



神经性厌食症 和骨质疏松症



厌食症

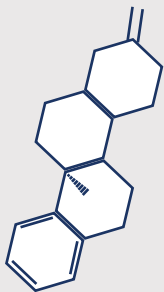
神经性厌食症 是一种与低体重和对体重增加非理性恐惧相关的进食障碍。患有厌食症的人不断限制进食，并认为自己体重过重，即使他们实际上体重不足。虽然神经性厌食症对两性都有影响，但这种疾病在女性中的发病率大约是男性的10倍。

骨质疏松症 是一种导致骨骼变得脆弱的疾病，在轻微撞击或跌倒后更容易发生骨折。由骨质疏松引起的骨折（称为脆性骨折）是疼痛、残疾和生活质量下降的主要原因。

厌食症和骨质疏松症之间的联系

神经性厌食症会带来许多严重的后果，包括低骨矿物质密度、骨结构和强度受损等。这导致骨质疏松症和发生脆性骨折的风险更高。

为什么厌食症会使骨健康面临危险的几个原因



荷尔蒙

身体会因体重的减轻而改变荷尔蒙的产生。对女孩来说，雌激素是骨骼生长的一种非常重要的激素，特别是在生长突增期间的青春期。雌激素生成的减少可导致月经期不频繁或消失，这会对骨骼生长和强度产生负面影响。同样，对成年男性和男孩来说，低水平的睾酮会对骨骼健康产生不利影响。其他与生长有关的激素水平也受到厌食症体重减轻的影响，并对骨骼健康产生进一步的负面影响。



低体重

体重不足对骨骼健康有直接影响，是骨质疏松症和脆性骨折的危险因素（即使对没有厌食症的人来说也是如此）。



营养不良

维持健康强壮的骨骼需要均衡的饮食，包含足够的钙、蛋白质、维生素D和其他营养素。由于饮食受限，厌食症患者通常无法获得足够的这些元素和其他必需营养素来保持骨骼健康。

对骨骼健康的影响

平均而言，神经性厌食症的发病年龄在16岁至17岁左右，受影响的低龄儿童的数量继续增加。这是骨骼健康的一个值得关注的问题，因为儿童和青少年是骨骼发育的关键时期。骨骼的大小和强度不断增大，直到二十五岁左右年轻人达到“峰值骨量”。

未能在青少年期间达到峰值骨量会对骨骼健康造成终生影响，增加患骨质疏松症和晚年发生相关骨折的风险。

神经性厌食症对骨骼健康的影响程度取决于许多因素，包括其持续时间、疾病的严重程度以及疾病发生的年龄有多早。

研究已显示

患有神经性厌食症的青少年的骨密度（BMD）低于同年龄和发育水平相当的正常体重的青少年，骨量增加率（骨质积聚）较低。

疾病持续时间相似，在青春期发生神经性厌食症的女性的骨矿物质密度低于成年期发生疾病的女性。

50%以上患有神经性厌食症的少女在确诊后一年内出现显著的骨质流失现象。

任何年龄的神经性厌食症患者（或过去曾患有神经性厌食症）比一般人更容易出现骨骼健康问题。有厌食症病史的人骨折风险增加两到三倍。

一项研究发现，在成年女性中，接近38%的人在身体的至少一个部位患有骨质疏松症，92%的人在体内的一个或多个部位患有骨质减少（低骨密度）。

虽然骨密度会随着神经性厌食症的康复而增加，但即使体重恢复正常并且月经恢复，骨损失也是不可能完全逆转的。

骨骼健康管理策略

因为在厌食症的早期，甚至是在第一年内，就会发生显著的骨质流失，早期诊断和干预是至关重要的，也是影响未来骨骼健康的最重要因素。

将体重和激素水平恢复正常是治疗厌食症中低骨矿物质密度的重要基础。对年轻女性来说，这一目标将有助于恢复月经。

营养师将努力使饮食行为正常化，同时注意营养状况。钙和维生素D对年轻人的骨骼发育非常重要，可建议服用补充剂以确保足够摄入量。

骨骼评估应包括全面的病史和完整的身体检查。

可以建议进行骨密度测试，以确定骨矿物质密度是否正常、低于平均值、还是在骨质疏松症范围内。但是，对成长中的儿童和青少年的检查结果，要审慎的解读。

目前，尽管正在进行研究，但目前尚未批准任何骨质疏松症疗法或激素治疗用于厌食症引起的骨损失。通常不建议对儿童或青少年使用激素治疗低骨密度，但在青春期女性中，雌二醇透皮贴剂可有效恢复雌激素水平。

小心过度运动！尽管运动对于发展和维持骨骼健康是必要的，但运动对厌食症中骨质流失的益处仍然是一个有争议的话题。应监测运动量以帮助控制体重进一步减轻。

健康的生活习惯很重要：这包括安全的晒太阳获得足够的维生素D、不吸烟、不过量饮酒等。

如果你现在患有或曾经患有神经性厌食症（或相关的饮食失调比如暴食症），你应该要求进行骨骼健康评估并采取适当的措施来加强你的骨骼。