

# 拥有硬骨头

骨质疏松症是指骨骼变得脆弱和弱化，增加骨折的风险，治疗取决于疾病的起因。《MU/SE》请教高级内分泌专家顾问兼医疗总监Dr Vikram Sonawane，关于骨质疏松症的类型与治疗方法。

## 请解释何谓骨质疏松症。

▼ 顾名思义，骨质疏松症是指骨骼变得脆弱和弱化，发展为“多孔的骨头”的过程。人体骨骼不断经历分解和重新建造新骨的过程，我们在35岁时达到骨密度和强度的巅峰，但随着年龄增长，尽管我们获得了智慧，但是骨质密度却是反向地会随着骨头代谢率减缓而变得脆弱。

## 什么是导致骨质疏松症的原因？

▼ **更年期：**当女性来到更年期，雌激素水平急剧下降，导致骨质量每年下降3至5%。雌激素不足会刺激破骨细胞的产生，导致骨质量迅速流失。男性随着年龄增长也会导致骨质疏松症，当中最主要原因是睾丸酮下降。

**内分泌疾病：**包括甲状腺功能亢进、库欣综合症(皮质醇过度分泌或长期使用类固醇药物)、甲状旁腺功能亢进(钙调节激素过多)和性腺功能减退(男女性激素水平过低)等。

## 如何预防骨质疏松症？

▼ **营养(钙和维生素D)：**很遗憾的，我们终究无法避免衰老，虽然我们

们不能完全防止骨质疏松症，还是能够通过健康饮食摄入足够的营养元素，尤其是钙和维生素D，有助于减少骨质疏松症的风险。

**日光浴：**阳光是维生素D的最佳来源，每天在直射的阳光底下待10到15分钟有助于维持体内维生素D的水平。

**戒烟：**吸烟会增加患上骨质疏松的风险。

**限制摄取酒精：**酒精过量会增加骨吸收的概率，同时酒精中毒也容易导致意外摔倒。

**运动：**定期运动，如步行、举重、骑自行车、游泳等，有助于增强肌肉和骨骼强度，减少骨质疏松的风险。

## 如何筛查和诊断骨质疏松症？

▼ 骨质疏松症是一个循序渐进的疾病，通常没有确切的症状。所以诊断它相对具有挑战性。

骨质疏松症的诊断通常通过年龄、性别等风险因素的筛查来进行。女性通常在50岁左右就该咨询内分泌专科医生，男性则是在70岁左右。任何年龄段如果发生

轻微创伤或由高处摔落引起的骨折都应进行骨质疏松症的筛查。

## 如何治疗骨质疏松症？

▼ 正确诊断骨质疏松症的类型至关重要。目前有一些药物可以帮助减缓骨质量的流失，但最关键的治疗方法是预防老年人摔倒。



： Vikram Sonawane  
Janardan  
Senior Consultant  
Endocrinologist and  
Medical Director at  
Harmony Thyroid,  
Endocrinology and  
Diabetes Centre

Vikram Sonawane  
Janardan博士是Harmony  
医疗中心高级内分泌科  
顾问兼医疗总监，在加入  
私人医疗保健之前，他曾  
在Khoo Teck Puat Hospital  
(KTPH)担任高级内分泌  
专家顾问，多次获KTPH  
质量委员会授予“服务冠  
军”奖章。