



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 骨科一康复中心主任医师 杨华清

记者：骨质疏松症是一种什么疾病？

杨华清：骨质疏松症是一种以骨量低下，骨微结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。

记者：骨质疏松症多见于何种人群？

杨华清：骨质疏松症可发生于不同性别和年龄，但多见于绝经后妇女和老年男性。全国性大规模流行病学调查显示，50岁以上人群以椎体和股骨颈密度值为基础的骨质疏松症总患病率女性为20.7%，男性为14.4%，70-80岁的人发病率100%。

记者：什么原因引起骨质疏松症？

杨华清：引起中老年人骨质丢失的因素是十分复杂的，首先性激素分泌减少是导致骨质疏松的重要原因之一。其次随年龄的增长，钙调节激素的分泌失调致使骨代谢紊乱。同时老年人由于牙齿脱落及消化功能降低，骨纳差，进良少，多有营养缺乏，致使蛋白质、钙、磷、维生素及微量元素摄入不足。

另外户外运动减少也是老年人易患骨质疏松的重要原因。还有研究表明，骨质疏松与维生素D受体基因变异有密切关系。

记者：骨质疏松症具体有什么表现？

杨华清：许多骨质疏松症患者早期常无明显的自觉症状，往往在骨折发生后经X线或骨密度检查时，才发现已有骨质疏松改变。临床表现也是多样的，首先表现为疼痛，以腰痛多见，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加

骨质疏松是人们常说的一个词。那么，到底骨质疏松是一种什么疾病，有什么症状，如何预防和治疗，平时生活中要注意什么？让我们听听首都医科大学附属北京康复医院骨科专家杨华清怎么说。



嗜烟、酗酒加速骨量流失……

谁偷走了你的“骨气”？

□本报记者 陈曦

重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大用力时加重。

其次表现为身长缩短、驼背，多在疼痛后出现。老年人骨质疏松时椎体压缩，身长平均缩短3-6cm。

还可以表现为骨折，这是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。常见腕部、髌部及脊柱，临床中骨质疏松性骨折是目前老年人致残的主要疾病。

例如女性发生髌部骨折1年内死亡率高达19%；男性发生髌部骨折1年内死亡率高达39%；中国发生髌部骨折后，致残率与致畸率>50%。骨质疏松患者也可以伴有呼吸功能下降，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。

记者：骨质疏松症应该如何确诊？

杨华清：骨质疏松症诊断需依靠临床表现、骨量测定、双光

能X线检查及骨转换生物化学的指标等综合分析判断。

记者：骨质疏松症该如何治疗？

杨华清：需要完善检查后，根据骨质疏松的类型及骨质疏松的严重程度，可以选择药物治疗：包括骨健康补充剂、钙片、维生素D等，可选用骨吸收抑制剂如雌激素、降钙素等，也可以应用骨形成促进剂，如活性维生素D、蛋白同化激素（苯丙酸诺龙）、氟化剂和维生素K2等。

记者：日常中，骨质疏松症如何预防？

杨华清：调整生活方式：富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食；适当户外活动和日照，有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗；避免嗜烟、酗酒，慎用影响骨代谢的药物；采取防止跌倒的各种措施，注意是否有增加跌倒危险的疾病和药；加强自身和环境的保护措施（包括各种关节保

护器）等。

记者：骨质疏松症患者如何选择运动方式？

杨华清：骨质疏松症患者需要根据个体的生理状态和运动机能差异，选择适合自己的运动方式，可以选择负重运动、抗阻运动，如快步走、哑铃操、划船运动、蹬踏运动等。

目前针对骨质疏松的运动频率和强度还未达成共识，众多基础及临床研究建议高强度低重复的运动可以提高骨量；强度以每次运动后肌肉有酸胀和疲乏感，休息后次日这种感觉消失为宜。

健康在线

协办 首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

餐布颜色影响味觉



吃饭时，你注意过餐布的颜色吗？一项研究显示，餐布颜色会影响味觉：浅蓝色餐布能更凸显橙色和黄色，增加咖喱和鸡蛋的香味；珊瑚色能减少葡萄柚等食材的苦味，尝起来更甜；粉色和玫瑰红色搭配甜点，尝起来会更香甜。

总有办法少吃糖



饮食中的糖无处不在，总有一些办法让我们尽量少吃。少喝甜味饮料，包括可乐、蜂蜜水、奶茶；直接吃水果，而不是喝果汁；女性月经期可多喝热水，而不是多喝红糖水。当你明显能从一道菜里吃出甜味时，就说明糖放多了，做菜少勾芡、少油炸，减少淀粉类的不经意摄入。

红灯

过度吸烟或可导致失明



吸烟有害身体众所周知，但诱惑人继续吸烟的想法就是：与不吸烟的人相比，我的身体并没有差到哪里去。美国《健康》杂志刊文研究指出，吸烟增加失明风险，与不吸烟者相比，吸烟者听力丧失的危险增加近70%，同时会增加视力头号“杀手”黄斑变性的可能。

吃芹菜要少放食盐



芹菜本富含钾、钙、镁等矿物质元素及胡萝卜素等营养物质。高钠摄入是诱发高血压产生的一大原因，而高钾有助降压。芹菜中还含有芹菜素这种黄酮类化合物，有抗炎、抗过敏和降压的作用。但芹菜本身钠离子含量也不低，制作的时候要少放盐。

消费提示：暑期购买在线旅游产品需谨慎

□本报记者 周美玉

暑期临近，很多家长会选择带孩子出游放松心情，在线旅游以其低廉的价格和方便的消费模式成为消费者普遍的选择。

日前，根据市市场监督管理局发布的“12315”6月份消费者投诉分析公示，消费者暑期出游时，购买在线旅游产品需谨慎。

市市场监督管理局提醒消费者，购买在线旅游产品时，应重视在线旅游网站的品牌知名度。注意查看旅游网站的经营资质，

建议选择大品牌高口碑的知名网站，一旦出现问题，售后服务更具保障。而对于一些来历不明的小型网站就要格外小心，一旦遇到纠纷，消费者难以维护自身合法权益。

同时，多渠道查询服务方的信息。网上预订酒店、旅游景点时，仅仅依靠订购网站提供的信息并不全面。消费者可通过其他途径查阅酒店、景点的评价、相关设施等信息，核实无误后再选择预订。

另外，重视行程信息。在购买机票、船票、车票及确认行程时，要留意退票、改签或取消行程的费用等信息，必要时多方咨询相关问题，避免行程更改时发生纠纷。对网站的宣传页面和订单信息要进行截图，以防服务方临时涨价或变更。



通知
电车分公司职工魏顺荣(员工卡号09005683),你自2018年10月29日起至2019年3月6日止,未按照电车分公司规定履行请假手续,属于严重违纪,根据你所属电车分公司供电所的规定,你已构成连续旷工89天,分公司与你多次联系未果。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条:连续旷工3天,十二个月内累计旷工5天的,用人单位与劳动者解除劳动合同之规定,分公司可与你解除劳动合同。请你自登报生效后10日内到分公司人力资源部报到,及时上交病假条等请假手续材料,接受分公司对你的处理。否则,分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》相关规定与你解除劳动合同。
电车分公司
2019年7月9日

通知
电车分公司职工魏晓辉(员工卡号09005676),你自2018年10月29日起至2019年3月6日止,未按照电车分公司规定履行请假手续,属于严重违纪,根据你所属电车分公司供电所的规定,你已构成连续旷工89天,分公司与你多次联系未果。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条:连续旷工3天,十二个月内累计旷工5天的,用人单位与劳动者解除劳动合同之规定,分公司可与你解除劳动合同。请你自登报生效后10日内到分公司人力资源部报到,及时上交病假条等请假手续材料,接受分公司对你的处理。否则,分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》相关规定与你解除劳动合同。
电车分公司
2019年7月9日

通知
原电车客运分公司职工佟昊(员工卡号09011060),你因违纪旷工,分公司于2019年7月2日与你解除劳动合同,请在登报后10日内到车队领取给予你解除劳动合同的决定书,若不领取后果自负。
电车分公司
2019年7月9日