



了解骨质疏松症

有一种疾病是中老年人的常见病、多发病，位居中老年人患病率的前列，但常常被人们所忽视，这就是被称为“静悄悄的流行病”——骨质疏松症。什么是骨质疏松症？为什么会被称为“静悄悄的流行病”呢？它有什么危害？今天让我们一起来了解这个疾病。

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症可发生于任何年龄，但多见于绝经后女性和老年男性。依据病因，骨质疏松症分为原发性和继发性两大类。原发性骨质疏松症包括绝经后骨质疏松症（I型）、老年骨质疏松症（II型）和特发性骨质疏松症（青少年型）。绝经后骨质疏松症一般发生在女性绝经后5年至10年内；老年骨质疏松症一般指70岁以后发生的骨质疏松；特发性骨质疏松症

主要发生在青少年时期，病因尚未明确。继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病或药物或其他明确病因导致的骨质疏松。

随着我国人口老龄化加剧，骨质疏松症患病率快速攀升，已成为重要的公共健康问题。全国骨质疏松症流行病学调查显示：50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，65岁以上人群骨质疏松症患病率为32%。尽管我国骨质疏松症的患病率高，危害极大，但公众对骨质疏松症的知晓率及诊断率仍然很低，分别仅为7.4%和6.4%；甚至在脆性骨折发生后，骨质疏松症的治疗率也仅为30%。因此，我国骨质疏松症的防治面临患病率高，但知晓率、诊断率、治疗率低的严峻挑战，所以骨质疏松也被称为“静悄悄的流行病”。

骨质疏松最大的危害是导致骨质疏松性骨折。骨质疏松性骨折（或称脆性骨折）是指

受到轻微创伤（相当于从站立高度或更低的高度跌倒）即发生的骨折，是骨质疏松症的严重后果。骨质疏松性骨折的常见部位包括椎体、前臂远端、髌部、肱骨近端和骨盆等，其中椎体骨折最为常见。而髌部骨折是最严重的骨质疏松性骨折。骨质疏松性骨折的危害巨大，是老年患者致残和致死的主要原因之一。发生髌部骨折后1年内，20%患者可能死于各种并发症；约50%患者致残，生活质量明显下降。骨质疏松症及骨折的医疗和护理，造成沉重的家庭和社会负担。

那么我们应该如何预防骨质疏松症及骨质疏松骨折的发生呢？骨骼强壮是维持人体健康的关键，骨质疏松的防治应贯穿于生命全过程。骨质疏松症的主要防治目标包括改善骨骼生长发育，促进成年期达到理想的峰值骨量；维持骨量和骨质量，预防增龄性骨丢失；避免跌倒和骨折。

骨质疏松症初级预防：指尚无骨质疏松但具有骨质疏松症危险因素者，应防止或延缓其发展为骨质疏松症并避免发生第一次骨折；骨质疏松症二级预防和治疗：指已有骨质疏松症或已经发生过脆性骨折，防治目的是避免发生骨折或再次骨折。

我们该如何做好一级预防？首先，调整我们的生活方式，做到以下几点：（1）加强营养，均衡膳食：建议摄入富钙、低盐（5克/天）和适量蛋白质[每日蛋白质摄入量为1.0~1.2（克/千克）]。日常进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量应为1.2~1.5（克/千克）的均衡膳食。动物性食物摄入量总量应争取达到平均每日120~150克，推荐每日摄入牛奶300~400毫升或蛋白质含量相当的奶制品。（2）充足日照：直接暴露皮肤于阳光下接受足够紫外线照射。注意不要涂抹防晒霜，但需防止强烈阳

光照射灼伤皮肤。（3）规律运动：增强骨骼强度的负重运动，包括散步、慢跑、太极、瑜伽、跳舞和打乒乓球等活动；增强肌肉功能的运动，包括重量训练和其他抵抗性运动。（4）戒烟、限酒、避免过量饮用咖啡及碳酸饮料。（5）尽量避免或少用影响骨代谢的药物。（6）采取避免跌倒的生活措施：如清除室内障碍物、使用防滑垫、安装扶手等。

面对骨质疏松我们也不要害怕，近年来随着骨质疏松这个疾病越来越得到重视，目前治疗手段及药物也越来越多，许多三甲医院内分泌科都开设了骨质疏松专科门诊，规范且规律的治疗都能取得较好的疗效。希望大家随着对这个疾病的了解，都能像2024年骨质疏松日的主题一样——“强化骨骼健康，共筑幸福晚年”。

（柳州市中医医院 金杰 谨）

这些“好习惯”有可能是老年痴呆元凶

3秒钟，我们只能眨眼2次，但是3秒钟，全球就会增加一个新的阿尔茨海默病确诊病例。在我国，再过几年，一对夫妻赡养的4位80岁以上老人中，就将有一位是阿尔茨海默病患者。

阿尔茨海默症俗称老年痴呆，其死亡率在所有人类疾病中排第四，低于癌症、中风、心脑血管病。病程时间长，从七八年起步到二三十年的病例报道现在都很常见，因此用于照顾阿尔茨海默症患者的费用加在一起的总和比前三个疾病的总和还要多。被阿尔茨海默症折磨的名人有“铁娘子”撒切尔夫人、美国前总统里根等。

从小事开始遗忘，到最后忘了自己是谁，失去认知、思考、自理能力的同时，还可能具有攻击性，乱骂人、乱打人，对自己和家人来说，都是悲剧。目前，对抗这个疾病最主要的手段仍然只是预防，没有

药物可以治愈，只能缓解。而科学研究发现，一些所谓的“好习惯”，其实可能是老年痴呆元凶：

一、长期吃素

通常在生病、身体不适情况下或者为预防心脑血管疾病，医生都会要求患者清淡饮食，但是清淡到底是指什么？很多人走向极端，将清淡饮食等同于长期吃素，甚至油和盐都不敢吃。

如果长期吃素，会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状。严重缺乏营养时，甚至会造成老年痴呆、结石、骨质疏松等疾病。

尤其是老年人群，应特别注意营养的补充。常吃鱼、禽、蛋和瘦肉类等优质蛋白质，保证蔬菜、水果摄入。糖和盐要控量，但是一点也不吃会对身体不利。

二、太爱干净

英国剑桥大学的莫莉·福克斯博士及其同事对192个国家的相关数据进行了分析，结果发现，卫生条件和设施更好、城市化更高的国家，认知障碍症发病率也更高。其中，卫生设施好的国家，认知障碍症发病率高出33%。经常消毒、经常使用抗菌类药物、从不接触大自然……生活环境太过洁净，也是对生态平衡的破坏。

三、睡得太足

睡少了不好，睡多了也不好。美国加州大学圣地亚哥药学院和美国癌症学会花了6年时间调查了100万人，结果发现：成年人睡眠时间在6.5小时至7.4小时之间的，死亡率最低。睡眠超过8小时的长睡眠者，中风的可能性增加到了146%。

不过假如你一直都必须每天睡9小时以上才舒服，那没必要故意更改作息。若是为了赖床，或是突然莫名每天昏睡9小时以上，前者就要克服自己的惰性，后者就得去医院了，因为昏睡是老年痴呆的早期症

状。

对老年痴呆的两大误解：

1.老年痴呆是自然衰老。错！它是一种疾病。
2.老年痴呆完全无药可医。错！吃药可以缓解进程，提高生活质量。
预防老年痴呆，请远离5大陋习：

- 1.抽烟。
- 2.吃东西狼吞虎咽。
- 3.吃饭太饱。
- 4.饮烈性酒。
- 5.使用铝制的炊具和餐具。

九个锻炼大脑的秘诀：

- 1.房间多挂照片，回忆快乐时光。
- 2.建立“记忆中心”。准备一个橱柜或桌子，放上所有重要的东西，比如钥匙、门禁卡、病历、药物，巩固记忆，减少健忘。
- 3.闭着眼睛找电灯开关，调动多种感官做同一件事可以锻炼自己的神经系统。
- 4.在手里转核桃，刺激手上穴位。
- 5.学一种乐器，做大脑操。
- 6.常吃菠菜。德国乌尔姆大学研究发现，富含抗氧化剂的菠菜可以降低患阿尔兹海默症的概率。吃菠菜前要焯一下。

- 7.学一门外语。
- 8.适量吃点鸡肉。
- 9.每天散步20分钟。

十大早期症状预警：

- 1.记忆力衰退，记不起眼前或短期内发生的事。
- 2.处理熟悉的事情出现困难。
- 3.语言表达产生困难。
- 4.丧失时间观念与方向感，甚至会迷路。
- 5.判断力与警觉性降低。
- 6.理解力或安排事务的能力下降。
- 7.常把东西乱放在不适当的地方。
- 8.情绪剧变，动辄发怒。
- 9.个性改变。
- 10.失去活动力，无法照顾自己。

加强手指动作预防老年痴呆。不想患上老年痴呆，学会预防非常重要。那么该如何预防老年痴呆的发生呢？研究表明，手指的各类运动可促进脑部血液循环，延缓脑神经细胞的老化，促进理解、记忆等功能。

（柳州市工人医院神经内科 莫文慧）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936