

健康日历

【世界骨质疏松日】



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
骨科一康复中心主治医师
解焕鑫

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种代谢性疾病，高发于中老年群体，主要是由于骨量降低、丢失，骨脆性增加，骨组织结构破坏等原因导致。骨质疏松初期一般没有明显的临床表现，常被称为“寂静的疾病”或“静悄悄的流行病”。随着病情发展，骨量不断流失，骨微结构破坏，慢慢会出现骨痛、脊柱变形，甚至发生骨质疏松性骨折等后果。也有部分人群没有临床症状，仅在发生骨质疏松性骨折等严重并发症后才被诊断为骨质疏松。

骨质疏松症的发病与人的年龄息息相关，随着年龄的增长，患骨质疏松症的风险就越大。据2018年我国首次中国居民骨质疏松症流行病学调查显示，50岁以上人群中骨质疏松症患病率为19.2%。中老年女性骨质疏松问题尤为严重，50岁以上女性骨质疏松症患病率为32.1%；65岁以上女性的骨质疏松症患病率更是达到51.6%。

防治骨质疏松警惕3个误区

误区一：骨质疏松与年轻人无关 骨质疏松可分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松。原发性骨质疏松主要见于45岁绝经后妇女和60岁以上老年男性，一般

骨骼疼痛、身高变矮、活动能力下降，这些症状你有吗？如果有的话，小心，你可能患上骨质疏松症了。今天是世界骨质疏松日，拥有健康的骨骼是我们一生幸福的基础，然而骨质疏松却成为我们健康路上的“绊脚石”。什么是骨质疏松症？哪些原因会导致骨质疏松？又该如何预防呢？我们听听首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心主治医师解焕鑫怎么说。

强劲骨骼从健康生活开始

□本报记者 陈曦



认为这些人属于生理性衰老，并无明显基础疾病。但是，红斑狼疮或类风湿性关节炎等长期使用激素、慢性肾病、妊娠期哺乳期营养补充不合理、长期熬夜酗酒等，都可能造成骨质疏松，这类患者属于继发性骨质疏松。

误区二：补钙就能防治骨质疏松 多喝牛奶、多补钙就能防治骨质疏松？其实不然。钙是骨质的重要组成部分，补钙是骨质疏松治疗的基础治疗。基础治疗类似于一个人要当运动员，吃饭是基础，但吃得再多再好，也当不了一个合格的运动员，因为后者还需要长期、科学的训练等。

骨质疏松的治疗不能等同于补钙。首先，补钙一般要求和维生素D同时进行，才能促进钙质的吸收；其次，骨质疏松症的治疗是综合治疗，包括多晒太阳、运动提高骨量、增强骨强度和预防骨折等。调整饮食、合理用药、坚持锻炼、做好防护，这些措施都要有，单纯补钙并不能防治骨质疏松。

误区三：骨质疏松要少运动 骨质疏松最大的危险就是骨折，这类骨折愈合慢、危害大，甚至导致卧床不起，危及生命。但为了防治骨质疏松，并不是要少运动，甚至放弃运动。相反，科学合理的运动对防止骨量减少裨益多多，恰当的运动如太极拳、游泳、跑步、快走等能够减少骨流失，提高身体协调性，防止跌倒。如果一直缺乏运动，反而会导致骨量加速流失。

如何预防骨量流失

40岁后每年应做骨密度检查



【健康红绿灯】

绿灯

常打呼噜最好侧着睡



打鼾的人普遍在平躺仰卧位时症状最为明显，因为平躺时，舌根、软腭、悬雍垂松弛后坠，咽喉更易发生塌陷狭窄。侧身躺睡有助于缓解这种塌陷发生。经常打呼噜的人，入睡前可以在背部背一个小枕头，强制性保持侧卧位睡眠。如果长时间打呼噜不止，建议及时去医院进行治疗。

起床第一餐多吃点薯类



人们早餐往往果蔬摄入不足，导致维生素C缺乏，而马铃薯、红薯等薯类维生素C含量远远高于其他主食，以及同类根茎、鲜豆等蔬菜，可以很好地补充这一不足。并且薯类膳食纤维含量丰富，在促进肠道健康的同时，还能提供更持久的饱腹感，有助控制体重。

红灯

凉拌腐竹是热量炸弹



腐竹色泽黄白，油光透亮，豆香味浓郁，是植物蛋白来源的优秀代表之一，被称为“素中之荤”。但是，腐竹中脂肪含量超过20%，每100克干腐竹热量高达461千卡，约是100克猪里脊的3倍，即使是泡发后，热量也有160千卡。因此吃凉拌腐竹时要控制好量，甚至可以把它当成肉类来吃。

咸鸭蛋每天最多吃四分之一



一般来说，盐浓度越高，腌制时间越长，释放出来的油脂就越多。换句话说，越咸的鸭蛋黄越“流油”。数据显示，100克咸鸭蛋中钠含量为2700毫克，相当于6.75克盐。一个咸鸭蛋大概60-70克，含盐量为4-5克。吃咸鸭蛋最好控制量，每天最多吃1/4个，并且其他菜肴要注意少盐。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

果蔬日常存放小窍门

开方式如下——

绿叶菜：表面水分晾干再储存 一般超市的绿叶菜，商家为了保鲜可能在绿叶菜表面喷洒一些水。而沾水蔬菜放冰箱容易冻坏，尤其是绿叶菜。在此种情况下，应先放在阴凉、干燥、通风处把蔬菜表面水分晾干。放入冰箱前，要先摘除已经腐败和发黄的叶子，用厨房纸包好菜的根部，然后用保鲜膜或保鲜袋将菜包好，最后放入冰箱冷藏。需要注意的是，不要贴近冰箱内壁存放，避免冻伤蔬菜。

根茎类：一般不需要放冰箱 红薯、土豆、萝卜、莲藕、山药等根茎类蔬菜，一般不需要放冰箱，只要擦干表面水分后装入保鲜袋或者纸袋，再存放在阴凉干燥处即可。也可以给它们包裹上一层报纸存放在阳台避光处，切勿阳光直射，导致土豆等泛青、

长芽。
调味食材：包裹厨房纸放冰箱保存 香菜、葱、姜、蒜等调味品可和蔬菜一样包裹厨房纸保存。水分少的如小葱、蒜末、小米辣，可以直接切碎冷冻，随用随取。

菌菇类：伞柄朝上放密封袋保存 新鲜的菌菇类保鲜期较短，可用厨房纸巾吸掉表面多余水分后，将整个未洗过的菌菇放入密封袋中（注意伞柄朝上，不然可能会被压坏、塌掉），封闭好放入冰箱冷藏。若是脱过水的干货菌菇，只需放在阴凉干燥通风处就能保存3-6个月之久。

水果类：是否耐放决定储藏方式 根据分类决定水果是否要放冰箱，热带水果，像芒果、香蕉等不应放冰箱，否则容易冻伤，室温储存即可。葡萄、草莓、蓝莓等水果，就需要放在冰箱单独冷

藏且尽量在2-3天内吃完。
比较耐放的水果，如苹果、梨、橘子、橙子等水果，可不用放冰箱，置于阴凉通风处即可，但也不应久存，容易风干，挥发水分，影响口感。

小贴士

蔬菜、水果最好现买现吃，切勿久放导致腐败变质。
冰箱若出现蔬菜水果霉烂腐败，应尽快清理，切勿将新鲜蔬菜、水果与其共同存放，防止发生交叉污染，加速蔬菜水果腐败变质。
切好的蔬菜、水果最好用保鲜膜打包后放置冰箱，现吃现切。
蔬菜汁和果汁不能代替新鲜蔬菜、水果。
(杜晶)



果蔬买少了不够吃，囤多了又面临腐败变质的风险，即便不发生腐败变质，久存的果蔬也会发生营养的折扣，如水分变少、不新鲜、抗氧化营养素破坏、霉菌滋生等营养损失和食品安全问题。那么，怎样保存蔬菜和水果呢？正确的打