

老年人注意啦 身材变矮也是病

□本报记者 黄葵

目前，随着人口老龄化进程的不断推进，我国骨质疏松患者的患病人群已达9060万人，患病率为7.01%，并出现逐年增长趋势。所以，对于骨质疏松症这种有着“沉默杀手”之称的疾病，老年人要注意预防，而其防治的关键在于从日常生活做起。

北大人民医院老年科副主任刘杰强调，骨质疏松最严重的后果是骨质疏松性骨折，最常见的发生骨折部位为胸腰椎、髋部、尺桡骨远端和肱骨近端。以髋部骨折为例，发生髋部骨折的骨松患者，1年内死于各种合并症者多达20%，而存活者中50%致残，严重影响老年人的生活质量。我国已进入老龄化社会，60岁以上老年人已超过2亿，骨质疏松的发生率超过50%。一般来说，常见的有以下四种误区。

误区一：“人老了，身高变矮，很正常！”

北京大学人民医院老年科王晶桐主任医师：

骨质疏松是一种全身退行性代谢性骨骼疾病，临床表现为骨量减少，骨微结构破坏，进而骨强度下降，脆性增加和易于骨折。我们大家知道，骨骼是人体的支架，健康有力的骨骼让人身姿挺拔，精神矍铄；而骨质疏松、骨骼变形甚至骨折的患者，其状态可想而知。

一般来说，脊椎椎体前部几乎多为松质骨组成，而且此部位是身体的支柱，负重量大，尤其第11、12胸椎及第3腰椎，负荷量更大，容易压缩变形，使脊椎前倾，背曲加剧，形成驼背。老年人骨质疏松时椎体压缩，每椎体缩短2mm左右，身长平均缩短3-6cm。老年人身高缩短是老年骨质疏

松症的常见症状之一。同时，脊柱椎体发生楔形变，导致脊柱前倾，背曲加剧，进而出现驼背。

误区二：“骨头不痛不痒，就不会得骨质疏松！”

北京大学人民医院老年科刘杰主任医师：

骨质疏松症是一个与增龄相关的疾病。建议中老年人定期进行一次骨密度(BMD)检测。尤其对于以下人群要特别注意预防：①绝经早的女性，如小于45岁就绝经的女性；②绝经一年以上的女性；③其他疾病引起雄激素或雌激素减少者，如女性卵巢切除者，或男性雄激素缺乏者；④长期用糖皮质激素类药物者；⑤有骨质疏松、骨折家族史者；⑥低体重女性；⑦慢性疾病患者，如患肾上腺疾病、红斑狼疮、风湿性关节炎者；⑧缺乏运动者；⑨吸烟、喝酒、喝咖啡者。符合以上条件者为骨质疏松症的高危人群，建议每年进行一次骨密度检查，对骨密度偏低或骨密度每年明显减少者，应及时进行治疗并予以重点监测以早期检出骨质疏松症。

误区三：“老年人骨松很常见，老了再预防来得及！”

北京大学人民医院老年科郝蓉副主任医师：

在骨骼形成的过程中，骨密度有

个峰值概念，就是说人从出生到老，骨矿的含量是不断变化的，由少到多、然后由多逐渐减少的过程，骨量最多的时候就成为骨的峰值，峰值出现大约在35岁左右，40岁后骨量就开始减少了，并随着年龄的增长减少的速度也逐渐加快。应该在这个时期及早树立预防意识。

所以，骨质疏松的预防不仅是中老年人的事情，更应该从儿童、青少年开始注意。体育锻炼贵在坚持，儿童、青少年时期每天运动时间应不少于1小时，成年人每天运动时间应不少于30分钟，适宜的锻炼项目包括健步走、游泳、做体操等。在青少年及成年时期坚持良好的生活方式，不吸烟，不饮酒，少喝咖啡、浓茶，谨慎使用影响骨代谢的药物，尽量避免骨质疏松的危险因素。

这些都有助于保存体内钙质，将骨峰值提高到最大值，是预防老年骨质疏松症的最佳措施。

误区四：“老人跌倒是意外，小心走路预防就行了！”

北京大学人民医院老年科孟春英护士长：

老年人跌倒发生率高、后果严重，是老年人伤残和死亡的重要原因之一。据美国疾病预防控制中心2006年公布数据显示：美国每年有30%的65岁以上老年人出现跌倒。我国已进入老龄化社会，65岁及以上老年人已达1.5亿。按30%的发生率估算每年将有4000多万老年人至少发生1次跌倒。

老年人跌倒的发生，并不像一般人认为的是一种意外，而是存在潜在的危险，因此老年人跌倒完全是可以预防和控制的。积极地开展老年人跌倒的干预，将有助于降低老年人跌倒的发生，减轻老年人跌倒所致伤害的严重程度。

骨骼是人体的支架。当发生骨质疏松时，这个框架结构的支柱就会慢慢变形甚至倒塌。因此，我们要及早预防，从青少年开始就注意合理膳食和适度的体育锻炼，并保持良好的生活方式。

心理咨询

调换新部门，不适应又不想辞职该怎么办？

□本报记者 阎丹

职工问题：几个月前，因为公司内部结构调整，我被调到了销售部门。自从进入新部门后，一直适应得不好，总感觉与同事们格格不入，相处得也不愉快。尤其是无意中听到新部门的同事在背后说我“装清高”的时候，我心里很难过也很生气，但是又懒得与他们辩解，一直憋在心里也很不痛快。现在是觉得新部门的工作越来越没意思，脑子里一直有赶紧辞职走人的想法。可是回过头一想，现在单位的工作比较稳定，收入其实也还不错，这又让我很难取舍，很纠结，弄得最近是睡也睡不好，吃也吃不香。老师，我该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：面对工作岗位的调整，我们多少都会有些压力和不适应，这是大家都遇到的问题。首先，要正确来看待这种情况，新到一个部门时与大家都还不熟悉，建议这时不妨坦诚地和同事们多交流，介绍一些自己的情况，让他们对你有更多的了解，慢慢地别人就能对你有客观的评价了。其次，销售部门需要员工反应灵活，擅长表达和交际，综合能力强，对于自己是否适合这个岗位，你可以对照自己的兴趣、特长、能力、特点进行客观的评定，如果你综合考量自己的职业兴趣和性格后，觉得自己确实不适合这个职位，建议您和上级领导沟通一下，看是否可以调整到更适合自己的岗位工作。

对于初入职场或工作单位、部门发生变动的职工，都会面临构建人际关系的压力期，这时应该充分利用单位的培训和座谈会等活动，加强与新同事之间的交流，多向职场前辈们请教，学习一些简单实用的人际关系沟通技巧。同时，对于有困惑的职工，建议在心理咨询师等专业人士的帮助下，做好职业生涯规划，即：对自己的个人兴趣、性格特点、技能特长、优势缺点进行专业分析和评估，发现并总结自己的优缺点，探索是进一步发展现有职业还是发展新的职业，或是找到二者的平衡点。从而帮助自己在不同阶段的职业生涯规划中，不断提高自己的工作能力，发挥自己的潜能，最终实现最佳的职业奋斗目标。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmys@126.com