

骨质疏松症：科学防治，强肌健骨

66岁的崔先生在过去2年里发生2次骨折，平时经常背痛、乏力，去医院做了全面检查才发现患有骨质疏松症；72岁的陈女士总会出现肌肉酸痛，自打退休后身高越来越矮了，直至检查才发现患有骨质疏松症……

什么是骨质疏松症？如何科学防治骨质疏松症状？记者就患者关心的骨骼健康问题采访了相关专家。



松症，应及时根据情况到医院就诊。”王强提示，肌肉量下降也会引发并加速骨质疏松症的发生，应加强力量锻炼，促进肌肉和骨骼健康，更好应对骨质疏松症。

北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍，骨质疏松症也被称为“沉默的杀手”，很多患者早期可能没有症状。当骨质疏松症发展到一定阶段时，患者一旦受到外伤，极易发生骨折，老年患者还易引发或加重多种并发症。

体情况及治疗团队的经验均密切相关。老年髋部骨折属于限期手术，应尽快实施。

提高骨骼健康意识 科学防治骨质疏松症

将“健康骨骼”行动纳入第二阶段全民健康生活方式行动“三减三健”专项行动内容，积极推进骨质疏松症等主要骨骼疾病预防的科普宣教工作；印发实施《健康中国行动(2019—2030年)》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理服务项目的健康指导内容中，纳入骨质疏松症预防等相关内容……近年来，我国采取系列措施引导公众提高骨骼健康意识。

如何防治骨质疏松症？多位受访专家认为，骨质疏松症是人体正常衰老的表现，不必过于恐惧。每个人都是自己健康骨骼的第一责任人，要坚持科学的生活方式，加强营养、均衡膳食，多食用牛奶、鱼虾、豆制品、坚果等，同时戒烟限酒、避免跌倒、规律运动。

王强建议，女性在围绝经期、男性在55岁至60岁之间每年进行一次骨密度检测，切忌盲目补钙，要谨遵医嘱，结合自身情况对症下药。

“维生素D有助于促进钙的吸收，维持骨骼健康。秋冬季由于日照时间减少，通过晒太阳合成的维生素D也会相应减少，要及时适量补充维生素D。此外，应适当减少锻炼，避免因磕磕碰碰导致骨折。”王强表示。

(据新华社 李恒)

每年髋部骨折新发病例超百万 对老年人健康影响大

国家卫生健康委发布《老年髋部骨折诊疗与管理指南(2022年版)》指出，随着老龄化的日趋严重，老年人群骨质疏松的发病率逐年升高。髋部骨折是老年人的常见创伤，通常发生在患有骨质疏松的老年人群中，跌倒是最主要的原因。

据调查，我国每年的髋部骨折新发病例超过100万，而且还在逐年增加。髋部骨折对老年人的健康影响巨大，因其致残率和死亡率高而被冠以“人生最后一次骨折”。老年髋部骨折已经成为一个重要的公共卫生问题。

国家卫生健康委有关负责人表示，要将多学科合作共同管理的理念贯穿在老年髋部骨折患者诊疗和管理的全过程中，涵盖患者入院至出院后康复各个阶段，包括治疗与处理、康复锻炼、预防再骨折等。

王强介绍，手术治疗应作为绝大多数老年髋部骨折患者的首选。手术风险的大小与患者的身

留意预警信号 正确认识骨质疏松症

“骨质疏松症是由各种原因导致的骨密度和骨强度下降、骨组织微结构破坏、骨脆性增加的一种容易发生骨折的全身性代谢性骨病。”北京医院骨科副主任王强介绍，骨质疏松症主要分为原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症。

专家介绍，原发性骨质疏松症多见于中老年人。随着年龄增长，人体激素分泌水平降低，影响钙代谢和钙质吸收，造成骨量减少。但骨质疏松症并非老年人“专属”疾病，继发性骨质疏松症不分人群，一些患有肾病、免疫系统疾病、甲状腺疾病等患者都有可能患继发性骨质疏松症。

“骨质疏松症不是突然发生的，要留意生活中的预警信号，比如驼背、四肢或腰背部疼痛、身高比年轻时变矮等，都提示可能患有骨质疏



口干咽干 秋燥难耐

脾胃虚寒者试试水果蒸着吃

素C，而矿物质、膳食纤维并不损失，抗氧化物质的损失也不大。对于不缺乏维生素C的人群，损失这点维生素C也不可惜，毕竟还能从其他食物获取。

医生表示，除了瓜类比较少蒸煮，其他水果几乎都可以蒸煮。秋季水果丰收，常见的如雪梨、柚子、橙子、香蕉等，都很适合蒸煮后食用。

雪梨蒸煮后不仅好吃，还能清热润肺、化痰止咳，很适合口干、咽干的秋燥季节；香蕉可清热润肠，但属于寒



性食物，体质虚寒的朋友不可多吃，但蒸煮后的香蕉更为温和，可补中益气，虚寒者也可以吃；橙子可理气、化痰、润肺，蒸煮后酸甜可口，有止咳化痰的作用。

近来，不少人感觉到皮肤、口鼻、咽喉干燥，有的人甚至出现干咳、鼻出血等症状。说到干燥，很多人会想到多吃水果。

秋天正是各类水果上市的季节，如葡萄、梨、苹果、山楂、冬枣、柚子、橙子、柿子、猕猴桃等。中医师表示，嘴唇干、舌红苔黄、体质壮实的人可适当多吃一些水果，但对于脾胃虚寒、手足冰冷、慢性咳嗽的人来说，经过蒸煮的水果更适合。

医生介绍，蒸熟的水果在很大程度上解决了其中多酚、单宁等物质对消化功能的影响。其膳食纤维软化后，对肠道的刺激作用也会减小，适合消化不好的人群。

细究下来，熟吃水果所损失的主要是维生

养生食谱

冰糖雪梨炖枇杷

1个雪梨去皮去核，切成小块，与30克枇杷干、水一起放入炖盅(水完全没过食材)，大火煮沸后转中小火，隔水炖约1小时；加入冰糖(不超过25克)，炖至冰糖完全融化即可。润肺止咳、清热化痰、滋阴润燥，适合肺热咳嗽、口苦咽干的人群。

陈皮雪梨水

1个雪梨去皮去核切块，10克陈皮洗净掰成小块；陈皮、雪梨块加适量水一同放入炖盅，隔水蒸约1小时；加冰糖(不超过25克)再蒸约5分钟即可。润肺止咳、理气化痰、健脾益胃，对慢性支气管炎、慢

性肺炎、咳嗽、慢性咽炎、消化不良等有一定缓解作用。

山楂五味子茶

250克山楂去核去蒂洗净，用锅蒸5至10分钟，山楂变软后加适量水，大火煮开转中小火煮约30分钟；15克五味子洗净，加适量水，大火煮开转中小火煮约20分钟；将2种汁液混合，加入冰糖(不超过25克)煮至融化即可。健胃消食、补肾安神、益气生津，适合食欲不振、消化不良、口干口渴、失眠人群服用。胃酸分泌过多、反流性胃炎、胃溃疡患者不宜服用。

据《湛江晚报》