

# 拥有强健骨骼 畅享健康生活

——访市中医院骨二科副主任、副主任医师申威

□本报记者 张武杰 文/图

10月20日是世界骨质疏松日,2023年世界骨质疏松日中国主题是“强肌健骨,防治骨松”,呼吁各界共同关注肌肉减少与骨质疏松的密切关系,更好应对骨质疏松带来的危害。

10月19日,记者采访了市中医院骨二科副主任、副主任医师申威,请他结合自己20余年骨科从医经验,和大家分享一下骨质疏松相关知识,帮助人们打造强健骨骼,更好享受健康美好的生活。

“骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏,导致骨的脆性增高、易发生骨折为特征的全身性骨病,当前已成为我国一个重要的公共卫生问题,对人民群众的健康尤其是中老年人的健康构成严重威胁。”申威表示,骨质疏松症作为一种常见慢性骨病,具有发病率高、知晓率低、诊断率低、治疗率低的“一高三低”特点,其发病率与高血压、糖尿病相似,但受到的重视程度却远不及其他慢性病。

“40岁以后,人体的骨量就开始走下坡路了。据流行病学调查研究显示,我国65岁以上的人群中,女性骨质疏松患病率超过50%,男性骨质疏松患病率超过10%。”申威表示,很多人认为骨质疏松是一种老化的自然现象,其实,它是一种可诊断、可治疗的疾病。假如患者在轻微外力下就发生骨折,这时可考虑已经罹患了重度骨



申威为老人进行骨密度测定

质疏松症。对于没有发生骨折的中老年人,可通过测量骨密度来判断是否存在骨质疏松。

骨质疏松作为一种慢性疾病,可以通过改善饮食、合理运动、增加日晒、补充钙剂、药物治疗等帮助改善骨骼质量。申威表示:“骨质疏松患者在经过有效的药物治疗和健康管理后,是可以得到治疗并降低骨折发生率的,其基础治疗药物是钙剂和维生素D,在此基础上,还有抑制骨吸收、促进骨形成以及双重作用的三大类药物。医生会根据

据骨密度测量结果和多重临床危险因素评价骨折风险,制订精准的个体化治疗计划,给予不同程度的抗骨质疏松药物。”

骨头中含有丰富的钙质,可以增加骨骼硬度。那么,如何补钙才更加科学呢?申威表示,选择钙时首先要看钙元素的含量,其次看钙片的类型。正常情况下,人体每日需要的钙元素为1000mg,现在临床中较多使用碳酸钙,因为它的含钙量较高。当然,摄入葡萄糖酸钙、乳酸钙等其他形式的钙剂也是可以的。此外,还可

以选择从饮食中摄入足够的钙质,含钙丰富的食物有牛奶、豆浆、虾皮、虾酱、深绿色蔬菜等,但不建议大量喝骨头汤补钙。维生素D能够促进肠道和肾脏对钙的吸收,而且能够促进钙质沉积到骨头上,对于骨质疏松患者,补钙的同时还要重视补充维生素D,让补钙更有效果。需要注意的是,维生素D主要是皮肤在紫外线照射下合成的,建议人们适当多晒太阳。

“临床中,不少患有糖尿病和高血压的老年人认为自己不能补钙,其实这是一个误区。除了部分心力衰竭、正在服用洋地黄类强心剂的患者和高血压、高尿酸的患者,一般的糖尿病和高血压患者补钙是没有禁忌的。糖尿病患者往往会进行严格的饮食控制,可能使得饮食摄入的钙不足,且糖尿病患者骨折风险增高,更要考虑加强骨质疏松的防控。”申威说。

“关注骨骼健康非常重要,希望通过普及骨质疏松相关知识,提高人们对疾病的认知度,进一步提高骨质疏松患者的诊断率、治疗率,切实减少骨折发生。”申威提醒广大中老年朋友,骨折是骨质疏松最严重的并发症,90%的骨折都是在跌倒后发生的,因此老年人务必要防跌倒。建议对老年人的居住环境进行适老化改造。如诊断患骨质疏松,可以通过规范有效的诊治与随访管理,更好地为骨骼健康保驾护航。

## 殷都区老年体协 文艺展演迎重阳

本报讯(记者 张武杰)岁岁重阳,今又重阳。为迎接重阳节的到来,10月17日下午,殷都区老年体协组织该区追梦艺术团在丹枫广场为辖区老年朋友献上了一场精彩的演出。

一首《五星红旗》拉开了展演活动的序幕。该区追梦艺术团的代表节目舞蹈《黄梅悠悠》把“一曲黄梅寄乡愁”的情感演绎得酣畅淋漓。男模走秀是该团精心打造的一个节目,一

群身板挺直、气质优雅的“老师哥”一登场,便惊艳全场。

整场演出精彩纷呈,时装秀、豫剧、舞蹈等节目轮番上演,赢得现场观众的阵阵掌声,展示了新时代老年人的良好精神面貌。

现场观众王先生说:“这种接地气的演出活动既丰富了老年人的晚年生活,又弘扬了中华民族敬老爱老的传统美德,我为你们点赞。”

## 尊老敬老 情暖重阳

北关区老年体工委开展歌唱戏曲进校园活动

本报讯(记者 张武杰)10月18日,北关区老年体工委组织歌唱戏曲协会在安阳桥小学开展了“尊老敬老 情暖重阳”歌唱戏曲进校园活动。

北关区老年体工委阳光舞蹈队为大家带来开场舞《春风十里》。安阳桥小学六(4)班的同学们饱含深情地朗诵《红旗渠颂歌》,歌颂退休教师的奉献精神。安阳桥小学戏曲社团

表演的《花木兰》选段《谁说女子不如男》、北关区老年体工委阳光舞蹈队表演的《我和我的祖国》等节目亮点纷呈,赢得了观众的阵阵掌声,退休教师脸上洋溢着幸福的笑容。

此次活动不仅让退休教师感受到了关心和温暖,也让他们领略了中华优秀传统文化的魅力,营造了敬老爱老的浓厚氛围。

## 重点疾病 防控专栏

### 什么是骨质疏松

每年的10月20日是世界骨质疏松日,今年世界骨质疏松日中国主题是“强肌健骨,防治骨松”,呼吁各界共同关注肌肉减少与骨质疏松的密切关系,更好应对骨质疏松带来的危害。

骨质疏松是指骨骼在显微镜下呈蜂窝状,与正常健康骨骼相比,骨质孔隙大,骨骼密度和骨量出现下降,以致骨的脆性增高及骨折危险性增加的一种全身性骨病。

它的发生发展常常无声无息,多数情况下只有当发生骨折后才引起大家的注意。殊不知,此时,它已对人的脊柱、髋部和腕部构成了巨大威胁,严重时,一个轻微动作或碰撞也会导致身体重要骨骼发生骨折。

我国首次骨质疏松流行病学调查显示,65岁以上女性患病率为51.6%,男性患病率为10.7%。

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。骨质疏松导致的骨折危害巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一。发生髋部骨折后一年之内,20%的患者死于各种并发症,约50%的患者致残,生活质量明显下降。

骨质疏松症主要分为原发性和继发性两类。

原发性骨质疏松症分为绝经后骨质疏松症(I型,一般发生在妇女绝经后5年~10年内)、老年骨质疏松症(II型,一般指70岁以上老年人发生的骨质疏松)和特发性骨质疏松症(包括青少年型,病因尚不明)。

继发性骨质疏松症是由影响骨代谢的疾病或药物导致的骨量减少造成的,约占全部骨质疏松症的10%~15%。

安阳市疾病预防控制中心  
安阳市健康教育所

## 图说新闻

10月21日,安阳欢歌艺术团在市人民公园开展重阳节公益演出活动。一个个精彩的节目轮番上演,表达了老年人对祖国的热爱,歌颂了美好新时代,赢得了群众的阵阵掌声。(本报记者 朱亚芳 摄)



## 文峰区紫薇大道街道郭家街村开展敬老活动

本报讯(记者 刘斐)10月20日上午,文峰区紫薇大道街道郭家街村开展了以“不老童心迎重阳,文明幸福星闪耀”为主题的敬老活动。该村老人欢聚一堂,领取重阳节福利,并参与各种趣味小游戏。

活动当天,该村为60岁以上的老人发放了重阳节福利以及300元至

500元的重阳节福利金。“每逢重阳节,村里都会给我们发放福利,并组织聚餐、看演出等活动。今天,村里还特别为我们准备了长寿面,寓意健康长寿、福寿绵长。”村民聂大娘高兴地对记者说。

除了发放福利,该村还为老人准备了趣味小游戏,如套圈、吹蜡烛等。

“套住了,套住了……”村民冯大爷成功套住了一个目标,现场一片欢声笑语,所有人都为之开心。

“此次活动丰富了老人的业余生活,让他们的身心得到了放松和愉悦。我们将继续举办形式多样的活动,丰富村民的文化生活,增强老年人的

幸福感。”郭家街村党支部书记王文科表示。

“五星”支部创建工作开展以来,郭家街村以“乡村文明幸福、村民安居乐业”为目标,通过党建引领,积极开展各类活动,不断提升村民的满意度和幸福感。村民团结一心,共同打造美好家园。

## 专家话健康

### 水的软硬知多少

□张宇

水是生命的源泉。我们的日常生活与水息息相关,做饭、泡茶、洗衣、洗澡都要用到水。但你知道水有软硬之分吗?为何水壶用久后内壁会有水垢?是否越软的水越好?

水的总硬度是指水中钙离子、镁离子的总量,包括暂时性硬度和永久硬度。暂时性硬度又称碳酸盐硬度,可以通过加热煮沸生成沉淀从水中去除。永久硬度又称非碳酸盐硬度,经煮沸不能去除。水的总硬度是否符合标准,是饮用水的一个重要参考指标。水的硬度大致可以分为以下几类:CaCO<sub>3</sub>含量(mg/L)在0~75为极软水,75~150为软水,150~300为中硬水,300~450为硬水,450~700为高

硬水,700~1000为超高硬水,大于1000为特硬水。

我国《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)规定,饮用水总硬度(以CaCO<sub>3</sub>计)不超过450mg/L。我国南方地区多为软水,北方地区多为硬水。水的硬度高对生活卫生及工业应用都有不良影响。如洗衣物时,水中的钙离子、镁离子与肥皂发生化学反应,产生沉淀物;烧水时,水中的钙离子、镁离子会生成氧化物即水垢沉积在水壶和锅炉上,影响水壶、锅炉的使用寿命及导热性能,消耗更多的能量,严重时会造成管道堵塞、锅炉爆炸。一般认为饮用水总硬度小于400mg/L时,对人体没有多大影响,硬度过高的水特别是镁盐含量高,对健康有一定的影响,不宜长期饮用。

偶尔饮用高硬度的水不仅味道苦涩,还可能引起肠胃功能暂时紊乱,出现肠鸣腹胀、腹痛或腹泻等症状,一般经过一定时期才能适应。硬度过高的水对健康产生不良影响,那是否越软的水越好?实际上,水的硬度过低对人体也有不良影响,因为钙和镁都是生命必需的微量元素,软水中的矿物质含量低,长期饮用会导致人体某些矿物质缺乏,危害健康。

水的硬度太高或太低都不好,科学均衡使用合适的软水、硬水,效果才好。当水的硬度介于30mg/L~200mg/L之间时,是比较安全与健康的水,口感相对较好,也是补充钙离子、镁离子的一种重要渠道。这个范围符合“健康好水”的标准,更适合大家长期饮用。由于安阳处于北方,水

质稍微偏硬,日常生活中,我们可以把自来水烧开,使其硬度降低后饮用;用软硬适度的水烹调肉、蔬菜,易煮熟且不易破坏和降低食物的营养价值;用软水泡茶和咖啡更容易保持其色香味,提高其饮用价值;用软水沐浴,能使头发光滑、皮肤细腻;用软水洗衣服,可以节省洗涤剂,而且衣服不容易发黄或掉色,洗完以后的衣物也会更加蓬松柔软。大家可以根据具体的情况选择软水或硬水。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验科副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### 每逢佳节胖三斤 饮食调整要注意

每逢假期结束,新的工作日开始,很多人会感到疲惫、焦虑和缺乏动力,如何让我们的生活尽快回到正常轨道,克服“节后综合征”呢?

一、假期之后饮食方面如何调整

1. 食物营养要均衡,可以摄入一定量的主食、牛奶、鸡蛋、蔬菜、豆制品、水果,这些食物能很好地调节肠胃功能,但不要吃得太多。
2. 要少吃油炸食物、肥肉和动物内脏等。
3. 用餐要有规律地进行,每天定时、定点、定量用餐,恢复到节前的进餐规律很重要,特别是保证早餐的摄入。
4. 注意足量饮水,正常成年人每天要喝水1500毫升~1700毫升,首选白开水、淡茶水,不喝或少喝含糖饮料。
5. 适当控制进食量,每餐做到七分饱,感觉不饿了就可以放下筷子了。
6. 增加运动量,可以从一些简

单易操作的运动开始做起,如椅子操、肩部拉伸、抬腿举臂等。

二、节后需注意的饮食误区

节后饮食不是越素越好。大家普遍认为在过节期间吃了太多油腻荤腥的食物,过节之后应当多吃素食。这样的做法固然是可行的,但从过节期间的全荤到节后全素,对健康并没有好处,还是要做到合理搭配、营养均衡。

节后饮食不是越粗越好。虽然有一些粗粮能够起到调理肠胃的作用,但如果突然大量吃粗粮,肠胃在短时间内难以适应,反而容易造成消化不良等肠胃问题。

节后饮食不是不吃最好。有人觉得过节期间胖了好几斤,过节之后就要节食,减掉这些脂肪。这种节食减肥的方法是最不可取的,要合理减肥,做到营养均衡。

(本报记者 朱亚芳 整理)

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办