



解密全生命周期骨骼健康 防治女性骨质疏松

>>>骨质疏松风险贯穿女性全生命周期，为何它总“无声侵袭”

强健的骨骼是支撑生命健康的核心，而骨质疏松则悄无声息地侵蚀着骨骼健康，严重影响着人们的生活质量。多项调研数据均显示，女性的骨质疏松患病率显著高于男性。为什么女性更容易患骨质疏松？女性一生中的哪几个阶段，要更加关注自身骨骼健康、警惕骨质疏松风险呢？

对此，专家表示，女性骨质疏松的发生与生理特点密切相关。“在女性的一生中，有两个关键的生理阶段与男性明显不同，也导致女性骨量流失速度远远超过男性。首先是妊娠和哺乳期，由于孩子生长过程

中所需的钙主要来源于母亲，母亲通过乳汁分泌大量的钙，导致孕期和哺乳期女性经历大量的钙流失，损害骨骼健康；其次是女性的绝经期，在这个阶段雌激素水平迅速下降，骨量随之大量流失。”

而女性老年期的骨质疏松与妊娠哺乳期、绝经期的骨代谢特点有所不同。“对于老年人来说，整体骨代谢水平就相对较低，骨吸收功能略微下降，而骨形成功能明显下降。因此，在老年期，重要的矛盾在于骨形成功能的不足，导致骨吸收明显大于骨形成，进而产生骨量流失，形成骨质疏

松。”专家指出。此外，饮食减少、体力活动减少，以及各种疾病和药物的影响，都可能损害老年期女性的骨骼健康。

专家介绍，另外一个重要阶段是青春期，这个时期与女性的骨骼健康密切相关。有研究表明，青春期女性如果钙摄入充足，将来在绝经期的骨密度相对会更好；相反，钙摄入不足则会导致骨密度下降。此外，女性的骨骼结构通常较小，峰值骨量与男性存在显著差异，因此，尽管两性以相同的速度流失骨量，女性的百分比要大得多，因而更易出现骨质疏松。

>>>多措并举及早发现骨质疏松风险，实现早诊早治

专家指出，正因女性在全生命周期中的多个特殊时期均存在骨质疏松风险，女性朋友们需要始终保持对骨骼健康的关注，尤其是在这些激素波动较大的时期，更要高度重视骨质疏松风险的筛查，以实现早期的预防、诊断和治疗。

那么，女性该如何在早期及时发现骨质疏松风险？有哪些检测可以助力评估骨骼健康水平？

“除了大众较为熟知的骨密度检测之外，还能够通过实验室血清学检测评估骨骼健康水平，帮助我们‘见微知著’，早期发现骨骼健康隐患。”专家介绍，骨转换生化标志物(BTMs)检测便是近年来临床医生广泛认可的重要评估方法之一，常用的指标包括P1NP、β-CTX、OC、b-ALP等，通过这些检测可以及时了解骨骼的代谢状态、评估骨丢失速度与程度、助力预测骨折风险。对于确诊骨质疏松的患者，在药物治疗期间也需要进行定期监测以评估疗效。

此外，在骨骼健康管理中，维生素D同样扮演着重要的角色，缺乏维生素D将增加骨质疏松、肌少症、跌倒和骨折风险。维生素D主要通过皮肤日光照射合成，静止的生活方式、防晒产品的广泛使用等因素导致我国民众的维生素D缺乏现象普遍存在。由于女性普遍更为注重防晒，维生素D缺乏情况也屡见不鲜。因此，建议女性朋友们通过血清25羟基维生素D(25(OH)D)检测来评估维生素D营养状态，并将其纳入常规体检中，一旦发现维生素D缺乏或不足，一定要积极采取有效措施来进行纠正，尤其是备孕期和孕产期女性更应关注维生素D水平，保障母婴骨骼健康。

骨质疏松是可防可治的，女性在日常生活中一定要注重个人骨骼健康管理，同时还应保证充足的日晒、避免过量饮用咖啡因饮料、浓茶等，并坚持运动。

(新华网)

名医风采 | 滨医附院产科·杨延冬

杨延冬

滨医附院产后康复中心副主任

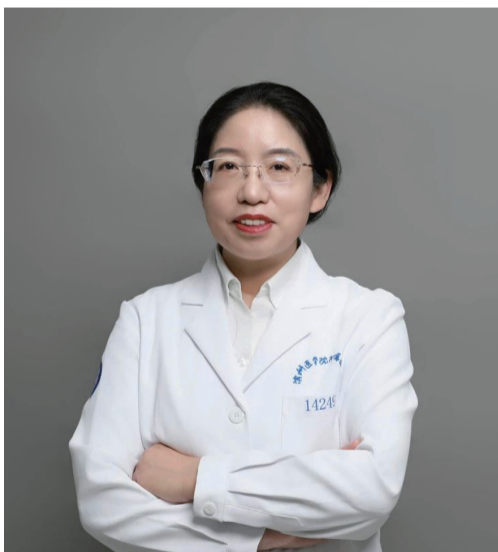
第一届滨州市医学会妇女保健专业委员会副主任委员

中国妇幼保健协会妊娠合并糖尿病专业委员会委员

中国妇幼健康研究会母胎医学专业委员会委员

中国母胎医学委员会青年委员

山东省医学会围产医学分会出生缺陷防控学组组员



擅长领域

擅长孕前及孕期保健、产前筛查诊断、产科疑难危重症孕产妇救治、产后康复，尤其在妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病、凶险性前置胎盘、孕期及产后腰腿痛、耻骨联合分离痛、腰背痛、慢性盆腔痛、尿失禁等诊断治疗方面积累了丰富的临床经验。

坐诊时间、地点

普通专家门诊时间：周五全天，门诊二部一楼产科门诊

知名专家门诊时间：周二上午，门诊二部一楼产科门诊

产后康复门诊：周二下午，体检保健楼六楼产后康复门诊

滨州医学院附属医院产科

滨州医学院附属医院产科是国家级母婴安全优质服务单位，山东省危重孕产妇救治中心，山东省临床重点专科，滨州市产科质量控制中心主委单位。

滨医附院产科设有专家门诊、知名专家门诊、产后康复门诊等。同时开设有助产士门诊、糖尿病一日门诊、多学科诊疗门诊等特色门诊。现有3个普通病区一个LDR病区，一个产前诊断中心，共124张床位，备有三人间、双人间及单人间、套间，高峰时可

以同时接纳160个孕产妇住院。年分娩量8000-9000人。

产科在危重孕产妇的救治、自然分娩、难产的处理、剖宫产、宫颈环扎术等方面积累了丰富的临床经验。全面开展了围产期保健、产前筛查、出生缺陷监测、优生遗传咨询、产前诊断、分娩镇痛、产后康复等技术。擅长各种高危妊娠的筛查、监护和治疗，妊娠合并症及妊娠并发症的诊断及治疗。

产科开展了全新的温馨护理和优质护理。孕妇学校、

都哈营养指导、育儿指导、康乐待产、康乐分娩、无痛分娩、新生儿疾病筛查、新生儿抚触、新生儿游泳、产后恢复保健、产后随访等一系列整体化、人性化的治疗及护理措施，开展新生儿沐浴、游泳及抚触；与新生儿重症监护病房紧密合作，使高危儿出生时得到及时抢救，提高了新生儿窒息复苏率，减少了严重并发症的发生。

近年来，产科全面开展分娩镇痛技术，让每一位孕妇都能远离宫缩疼痛，体验幸福分

娩。目前开展的镇痛方法有药物性和非药物性，药物性如椎管内神经阻滞麻醉镇痛法；非药物性镇痛方法包括拉玛泽呼吸法，音乐疗法，精神安慰镇痛分娩法(助产士陪伴和家人陪伴)，穴位脉冲镇痛法等为孕产妇减轻痛苦。

产房设有独立的手术室，温馨舒适的待产室及产房，家庭化待产及分娩室、隔离待产室及分娩室、产房设有中央监护，可同时监测8至16个胎儿的心电情况，大大提高了对高危妊娠母婴监测工作效率，各

个病房均配有多功能消毒机及中央空调、衣柜、独立的卫生间及冷热水，家庭病房还配有冰箱、微波炉等生活设施。

2017年滨医附院产后康复门诊开诊后，规范了产后42天产妇的复查。为预防产后盆底功能障碍及子宫复旧不良，特设置盆底功能筛查及产后生殖系统健康检查，同时还用专业手段解决耻骨联合分离、慢性盆腔痛、淡化妊娠纹、乳房肿胀、乳房疼痛、乳汁不畅及乳头皲裂等问题，解决了产妇产后存在的后顾之忧。