

骨质疏松症作为一种老年性疾病，可以说是“无声无息的杀手”。目前全球骨质疏松症患者约有2亿人，我国50岁以上人群骨质疏松症总患病率为15.7%。随人口寿命的延长，这一比例还在逐步增加。骨质疏松性骨折还带来高致死率和高致残率。髌部骨折是骨质疏松骨折中后果最为严重的一种，骨折后一年患者的死亡率高达20%。北京妇产医院药事部提示，骨质疏松应当引起大家的重视，早期发现，尽早规范治疗。

骨质疏松有四大临床表现

疼痛。这是原发性骨质疏松症最常见的症状，以腰背痛多见，占疼痛患者中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立时后伸、久立、久坐时疼痛加剧，弯腰、咳嗽、大便用力时加重。老年骨质疏松症时，椎体压缩变形，肌肉疲劳甚至痉挛，产生疼痛。新近胸腰椎压缩性骨折，亦可产生急性疼痛，相应部位的脊柱棘突可有强烈压痛及叩击痛。

身高缩短、驼背。多在疼痛后出现，脊椎椎体前部负重量大，容易压缩变形，使脊椎前倾形成驼背，随着年龄增长，骨质疏松加重，驼背曲度加大。老年人骨质疏松时椎体压缩。

骨折。是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。

呼吸功能下降。胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

绝经妇女要进行骨密度检查

骨质疏松症给患者生活带来极大不便和痛苦，治疗收效很慢，一旦骨折又可危及生命，因此，要特别强调落实三级预防。

首先，应从儿童、青少年做起，如注意合理膳食营养，多食用含钙和磷高的食品，如鱼、虾、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等，糖、食盐、油适量；坚持科学的生活方

老人腰背痛警惕骨质疏松

绝经后妇女尤其当心

□本报记者 唐诗



式，坚持体育锻炼，多接受日光浴、不吸烟、不饮酒、少喝咖啡及含碳酸饮料；尽可能保存体内钙质，丰富钙库，将骨峰值提高到最大值是预防生命后期骨质疏松症的最佳措施。对有遗传基因的高危人群，重点随访，早期防治。

其次，人到中年，尤其妇女绝经后，骨丢失量加速进行。此时期应每年进行一次骨密度检查，对快速骨量减少的人群，应及早采取防治对策，同时坚持长

期预防性补钙，以安全、有效地预防骨质疏松。

第三，退行性骨质疏松症患者可以进行抑制骨吸收促进骨形成的药物治疗，还应加强防摔、防颠等措施。中老年骨折患者可以进行手术等治疗措施，同时给予其心理、遏制骨丢失、提高免疫功能及整体素质等综合治疗。

多管齐下防治骨质疏松

北京妇产医院药事部提示，

骨质疏松是绝经后女性常见的疾病，因为在围绝经期的最初几年中，由于体内雌激素水平迅速下降，会引起骨代谢失调，骨吸收过程远远快于骨形成过程，导致骨量迅速丢失，每年大约失去1%~3%的骨量。所以，要重视预防，患上骨质疏松要在医师指导下使用补充剂和药物进行治疗。

生活中，其实就有许多防治骨质疏松的方法。

饮食补钙是安全、有效和可靠的补钙途径。很多食物富含天然钙质，可通过肠道吸收调节血钙、磷水平。在各类食物中，牛奶、豆类、蛋黄、鱼虾和海产品的钙含量较高，妇女从未绝经期开始应适当增加这些食物的摄入，每天吃一个鸡蛋，喝一袋牛奶或豆浆，还可以在做饭时加入豆类，粗粮细粮搭配着吃，保证绿叶蔬菜和适量鱼虾或肉类等食物摄入。

接受日光照射可增加维生素D的合成，步行、快走、慢跑、有氧操都是很好的选择，我国传统的太极、八段锦、五禽戏也是可以的。关键是运动要坚持，运动强度以不产生疲劳或轻度疲劳为宜。

延伸阅读

喝骨头汤不补钙

误区一：单纯补钙就能治好骨质疏松

许多人认为出现骨质疏松补钙就可以治好了。事实并非如此，骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病，是人体衰老的表现，骨质疏松最主要的防治目的就是提高骨量和增加骨的强度，避免骨折的出现，避免骨折给身体带来的伤害。

误区二：盲目补钙

许多患者发现自己患上骨质疏松后，便盲目补钙，钙片、口服液、牛奶……多管齐下。专家提醒，并不是钙补得越多，吸收得也越多。通常人体每天只需要600毫克的钙，过量补钙，如果血液中的钙含量过高，容易导致高钙血症，还可能引起肾结石。

误区三：常喝骨头汤补钙

国人讲究以形补形，许多人认为骨头含钙量高，所以常用慢火熬骨头汤喝补钙。实验结果表明，骨头汤的含钙量并不高，相反，长时间熬制的骨头汤里嘌呤和脂肪含量非高，经常饮用还有可能导致尿酸和血脂增高，损害身体健康。



生活资讯

天冷吃肉是“刚需” 猪肉价格小幅上涨

本周，受需求量季节性增加影响，猪肉批发价格小幅上涨；蔬菜、鸡蛋供应充足，批发价格稳中有降；粮油类价格基本稳定。

粮油批发价格基本稳定。据国家发展和改革委员会信息显示，2018年，国家继续在小麦主产区实行最低收购价政策。综合考虑粮食生产成本、市场供求、国内外市场价格和产业发展等各方面因素，经国务院批准，2018年生产的小麦（三等）最低收购价为每50公斤115元。较往年每500克下调0.03元，为小麦托市政策实施以来首次出现价格下调，降幅约为2.54%。随着进一步调整小麦原粮市场价格，形成合理比价关系。受其影响，富强粉价格上涨空间进一步减少。据海关总署统计数据显示，9月份我国大豆、菜籽等油脂油料进口数据同比上涨。其中，大豆比上年同期增加12.74%，油菜籽比上年同期增加52.5%，豆油比上年同期增加115.34%。受大豆原料供应充足影响，食用油价格持续呈弱势运行态势，预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰率略有减少。顺鑫鹏程生猪收

购价为每500克7.13元，周环比上涨1.48%；屠宰量4029头，周环比减少1.99%。随着全市气温逐渐降低，猪肉消费需求季节性增加。据监测数据显示，上周，本市白条猪日均交易量60.98万公斤，周环比增加2.26%，周平均批发价格每500克9.03元，较去年同期下降8.6%。预计受需求量增加影响，本周猪肉批发价格小幅上涨。

鸡蛋价格小幅下降。从产区了解，受鸡蛋价格持续波动影响，致使产区鸡蛋经销商收购意愿谨慎，加之目前猪肉价格较低，替代性作用增强，对鸡蛋价格上涨起到一定抑制作用。本市批发市场鸡蛋充足，持续上涨空间有限，预计本周鸡蛋批发价格呈小幅回落趋势。

蔬菜价格稳中有降。从市场上了解，目前供京蔬菜产地以河北周边省区为主，冷棚菜上市量增加，对本市蔬菜供应充足，加之本周气温回升，价格下降空间扩大，预计本周蔬菜批发价格将小幅回落。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心



生活中，要是说谁“脸皮厚”，往往不是一个好词，不过要是从生理的角度来说，脸皮厚一点却是我们健康肌肤的必备！现在很多人用各种去角质护肤品，过度清洁皮肤，却让脸皮越

来越薄，很容易过敏。角质层是皮肤抵御外界刺激的主要方式，是皮肤的第一道防线。我们皮肤的最外层就是角质层，对皮肤起到重要的屏障保护作用。

角质层主要有两大功能，一个是保湿功能，角质层中的油脂及天然保湿因子可以防止和保持人体皮肤的水分不丢失，如果皮肤屏障受损，就会出现皮肤保湿功能下降，出现干燥、脱屑、瘙痒等症状；另一个是防御功能，可以防止皮肤表面的细菌、真菌和病毒等进入人体而引发疾病，同时也能防止一些刺激性、过敏性物质进入皮肤内部引发免疫性炎症反应。

日常对于皮肤护理应该以适度清洁为主，不能片面追求“嫩白”的效果，应该让皮肤随时保持水润状态才能更好的重建屏障功能。如果要去角质，一般建议半个月一次比较合适。（耀文）

丰台工商分局编制“口袋书” 规范商品质量日常监督管理流程

丰台工商分局在市工商局建立的商品质量日常监管体系基础上，编写《流通领域商品质量监督》口袋书，便于基层执法人员开展商品质量日常监管工作：一是在口袋书中，固化监管流程。严格落实监管“三步法”，即“确立被监管主体、出示执法证件、日常执法检查”。二是书中详解商品质量执法细节。将真实准确的产品标识图片放入“口袋

书”，方便执法人员准确了解在执法过程中查看产品标识需要特别注意的内容。三是明确五大制度。销售者应当建立“进货检查验收制度、退换货制度、商品质量自检制度、商品购销台账制度、不销售假冒伪劣商品承诺制度”。通过制度的规范，明确企业是产品质量第一责任人，提升行政执法效能。

（陈韵竹）

