张奶奶年过60，近来总觉得身上这儿疼那儿痛，站着腰背痛，走路腿脚痛。今年体检一量身高，竟比前几年还矮了2厘米。你说，这人老了，怎么连身高都缩回去了？首都医科大学附属北京康复医院老年康复中心魏莉提醒，赶快检查一下骨密度，看看是不是骨质疏松症？

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
老年康复中心主任医师 魏莉

全身疼痛 身高变矮
骨质疏松症离你有多远？

□本报记者 陈曦

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种以骨量减少，骨组织内部细微结构破坏而致骨骼的脆性增加，易产生骨折的老年人常见病、多发病。骨小梁结构破坏，就好比木质房梁被白蚂蚁造空了。研究显示，我国59岁以上老年人口中骨质疏松发生率为67.6%，且有逐年升高趋势。

值得注意的是，在罹患骨质疏松症的早期，一般不会出现任何不适。所以，虽然骨量在持续丢失，患者本人却毫无察觉。当骨量丢失达到30%以上时，才会出现骨骼疼痛、驼背、骨折的症状。

出现哪些症状需警惕骨质疏松症？

如果出现下列症状，建议尽早去医院骨科、内分泌科或骨质疏松专病门诊就诊：

疼痛：骨痛主要发生在腰背部和腿部，有时表现为全身疼痛，负重、翻身、起坐和行走时疼痛加重。

脊柱变形：身高变矮、驼背、脊柱畸形等。

脆性骨折：好发部位为胸部、腰部、髋部，肱骨近端及桡尺骨远端等。

骨质疏松症该如何预防？

中青年人群

均衡膳食。食用富含钙质的食品，补充适量蛋白质，低盐饮食（成人每天摄入食盐不超过6克）。

适量运动（建议每周3－5天，每天30分钟的中等强度有氧运动）。例如游泳、骑车、快步走等有氧耐力运动和抗阻力练习，有助于促进骨骼健康。

避免吸烟、酗酒，避免摄入过多的咖啡因。

女性在特殊时期（妊娠、哺乳期等），要补充足够的钙质。

老年人群

定期检查骨密度。可以及早发现骨质疏松的发生趋势，并开展干预。

适当日照和户外运动。在光照柔和的早晨与傍晚，适当晒晒太阳或进行户外运动。

必要时可服用钙剂或维生素D等药物。研究显示，绝经后妇女补充钙剂或增加饮食中钙的摄入量两年以上，或可显著降低骨量的丢失率和骨折风险。

预防跌倒。活动时做好保护措施，穿着防滑的鞋履，居室地面保持干燥。

骨质疏松防治常见误区

*喝骨头汤能防止骨质疏松。*试验证明，一碗牛奶中的钙含量，远远高于一碗骨头汤。对老人而言，骨头汤里溶解了大量骨内脂肪，经常食用还可引起其他健康问题。要注意饮食的多样化，少食油腻，坚持喝牛奶，不宜过多食入蛋白质和咖啡因。

*治疗骨质疏松等于补钙。*简单来讲骨质疏松症是骨代谢的异常（人体内破骨细胞影响超过骨形成速度）造成的。因此骨质疏松症的治疗不是单纯补钙，而是综合治理，提高骨量，增强骨强度和预防骨折。患者应该到正规医院进行诊断与治疗。

*骨质疏松症与年轻人无关。*骨质疏松症并非是老年人的“专利”，如果年轻时期忽视运动，常常挑食，饮食结构不均衡，导致饮食中钙的摄入少，体瘦，又不拒绝不良嗜好，这样达不到理想的骨骼峰值量和质量，就会使骨质疏松症有机会侵犯年轻人，尤其是年轻的女性。因此，骨质疏松症的预防要及早开始，使年轻时期获得理想的骨峰值。

*老年人治疗骨质疏松症为时已晚。*很多老年人认为骨质疏松症无法逆转，到老年期治疗已没有效果，为此放弃治疗，这是十分可惜的。从治疗的角度而言，治疗越早，效果越好。所以，老年人一旦确诊为骨质疏松症，应当接受正规治疗，减轻痛苦，提高生活质量。

*骨质疏松症是小病。*骨质疏松症平时不只是腰酸腿痛而已，一旦发生脆性骨折，尤其老年患者的髋部骨折，导致长期卧床，死亡率甚高。

*骨质疏松容易发生骨折，宜静不宜动。*保持正常的骨密度和骨强度需要不断地运动刺激，缺乏运动就会造成骨量丢失。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用。

另外，如果不注意锻炼身体，出现骨质疏松，肌力也会减退，对骨骼的刺激进一步减少。这样，不仅会加快骨质疏松的发展，还会影响关节的灵活性，容易跌倒，造成骨折。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

■生活资讯

北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年9月16日　　单位：元/斤

品类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	沃尔玛	华冠	盒马	顺天府	首航	欧尚	天客隆大商	超市发美廉店	大润发民族园	均值	涨幅%
莴笋	4.31	2.68	3.98	3.32	2.43	3.98	3.88	6.58	3.68	4.95	2.59		3.59	3.98	3.84	4.68%
芹菜	2.24	2.25	2.68	2.58	1.99	1.98	2.48	2.99	2.38	3.36	2.29	1.98	1.99	2.58	2.41	4.65%
生菜	3.69	2.89	3.99	3.99	3.34	5.73	1.99	7.38	1.98	3.26	2.48	1.99	1.99	2.58	3.38	-9.60%
圆茄子	3.14	2.92	2.91	2.75	3.27	3.29	1.80	5.57	2.88	3.19	2.60	1.99	2.89	1.98	2.96	6.18%
菜花	3.34	3.96	2.65	3.17	2.54	4.99	2.99	4.83	2.28	3.26	3.29	1.99	3.29	2.99	3.26	-0.86%
青椒	3.48	2.99	3.98	3.31	4.09	1.98	3.48	3.60	3.45	2.99	2.38	2.99	1.99	2.98	3.12	3.36%
尖椒	4.58	4.32	4.11	4.01	4.84	2.87	4.98	5.68	3.98	4.85	4.24	3.99	4.39	5.58	4.46	20.54%
豆角	7.99	4.99	6.65	4.31	6.74	3.87	5.98	7.12	4.98	7.49	8.69	4.58	5.89	7.58	6.06	0.85%
蒜苗	6.69	8.66	5.96	5.65	6.24	5.96	6.98	7.40	6.99	9.39	9.69	3.99	4.59	7.98	6.89	-0.33%
西红柿	3.30	3.12	3.99	3.79	3.69	2.74	3.48	2.80	3.18	4.66	3.58	3.99	3.89	2.99	3.51	28.41%
白萝卜	2.24	2.26	1.32	1.55	2.09	2.33	1.49	3.06	1.98	2.42	3.49	1.48	1.99	1.98	2.12	-0.70%
胡萝卜	1.74	2.52	1.32	0.99	1.62	2.44	1.69	2.11	0.98	2.32	1.64	0.99	1.39	1.58	1.67	-6.38%
心里美萝卜	3.49	3.06	2.58	2.06			1.98	8.43	2.98	1.32				2.5	3.16	-4.74%
小白菜	5.12	4.62	4.68	3.57	3.99	4.99	2.99	6.50	4.73	3.66	5.99	3.99	2.99	3.98	4.41	2.30%
平菇		14.33	11.10			23.00		14.67	11.80	8.90	12.90			7.58	13.04	-10.74%
葱头	1.64	1.46	1.12	1.35	1.39	1.54	1.48	3.57	1.38	1.38	1.38	1.68	0.99	1.59	1.57	9.35%
绿豆芽	7.00	6.00	4.85	3.90	6.44	7.00	4.24	6.13		4.70	6.00	5.6	6.43	4.2	5.58	-0.09%
黄豆芽	7.00	6.00	4.85	3.90	6.28	7.00	4.24	6.13		4.70	6.00	5.6	6.43	4.2	5.56	-0.14%
土豆	1.36	1.72	1.19	1.32	0.99	1.74	1.69	2.90	1.43	1.55	1.44	1.68	1.38	1.98	1.60	-3.42%
苦瓜	4.62	3.19	3.32	3.65	3.99	4.99	2.99	6.08	2.98	6.39	2.99	2.99	2.99	2.99	3.87	3.84%
冬瓜	1.19	0.89	1.98	1.65	1.54	1.57	1.48	5.58	1.18	1.22	1.24	1.38	1.29	1.98	1.73	6.76%
黄瓜	2.32	2.89	2.65	2.48	2.54	3.12	2.99	3.22	2.68	2.82	2.69	2.98	2.79	2.58	2.77	-2.86%
圆白菜	2.42	2.39	2.32	2.18	2.39	1.69	1.98	1.81	1.93	2.62	1.29	1.99	1.99	2.58	2.11	18.72%
韭菜	8.90	5.54	3.21	3.90	5.99	8.98	2.98	11.00	4.98	4.06		4.99	4.98	2.58	5.55	-1.58%
菠菜	6.37	6.79	5.75	4.49	6.99	6.62	4.55	6.00	8.29	5.93	5.99	7.99	8.59	4.98	6.09	0.76%
大白菜	1.60	1.97	1.98	1.98	1.39	1.98	1.39	2.93	1.78	2.59	1.74	2.58	1.99	1.58	1.96	17.76%
油麦菜	6.72	5.71	4.90	5.25	4.49	8.48	3.99	8.00	5.48	3.99	5.99	6.99	2.48	3.58	5.43	5.58%
油菜	3.49	3.05	1.59	2.51	2.84	3.79	1.99	4.75	3.53	4.46	5.24	1.99	1.59	2.98	3.13	12.95%
大葱	3.49	3.36	3.98	3.65	3.54	3.07	3.48	3.00	2.73	4.79	2.98	2.99	3.59	4.58	3.52	10.38%
生姜	9.81	9.32	8.65	8.98	8.73	8.72	9.80	10.00	9.93	12.60	11.29	9.58	9.89	11.8	9.93	5.04%
大蒜	5.62	3.92	3.65	4.31	4.49	4.67	4.88	7.25	4.43	4.55	4.89	4.99	3.99	4.58	4.73	13.69%
鸡蛋	4.67	4.99	4.18	4.21	4.54	8.48	4.04	12.62	4.63	5.78	4.68	4.58	8.8	4.99	5.80	1.14%
白条鸡	11.22	13.80	9.98	12.25	18.85	28.80	9.90	24.58	16.30	9.90	20.00		15.8	22.8	16.48	-5.67%
草鱼	13.03	14.70	11.80	8.80	9.99		12.80	29.20	14.30	12.80	10.90	12.8	9.9	13.8	13.45	-5.27%
带鱼	31.78	37.80	10.49	21.88	15.99	22.90	27.85	21.80	27.35		17.35	22.8	16.8	29.8	23.43	-0.68%
鲜牛肉	74.80	44.80	26.71	49.85	43.69	79.65	39.85	57.59	44.80	50.47	71.50	29.8	59.8	55.8	52.08	-2.13%
鲜猪肉	39.06	35.31	36.65	37.95	36.23	31.90	36.90	43.28	27.85	39.17	30.40	38.8	35.9	39.8	36.44	-2.17%
鲜羊肉	54.10	47.80	33.98	55.24	39.31		49.85	60.00	48.80	49.80	68.50	65.8	58	53.8	52.69	-4.08%
羊肉片	52.40	49.83	44.85	48.25	52.73		42.85	53.27	39.80	46.83	55.90	49.8	65	53.8	50.41	-2.88%
鸭子	26.35		33.80	7.80	13.80	28.35	5.90	23.35	10.00	9.53	18.40			15.8	17.55	7.22%
粳米	2.07	2.78	2.22	2.52	2.67	2.09	2.73		2.28	2.86	2.70	2.38	2.96		2.52	-6.29%
富强粉	1.81	2.08	2.18	2.48	2.39	1.82	1.59	2.19	2.09	1.92	4.38	1.79	1.98	2.49	2.23	3.28%
标准粉	3.14	1.95	1.99	2.56	1.89		1.99		1.94	1.76		2.15	2.19	2.48	2.19	-6.56%
金龙鱼植物调和油（5L）	58.55	59.90	61.23	61.45	62.40	72.90	57.85	69.90	59.90	65.57	64.85	62.9	51.9	74.9	63.16	2.17%
鲁花花生油（5L）	159.225	159.90	159.90	159.60	158.83	159.90	159.90	159.77	159.90	159.90	159.90	159.9	159.9	159.9	159.74	-0.05%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

丰台区市场监管局

积极推进社会公共服务标准化试点建设

为充分发挥标准化助力疫情防控的赋能作用，丰台区市场监管局指导方庄社区卫生服务中心充分发挥国家级社会管理和公共服务综合标准化试点项目承担单位优势，借助“互联网+健康服务”标准体系的运行和标准实施，有效推进了社区疫情常态化防控进程。

家庭医生个性化服务。以“签约家医”为基础，利用互联网手段开展居民健康服务，通过“掌上办”“线上办”，避免人员接触带来的疫情扩散风险。疫情期间，与辖区内单位职工新签订家医服务协议300余份，接受居民健康咨询5260人次，开展远程健康指导205人。

居民数据智能化管理。借助移动终端应用和智能语音平台高效率地完成了方庄地区3.6万户家庭健康情况排查和返京人员健康监测随访，追踪在药店购药居民健康状况3420人，为社区居民定向推送健康信息和防疫知识67957人次。

优化流程便利化诊疗。严格落实预约服务，对就诊居民科学分流，通过移动终端应用为3000余名儿童预约预防接种时间，实现了安全有序接种；居民通过手机可以随时查询到自己签约医生的门诊时间，按照预约时段就医，有效地减少了在机构内的停留时间，降低感染风险。

（吴美静）

本报刊登热线
13699137322