨质疏松是老年人常见病，而老年人体质管理是预防和治疗骨质疏松的关键。饮食、运动、心理三方面是老年人体质管理的主要内容，对于骨质疏松老年人来说至关重要<sup>[4]</sup>。老年人应根据自己情况适当进行饮食调整和体育锻炼，同时保持良好心理状态，合理认知疾病，树立乐观信心和正确的态度，以达到预防和治疗骨质疏松的效果。在未来，我们将继续研究和探索老年人体质管理策略，为广大老年人提供更好的医疗保健服务。

### 参考文献

- [1]吴茹珏,陈欣.社区老年骨质疏松的预防及健康教育效果分析[J].心理月刊, 2020, 15(08): 95.
- [2]邓剑兰.运动康复在大众健身和慢性病防治方面的应用[J].体育世界(学术版), 2020(03): 170+84.
- [3]谢艳玲,刘秀环,郭秋容,等.中老年人骨质疏松症合并脊柱骨折的护理效果[J].中外医学研究, 2020, 18(07): 106-108.
- [4]卞庚,胡群力,殷实,等.中老年营养不良与骨质疏松发生风险相关性研究[J].中国临床保健杂志, 2019, 22(06): 775-778.
- [5]崔建中,吴九如,陈永智,等.骨质疏松性骨折的临床预警监测[J].中国老年学杂志, 2019, 39(24): 6029-6031.
- [6]田利民,杨睿斐,魏莲花,等.甘肃省绝经女性和老年男性骨质疏松流行病学调查及相关影响因素分析[J].中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 2018, 11(2): 142-148.