

骨质疏松危害大 科学干预可防治

大多数人习惯性认为“人老了就会变矮”，“驼背是很自然的衰老现象”，其实不然。这恰恰是骨量严重流失后骨骼承重能力已经支撑不起上半身的结果。骨质疏松症不是自然衰老现象，而是一种常见病。50岁以上人群需提高骨保健意识，接受骨密度检测。如果身高缩短超过3厘米、驼背，并伴随背部疼痛可能提示有骨质疏松性骨折，应及时就诊。



(图片来源于网络)

“骨脆脆”危害严重

骨质疏松症主要影响50岁以上人群，尤其是中老年女性。数据显示，在我国65岁以上人群中，骨质疏松症的患病率为32%，其中女性高达51.6%。与高患病率形成鲜明对比的是认知匮乏。在骨质疏松症患者中，40~49岁患者的患病知晓率仅为0.9%，50岁以上患者的知晓率也不过7%，接受过骨密度检测的患者仅3.7%。

骨质疏松症是多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。简单来说，疏松的骨骼就像被白蚁蛀空的房屋，外表看似完好，里面早已千疮百孔。不慎跌倒、打个趔趄、剧烈咳嗽、打喷嚏或者突然起身活动都可能导致骨裂、Colles骨折(手腕桡骨远端骨折)或者脊柱椎体压缩性骨折。骨质疏松性骨折是

骨质疏松症的严重后果。女性一生发生骨质疏松性骨折的风险(40%)高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的总和。髌部骨折后仅有20%患者可以恢复到骨折前的生活状态，约50%患者因此致残，更有20%患者会在一年内死于各种并发症。

骨保健关乎生活各个方面

骨质疏松症的防治不仅是补钙，还需要全面的科学干预，药物是其中最为重要的一环。抗骨松药物可以改善骨质量，增加骨密度，显著降低骨折的发生。犹如“骨大厦”的保安，看谁还敢“拆拆拆”。常用的抗骨松药物包括抗骨吸收药物和促骨合成药物。

骨质疏松症的综合防治还需要调整并优化生活方式，保证充足的日照，加强营养、均衡膳食，不喝或少喝含糖饮料、咖啡及碳酸饮料，保持规律运动，戒烟限酒。

日常膳食应注意多样化，保证每天12种以上、每周25种以上食物摄入；除食物种类外，摄入量也要充足，每天保证摄入250~400克谷薯类，120~200克蛋白质。保证足量饮水，每天1500~1700毫升白开水和淡茶水。每天至少饮用300毫升牛奶，外加补充深绿叶蔬菜等其他富含钙的食物以满足机体需要。

控制盐、油、糖的摄入，每天不超过6克盐(老年人不超过5克)，烹调油25~30克，添加糖宜控制在25克以下。少食用烟熏和腌制肉制品。如果长期食欲不振、疾病等原因导致食物摄入量减少，可应用营养制剂进行补充，如均衡型肠内营养制剂、蛋白质补充剂及维生素矿物质补充剂等。

经常且适度的身体活动能使老年人更从容地应对日常生活，且使跌倒或致重伤的可能性减小。(魏立)

健康贴士

骨质疏松症风险自测

1. 成年后是否因轻微摔倒而发生骨折?
 2. 身高是否比年轻时降低了3厘米?
 3. 是否在45岁或以前就绝经?
 4. 是否患有哮喘、类风湿性关节炎和某些炎症性疾病?
 5. 每天从事户外活动时间是否少于10分钟，且没有服用维生素D?
 6. 父母中一人有驼背。
 7. 父母曾被诊断有骨质疏松或曾在跌倒后骨折。
- 任何一项回答为“是”者，则要警惕骨质疏松症，必要时到骨质疏松专科门诊就诊，早诊断、早预防、早治疗。

复阳者是因为没换牙刷? 别信!

最近，一张所谓的“温馨提示”截图在圈群传播，称“很多复阳的人，是因为忘了在阳转阴之后更换牙刷，结果自己把自己又给感染了”。真是这样的吗?

专家指出，当新冠感染者痊愈后，不必更换生活用品，包括牙刷、唇膏、杯子等各种直接接触口部的物品。

之所以这么判断，有两个原因：一是奥密克戎毒株在物体表面的存活时间很短。即使在实验环境下，病毒在物体表面的存活时间最长也不超过10天，再感染的概率不高。而且，早在今年7月，国家卫健委在发布《关于进一步优化进口物品新冠肺炎疫情防控工作通知》时也提到，常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短，1天内全部失活。所以，人们不太可能通过接触物体表面感染奥密克戎病毒，气溶胶、飞沫才是更主要的病毒传播途径。

二是感染新冠病毒后，人体针对相应的毒株、相应变体会产生特异性抗体。当人体再次接触一模一样的病毒时，身体内存在的免疫细胞可以迅速产生抗体，清除病毒。如果短期内复阳，一定是不小心又感染了病毒的另一个变体，而不是接触同样的毒株。至于网传提醒中提到的旧牙刷，就算上面有病毒，也是同样毒株，不会引发复阳。(任翀)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公

用一双公筷
得一份安心



益 筷

行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷，文明用餐，提高公共
卫生水平，让平安健康常相伴。