

## 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，应及早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 闵丹

**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，这是大家都会遇到的问题。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合适自己的岗位工作。

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.bjzgxli.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

## ■健康速递



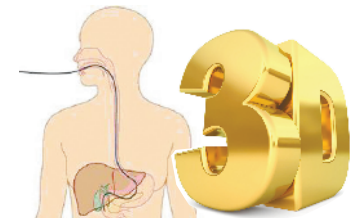
## 黄连素可改善女性生殖功能

由国家中医临床研究基地妇科病建设首席科学家、黑龙江中医药大学附属第一医院妇产科主任吴效科领衔完成的一项国内外样本量最大的多囊卵巢综合征科研课题，首次发现黄连素具有促进排卵、提高受孕率和活产率的生殖疗效。相关临床研究成果刊发于最新一期《柳叶刀》杂志上。



## 居住在高层者心脏骤停后更易存活

加拿大的一项新研究收集了2007~2012年间，发生在多伦多私人住宅地区的心脏骤停的医疗数据库。结果发现，住在建筑高层或中部的人，比住在高楼下部的人，在经历心脏骤停后的存活比例高很多。这是第一次发现心脏骤停和居住高度之间有关联性。相关研究发表在《加拿大医学会杂志》上。



## 3D打印食管支架

近日，美国国家癌症研究所为佛罗里达大西洋大学康云清博士提供资助，用于开发一种3D打印聚合物支架。该支架将作为食管癌的治疗药物传递系统，并可减少并发症的发生。据介绍，因为该支架是用可生物降解聚合物制成的，所以在治疗完成后不需再通过手术移除支架，使患者在治疗过程中更加舒适。