



# 老年骨质疏松症的自我防治

骨质疏松症是一种以骨量减低、骨组织微结构损坏，导致脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松不仅会导致身高变矮、驼背，更会大大增加骨折风险，严重影响老年人的生活质量和预期寿命。据统计，我国65岁以上人群骨质疏松症患病率达32%，其中女性患病率更高达51.6%。骨质疏松导致髋部骨折后1年内死亡率高达20%，致残率达50%。因此，防治老年骨质疏松刻不容缓，这也是健康中国国家战略层面骨健康管理核心部分。

## 老年骨质疏松的发病因素

老年骨质疏松的发病因素是多方面的，年龄增大、激素水平变化是主要原因。50岁以后骨量流失速度明显加快，女性绝经后雌激素水平急剧下降，导致骨量快速流失；缺乏运动也是导致骨质疏松的常见原因，长期缺乏运动的老年人，肌肉力量下降，对骨骼的

刺激减少，导致骨量丢失；营养失衡导致的骨质疏松同样不可小觑，钙、维生素D等营养素对于骨骼健康至关重要；其他因素，包括长期使用糖皮质激素、吸烟、过量饮酒，都可能导致骨质疏松；还有一些疾病，如甲状旁腺功能亢进、类风湿关节炎、糖尿病等，也可能影响骨代谢，导致骨质疏松症的发生。

## 老年人如何进行自我防治

### 1. 科学运动

运动对骨质疏松的朋友是有益的。运动可以保持骨量，显著降低老年人跌倒的风险，老年人在日常生活中可以通过适当运动来改善健康状况。《中国老年骨质疏松症诊疗指南（2023）》推荐老年骨质疏松症患者遵循个体化、量力而行、循序渐进的原则，有规律地进行一些中低强度的多元化运动（有氧运动、肌肉强化、平衡训练等）。在身体条件允许的情况下，定期进行一些负

重运动，以增强肌肉强度和预防跌倒。建议老年骨质疏松症患者每周至少进行150分钟至300分钟的中等强度运动，或者每周进行75分钟至150分钟的高强度有氧运动。老年骨质疏松症患者多合并下肢骨关节炎，不建议进行下蹲、登楼梯、爬山等运动，避免弯腰、扭腰等过度运动或不恰当运动带来的损伤。运动前应先做热身，运动中应防止跌倒。

### 2. 科学补钙

老年骨质疏松症朋友普遍存在钙与维生素D不足或缺乏，联合补充钙与维生素D可以增加骨密度，降低骨折风险。《中国居民膳食指南（2022）》建议老年人（>65岁）每日钙的摄入量为1000mg，建议50岁以上中老年人每日钙摄入量1000mg~1200mg。中国居民日常饮食中的钙含量偏低，可通过饮用牛奶或补充钙剂来增加钙摄入量，使钙总摄入量达到每日

800mg~1200mg。

钙剂选择需要考虑钙含量、安全性、有效性和依从性。如果有高钙血症或高尿钙症，则不能补钙。除了食物和药物补充，多晒太阳也可促进钙和维生素D的吸收，进而促进钙盐在骨骼中的沉积，提升骨密度，改善骨质疏松。但应注意避免强烈阳光照射，以免灼伤皮肤。

### 3. 健康饮食

均衡饮食对于老年人防治骨质疏松至关重要。老年人的日常饮食中应含有优质蛋白质、丰富矿物质和维生素。蛋白质是骨合成胶原蛋白的主要营养物质，充足的蛋白质摄入有助于维持骨骼和肌肉功能。高蛋白摄入量可维持老年人的骨密度。多摄入富含钙的食物，如奶类及其制品、大豆类及其制品、水产类、坚果、深绿色蔬菜等。《中国居民膳食指南（2022）》建议一般老年人（65岁~79岁）每日蛋白质摄入量为男性65g、女性

55g。动物性食物每日摄入120g~150g，每日摄入牛奶300mL~500mL或同等蛋白质的奶制品。通过健康饮食，以及戒烟限酒，控制食盐、浓咖啡、浓茶及碳酸饮料的摄入量，可降低骨质疏松症骨折风险。

### 4. 定期监测

老年人应在医生的指导下定期进行骨密度检查，这样有助于尽早发现骨质疏松的迹象或骨质疏松的程度，从而采取针对性的防治措施，并根据检查结果制订个性化的治疗与康复方案。

老年性骨质疏松是一种严重影响老年人生活质量的骨骼疾病。通过合理的膳食结构、适度运动、保持健康生活习惯以及定期检查等措施，让骨骼真正“硬起来”。愿每位老年朋友都能挺直脊梁，拥抱属于自己的金色晚年。

（柳州市人民医院关节骨病科 丘立标）

# 产后涨奶该如何科学应对

刚生产完的新手妈妈，你是否常感到乳房胀痛、发硬，甚至发热？你是否因为涨奶而难以入睡，甚至害怕哺乳？别担心，这是许多新手妈妈都会经历的“甜蜜负担”——产后涨奶。

涨奶是母乳喂养过程中常见的现象，通常发生在产后2天至5天。虽然它是身体为宝宝准备充足食物的自然反应，但如果不及及时处理，可能会引发乳腺炎等严重问题。今天，我们就来聊一聊产后涨奶的原因、应对方法以及预防方法，帮助新手妈妈顺利度过这一阶段。

## 涨奶不解决，隐患可不少

1. 增加患乳腺炎风险：长时间涨奶，乳汁淤积在乳腺管内，就像一潭死水，容易滋生

细菌。一旦细菌大量繁殖，引发炎症，产妇就会患上乳腺炎。此时，乳房不仅疼痛加剧，还可能出现红肿、发热，严重时甚至需要使用抗生素治疗，不仅影响母乳喂养，也让产妇的身体承受更多痛苦。

2. 出现回奶危机：持续涨奶得不到缓解，身体会误以为宝宝不需要这么多乳汁，从而减少乳汁分泌，甚至出现回奶现象。这对于坚持母乳喂养的妈妈来说，无疑是个沉重的打击，可能导致宝宝无法获得充足的母乳营养。

## 为什么会出现产后涨奶

涨奶主要是由于乳汁分泌增加和乳腺管未完全通畅。以下是引起涨奶的常见原因：

1. 生理性乳腺：产后2天至5天，泌乳激素水平升高，乳

房开始大量分泌乳汁。

2. 乳腺管堵塞：如果乳汁未能及时排出，可能会堵塞乳腺管，导致乳房胀痛。

3. 哺乳频率不足：宝宝吸吮次数少或吸吮力度不够，可能导致乳汁积聚。

4. 饮食不当：过度进补或摄入过多高脂肪食物，可能增加乳汁的黏稠度，加重涨奶。

## 涨奶的症状

涨奶不仅会让产妇感到不适，还可能影响哺乳。以下是常见的涨奶症状：

1. 乳房胀痛、发硬。
2. 乳房皮肤发红、发热。
3. 乳头扁平，难以被宝宝含住。
4. 腋下淋巴结肿大。
5. 严重时可能伴有发烧。

## 如何科学应对产后涨奶

涨奶虽然常见，但通过科学方法，产妇可以有效缓解不适，避免更严重的问题。以下是几种实用的应对方法：

1. 频繁哺乳：宝宝是最好的“通乳师”，通过增加哺乳频率，可以帮助乳汁排出，缓解涨奶。

建议：每2小时至3小时哺乳一次，确保双侧乳房轮流排空。如果宝宝吸吮力度不够，可以用吸奶器辅助排空乳房。

2. 热敷与冷敷：在哺乳前，用温热的毛巾敷乳房5分钟至10分钟，可以促进乳汁流动，缓解乳腺管堵塞；在哺乳后，用冷毛巾或冰袋敷乳房，可以减轻肿胀和疼痛。

3. 按摩乳房：轻柔的乳房按摩可以帮助疏通乳腺管，缓解涨奶。先用温水清洗双手和乳房，从乳房外围向乳头方向轻轻按摩，避免用力挤压；重点按摩硬块部位，但不要过度用力，以免损伤乳腺组织。

4. 使用吸奶器：如果宝宝无法吸空乳房，可以使用吸奶器将多余的乳汁吸出。

建议：选择适合自己乳房的吸奶器，并调整到合适的吸力。注意不要过度使用吸奶器，以免刺激乳汁分泌过多。

5. 调整饮食：多喝水，保证充足的水分摄入，有助于稀释乳汁，减少堵塞；少吃高脂肪食物，如猪蹄汤、鸡汤等，这些食物可能增加乳汁黏稠度；清淡饮食，多吃蔬菜水果，保持饮食均衡。

6. 穿戴合适的文胸：选择宽松、透气的哺乳文胸，避免压迫乳房，加重涨奶。

7. 寻求专业帮助：如果涨奶严重或伴有发烧、乳房红肿等症状，可能是乳腺炎的前兆，建议及时咨询医生或专业催乳师。

## 如何预防产后涨奶

预防胜于治疗，以下方法可以帮助产妇减少涨奶的发生：

1. 尽早开奶：产后尽早让宝宝吸吮乳房，刺激乳汁分泌。
2. 按需哺乳：根据宝宝的需求哺乳，避免乳汁积聚。
3. 保持乳房清洁：每次哺乳前后用温水清洗乳头，避免细菌感染。
4. 避免过度进补：产后饮食应循序渐进，避免过早摄入高脂肪食物。

涨奶虽然让人不适，但它是身体为宝宝准备充足食物的自然反应。通过科学的方法，产妇可以顺利度过这一阶段。每一位妈妈都在为宝宝的健康成长付出巨大的努力，你们的坚持和爱值得被赞美和尊重。

（柳州市妇幼保健院 王慧）

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