

骨头变“酥”了,先别急着猛补钙!

当心脖子上的“小豆子”在悄悄捣鬼

年纪大了之后,腰背酸痛、身高变矮、容易骨折,在很多人的认知里,这都是“人老骨头松”的正常现象。于是,喝骨头汤、吃钙片、补维生素D,成了不少中老年人日常的“必修课”。

但在骨科和内分泌科医生看来,有一种特殊的“骨质疏松”特别善于伪装。如果不对症治疗,盲目补钙不仅白费功夫,甚至还可能引发严重问题。造成这一切的罪魁祸首,可能并不是骨头本身,而是藏在脖子深处、只有绿豆大小的几个“小豆子”——甲状旁腺。

骨质疏松后,骨骼的“拆楼”速度太快了

我们的骨骼就像一座精密的“高楼大厦”,每天都在开展“拆旧建新”的更新工程。年轻时,“建楼”的速度远超过“拆楼”,骨骼因此坚韧结实;步入中老年之后,尤其是女性绝经后,因为雌激素这个“保护神”的水平大幅下降,“拆楼”的速度开始超过“建楼”,作为骨骼这座大厦“钢筋”的钙质就慢慢流失了。

数据显示,50岁以上的人群中,女性骨质疏松的患病率约为男性的5倍。到65岁以上,超过一半的女性都会出现骨质疏松问题。骨头一旦变“酥”,最直接的风险就是骨折。对年轻人来说,摔一跤可能拍拍土就能站起来;但对高龄老人而言,一次髋部骨折,往往就意味着需要长期卧床,甚至会危及生命。

因此,早发现、早干预骨质疏松,至关重要。但问题在于——怎么补钙,才能让钙真正“补”进骨头里?很多人体检发现骨密度下降,第一反应就是去药店购买钙片。这本身没有错,钙确实是骨骼的主要组成原料,但专业医生通常会多留一个心眼,会建议你先抽个血,检查血钙和甲状旁腺激素。

因为有一种“继发性骨质疏松”,根源并不在缺钙,而在于身体里有个“内鬼”在不停地从骨头中“偷”钙,再转移到血液里。这时候如果还拼命吃钙片,相当于给“内鬼”提供更多“赃物”,反而可能引发危险。这个“内鬼”,就是甲状旁腺。

甲状旁腺有多重要?脖子上的“总调度员”如何工作?

说起甲状腺,大家都很熟悉,它像一只“蝴蝶”趴在颈部。而甲状旁腺,就是趴在甲状腺背面、紧紧贴附于甲状腺的4颗“小豆子”,每颗仅有绿豆或黄豆大小。别看它个头不大,却是人体钙代谢的“总调度员”,负责分泌一种叫作“甲状旁腺激素”的信号物质。

这个信号物质的作用极其精密——维持血液中钙浓度的稳定。血钙过高或过低都会引发严重问题:血钙太低,人会抽筋、手脚发麻,甚至心脏无法正常搏动;血钙太高,人会恶心、乏力,同样会影响心脏功能。因此,这4颗“小豆子”就像灵敏的“哨兵”,时刻监测着血液中的钙含量。

一旦发现血钙偏低,它们就会立刻分泌激素,从骨骼这个“钙仓库”中紧急调出一部分钙补充到血液中。任务完成后,激素会迅速分解,绝不会多作用一秒。这个过程快如闪电,精准无比。在人体内,甲状旁腺激素的半衰期只有1到2分钟,堪称来势迅疾,消退快速。

正常情况下,这个转运过程受到多种因素调控,始终处于精妙的平衡中。而当甲状旁腺失去调控,不受限制地产生过多甲状旁腺素,也就是出现甲状旁腺功能亢进时,平衡就会被打破,一系列问题也会随之而来。

当“哨兵”叛变后,骨头被偷空,血液却钙超标

如果有一天,4颗“小豆子”中有一颗突然“叛变”了——最常见的原因是这颗腺体长出了一个良性小肿瘤。这颗“叛变”的腺体不再听从身体调控,开始疯狂地、不受限制地分泌甲状旁腺激素。激素过量,就会不停从骨骼中“偷”钙转运到血液里。骨骼被“掏空”变成严重骨质疏松,血液里却堆积了用不完的钙,最终引发高血钙。

这时身体会陷入极度矛盾的状态:骨头里严重缺钙,但血液中钙含量却超标。过多的甲状旁腺激素会造成血钙升高,少数患者的血钙会显著高出正常参考值,严重者甚至会出现高血钙危象,死亡率可达50%。综上所述,患者会出现心律失常、全身疼痛、肌无力、恶心呕吐、肾衰竭等症状,需要立即开展紧急救治。

轻症患者的血钙也多处于正常高限,或仅轻度高于正常值,在已经存在高血钙的情况下补钙,显然会带来极大风险,因此必须严格遵医嘱处置。血液中过量的钙会促使肾脏超负荷工作,将钙以尿液的形式排出体外,而泌尿系统内的高浓度钙会提升结石的发病概率,患者会因此出现腰痛、血尿等症状,且往往久治不愈。

骨骼受到过度刺激后会流失大量钙质,随着钙质流失不断加剧,骨量逐渐减少,最终会发展为严重骨质疏松,同时伴随全身骨痛和骨骼畸形。部分患者会因此丧失劳动能力,需要依赖拐杖、轮椅活动。骨质疏松会降低骨骼的承压能力,极易引发各类骨折,造成十分严重的后果。

此时,终止甲状旁腺的异常功能,打断甲状旁腺激素“偷走”骨质的进程,就成为

治疗的核心关键。诸多因素都可引发甲状旁腺功能亢进,其中最常见的病因是甲状旁腺良性肿瘤,这类肿瘤细胞不受人体调节,会自主分泌过量的甲状旁腺激素。

精准手术加术后补钙会创造奇迹

大部分人体内有四个甲状旁腺,肿瘤通常仅出现在其中一个之上。这就给外科医生带来了挑战:如何在四个甲状旁腺中找出病变的“元凶”?这是开展后续所有治疗的前提。如果术前定位不准确,手术中就需要探查所有甲状旁腺;而正常甲状旁腺深埋在甲状腺后方,体积仅为数毫米,颜色与脂肪难以区分,位置还常存在变异,有时深达胸腔,有时躲藏在脊柱附近,寻找难度非常大。

因此,术前定位成为治疗中最重要的环节。目前临床上会联合多种影像手段探查病变,比如超声、核素扫描联合CT等,大大提高了定位的成功率。定位成功后,外科医生就可以通过合适的术式切除或破坏病变的甲状旁腺,患者症状即可得到显著缓解。

由于甲状旁腺激素在体内的半衰期极短,切除病变腺体后,十几分钟内体内的激素检测值就会大幅下降,多数患者的高血钙状态在一天之内就能恢复正常。由于此前骨骼内的钙质被“偷走”过多,当异常分泌的激素消失后,骨骼就像干涸的海绵,甚至可能因为“骨饥饿”出现暂时性低血钙,而这一刻恰恰是补钙的最佳时机。

这时再为患者补充钙质,能够有效改善骨质疏松、缓解骨痛,骨骼会像饿极了的孩子一样快速吸收钙质。不少入院时需要坐轮椅的患者,出院时就已经可以独立行走,多年顽疾一朝治愈,治疗效果甚至颇具戏剧性。这样的结果,无论对患者还是医生而言,都无疑是值得欣喜的。

如果体检发现骨质疏松,别急着盲目购买钙片服用,可以先到内分泌科或普外科,检查血钙和甲状旁腺激素。如果血钙偏高或处于正常高值,同时伴有肾结石病史或反复骨痛,一定要排查甲状旁腺病变。甲状旁腺功能亢进绝大多数是良性肿瘤导致,精准手术就可以彻底根治,术后遵医嘱规范补钙,被“偷”走的骨密度完全有机会恢复正常。

治骨头,先要看脖子;补钙前,务必要验血。

来源:新华网