

说到“骨质疏松”，也许很多年轻人都不会在意，觉着“那是等我老了才会得的病，我现在根本不用担心”！事实真的是这样吗？骨质疏松本是一种老年人和绝经后的妇女比较容易得的疾病，但由于近些年来年轻人的一些不良生活习惯，导致骨质疏松正逐渐年轻化。骨质疏松性骨折及其引发的并发症严重影响健康，如何预防？北京市卫健委给大家支招。

人未老 骨先疏

警惕骨质疏松年轻化趋势

□本报记者 唐诗

■骨质疏松症并非老年人“专利”■

骨骼是人体生命与健康的基础，骨骼组织还包括了骨髓、骨膜、神经、血管和软骨，健康的骨骼可以为健康生活提供保障。骨骼受遗传和年龄以及生活方式的影响会发生退化，通常因骨钙流失引发骨质疏松最为常见，初期通常没有明显的表现，但随病情进展，患者会出现骨骼疼痛、身高变矮、脊柱变形，甚至发生骨质疏松性骨折等后果。骨折常见部位是脊柱、髋部和腕部，其引发的多重并发症，将显著增加养老负担以及病残率、死亡率和医护费用，对老年健康造成巨

大的影响。

2018年10月，国家卫生健康委发布了首个中国骨质疏松症流行病学数据：我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，其中女性患病率32.1%，远高于同龄男性的6%；65岁以上人群骨质疏松症患病率32%，其中女性更是达到了51.6%；骨质疏松症并非老年人“专利”，我国50岁以下人群低骨量率达32.9%。随着社会老龄化，我国目前骨质疏松症患者7000万，骨量减少者2.1亿。

预计到2050年，骨质疏松症患者将达2.21亿。

■骨质疏松症的三级预防■

一级预防是针对儿童和青少年，应通过合理膳食营养和适当体育锻炼，改善骨骼的生长发育，促进成年期达到理想的峰值骨量。如安排富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食；坚持体育锻炼，阳光下运动，不吸烟，少饮酒、咖啡、浓茶及碳酸饮料。

二级预防是针对有骨质疏松危险因素的中年人，尤其是绝经后妇女，应维持骨量、预防增龄性骨丢失，避免跌倒和骨折。除饮食和科学的生活方式外，每年应进行一次骨密度检查，应用维生素D及钙剂等骨健康基本补充剂，进行缓和的运动方式，如走路、慢跑、太极拳、广播体操等。

三级预防是针对已有骨质疏松症人群，应接受长期、个

体化的抗骨质疏松药物联合和序贯治疗，以避免发生骨折或再次骨折。

此外，还应注意老年防跌倒，加强防摔、防碰、防绊等措施：保持室内地面干燥、浴室放置防滑垫、行动不便的老年人应使用助行器等。



■预防骨质疏松记住六点■

多晒太阳补充维生素D

要预防骨质疏松，最简单实惠的办法就是晒太阳。一般来说，年轻人如果每周能累计晒太阳三四十分钟，并让身体15%的皮肤暴露在阳光下，就能获得足够的维生素D。现在一些女孩子出门喜欢抹防晒霜、撑遮阳伞，这些行为会使女性骨质疏松几率加大。

规律运动减少骨量流失

对成年人来说，加强运动可减少骨量丢失，增加肌肉强度和动作的协调性，骨的生长可能得到特别的调节。绝经期妇女每周坚持3小时运动，帮助钙增加。

合理饮食补充骨骼所需营养

骨质的主要成分是来自饮

食中的蛋白质、钙等物质，虽然还有其他原因引发骨质疏松，以合理的饮食来满足骨骼上需要的成分是首要任务。粮、豆、肉、鱼、菜等适当搭配并经常更换品种并增加富含钙食品的摄入。

戒烟戒酒减少钙量流失

戒烟戒酒、少喝咖啡、浓茶、碳酸饮料。咖啡、浓茶、碳酸饮料等易导致钙流失，茶叶内的咖啡因可明显遏制钙在消化道中的吸收和促进尿钙排泄，造成骨钙流失，日久诱发骨质疏松。

防跌倒预防骨质疏松性骨折

跌倒是骨质疏松性骨折主要因素，所以要防止跌倒或降低跌倒出现的概率。提倡改善生活方式，尽可能减少意外发生，尽可能减少或避免合并使用一些增加跌倒倾向的药物。

定期做骨密度检测了解骨量情况

女性在绝经期前后，男性在70岁以后，要定期检查骨密度，如果发现骨量减少较快，即可开始干预，包括补充钙质、激素替代治疗，尽量减少骨量丢失。骨质疏松较多的人则应进行药物治疗，防止骨量的进一步丢失，促进骨量增加。

【健康红绿灯】

绿灯

早餐吃肉不易发胖



据《营养学》杂志刊登的研究显示，吃富含蛋白质的食物，如肉类、豆子和鸡蛋等，能增强大脑中调节食欲的化学物质含量，有利于控制体重。高蛋白早餐除了提高大脑中多巴胺水平，还能大大减少人们对咸味或高脂肪食物的渴求，帮身体远离肥胖诱惑。

久坐的人多耸耸肩



经常久坐，颈肩不仅会酸痛，还可能引发颈椎病。推荐一个动作快速缓解久坐疲劳：耸肩。既能活动肩部，又能加速颈肩血流畅通。要领：挺胸拔颈，两肩尽量同时向上耸起，让颈肩有酸胀感，停1秒钟，再将两肩用力下沉。一耸一沉为1次，8次为1组，每天可做3~5组。

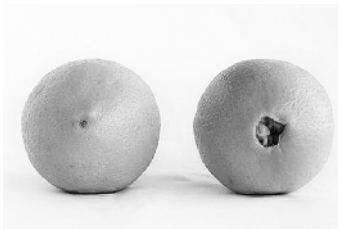
红灯

“心病”久了或变“身病”



身体上查不出任何病，却一直被头痛、腹痛等症状折磨，医学上称为“躯体形式障碍”，如因压力、焦虑等引发头痛、腹痛甚至全身器官疼痛。如果找不到心理病根，躯体障碍可能迁延十几年。只有找对心病病因才可缓解。

看肚脐挑橙子不靠谱



所谓看肚脐挑橙子，指的是橙子底部的肚脐状结构，它的内部里仿佛有个变形了的小橙子。肚脐越大，就称之为母橙。被认为要比肚脐小的公橙品质更高，味道更好。但实际上，这个变形的小橙子其实是由果皮发育异常而形成的副果，没有任何证据能表明副果的形状和大小与果实口味相关。

·广告·

丰台区市场监管局

“12345”工作法 “接诉即办”见成效

丰台区市场监管局创新实践12345工作法，有效推动“接诉即办”工作的高效开展。一是聚焦“一个中心”。结合“不忘初心，牢记使命”主题教育工作，深入基层调研，将学习教育、调查研究、检视问题、整改落实有机融合，解决“接诉即办”中存在的思想问题。二是构筑“两大平台”。以全时响应为标准，打造智能化“接诉即办调度处理系统”，建立“中心、科室、队所、监察”四方联动的横向平台；鼓励企业设立投诉处理部门，发挥企业内党员调解示范作用，打造“政企联动”的纵向平台。三是提升“三种能力”。强化业务知识学习，提升“培本筑基”能力；通过办理一个诉求解决同类

问题，提升“以点带面”能力；聚焦媒体关切，及时化解矛盾冲突，提升“舆情处置”能力。四是健全“四项机制”。成立“接诉即办”工作领导小组，建立“中心调度、科室指导、队所承办、专班问效”的联动机制；成立“督查专班”，健全督办考核机制；定期量化分析投诉举报数据，建立培训交流机制；发挥投诉举报监测预警作用，完善风险防控机制。五是明确“五大要求”。制发“接诉即办”工作实施方案，提出“全局重视、统一思想、创新举措、主动作为、靶向治理”五大要求，明确各部门“接、办、审、纪”责任，做到“民有所呼，我有所应”。（王聪）

饮食+运动+放松

赶走经前期综合征

很多女性朋友都有这种烦恼：每次在生理期前或生理期中期都会出现一些身体上不同程度的不适，如腰痛、下腹痛等，同时伴随身体不适的还有情绪上的波动，如头痛健忘、失眠、情绪不稳、心悸眩晕等，这种改变，医学上称为经前期综合征。有经前期综合征的女性，可以通过调整心情、饮食摄入、适当运动等方式缓解经前期综合征的困扰。

在生理期来临前，可以有意识调整心态、放松心情、注意劳

逸结合，做一些自己喜欢的事情来转移注意力。

饮食上注意多吃富含维生素和纤维素的食物，减少咖啡因、酒精或其他辛辣刺激食物的摄入。

还可适当做一些有氧运动，如游泳、瑜伽等，以减轻心理压力，缓解身体紧张，需要注意的是，生理期中要尽量避免一些剧烈运动。症状严重者，可在医生的指导下使用一些药物进行治疗或进行认知行为方面的心理治疗。（新华）