



10月20日是世界骨质疏松日，今年的主题为“管体重、强骨骼”。骨质疏松就像一个“沉默的小偷”，悄悄偷走我们的骨骼健康。对于骨质疏松，最好的办法就是提前预防，尽早将“补钙”计划提上日程。怎样才能让我们的骨骼更加健康？关于补钙，我们又存在哪些误区？请听北京友谊医院骨科中心副主任医师陈浩、主治医师侍管为您讲解。

科学补钙 强壮骨骼

□本报记者 宗晓畅



什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是最常见的骨骼疾病，是一种以骨量低、骨组织微结构破坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。

骨质疏松症分为两种类型，一类是原发性骨质疏松症，包括绝经后骨质疏松症，发生在女性绝经后5-10年内；老年骨质疏松症，发生在70岁以后；特发性骨质疏松症，主要发生在青少年时期，病因不明。第二类是继发性骨质疏松症，指由任何影响骨代谢的疾病和药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

骨质疏松症高危人群

吸烟人群 目前已有多项研究表明，吸烟会降低骨密度。成年期经常吸烟的人骨质疏松症发病率更高。

女性月经紊乱或闭经早 雌激素水平偏低容易导致女性月经紊乱或提前闭经。而雌激素偏低会直接导致骨质流失。

近两年内发生过一次以上骨折或发生过异常严重的骨折 不少患者是在小臂、脚踝等处发生骨折时发现自己有骨质减少问题。建议发现或怀疑有骨质减少问题，应去医院接受双能X线吸收法测定骨密度，以便评估骨折风险。

出现饮食紊乱症 厌食症 是骨质疏松症的一盏警示红灯。过

度减肥容易降低激素水平，导致月经紊乱，雌激素水平降低会直接影响到女性骨骼健康。专家建议厌食症或暴食症患者应及时治疗，恢复正常饮食习惯。另外还应确保经常饮用牛奶，补充钙镁维D补剂，以保证骨骼和牙齿健康。

长期服用某些药物 长期服用肾上腺皮质激素类药物会扰乱激素水平，导致骨骼中钙、维生素D等营养物质的流失。克罗恩病、狼疮或类风湿关节炎患者罹患骨质疏松症危险更大。女性患者尤其需要引起高度重视。甲状腺素和抗抑郁药也容易导致骨质流失。服用这些药物时，务必高度关注骨密度变化情况，必要时在医生的指导下服用双磷酸盐类增强骨密度药物。

如何科学补钙？

缺钙是导致大部分人患上骨质疏松的根本原因。那么该如何科学补钙？每个人一天需要摄入多少毫克钙？

每人每日应当摄入800-1000毫克钙，相当于在正常饮食基础上摄入300-500ml奶制品。我国营养协会制定，成人每日钙摄入量推荐量800毫克时获得理想骨峰值，维护骨骼健康，如果饮食中钙供给不足可选用钙剂补充。

绝经后妇女和老年人每日钙摄入量推荐量为1000毫克。目前的膳食营养调查显示，我国老年人平均每日从饮食中获得钙400毫

克，故平均每日应补充钙剂约500-600毫克。

此外，推荐成人维生素D的摄入量400IU/天。老年人因缺乏日照以及摄入和吸收障碍，故推荐剂量为400-800IU/天。维生素D用于防治骨质疏松时，剂量应该为800-1200IU/天，还可与其他药物联合使用。

什么时间吃钙片效果最好？

体内通过钙调节机制从尿液排出钙时，血液可以随时从食物中补充钙质来维持血钙的水平。到了夜间，人体不再进食，而尿液照常会形成，血液中的一部分钙还是不断进入尿液，于是为了维持正常的血钙水平，人体就不得不动用钙库——骨骼中的钙。这种体内自行调节的结果就使得每天清晨尿液中的钙几乎大部分来自骨钙。

另一方面，人体内调节血钙水平的各种激素在白天和夜间的分泌量不同，因而血钙水平一般在夜间较低，白天较高。所以晚上补钙是最佳的，并且钙还有镇静作用，有助于睡眠。

想要骨骼强劲，只补钙就够了吗？

单纯补钙就能够让我们的骨骼更健康吗？支撑骨骼的另一半：骨胶原也不能忽视。

骨头主要是两类成分，一类是钙质，另外一类是有机物，主要以蛋白质为主。很多骨质疏松

患者除了缺钙之外，骨胶原也是缺乏的。骨胶原是人体肌肉、骨骼的重要组成部分，同时它也是保持骨骼韧性的重要物质。骨头除了硬之外，还要有一定的韧性和弹性，如果它只有硬，轻轻一碰骨头就碎了，容易出现骨折。

骨胶原的主要成分是蛋白质，骨胶原的补充主要依靠从食物中获取，平时，我们可以经常吃一些高蛋白食物，如牛肉、羊肉、乳制品、豆制品等，这些高蛋白食物不仅能够补充骨胶原，同时也能够让蛋白质、脂肪、糖类这三大营养成分达到一个很好的平衡。

还有什么方法能让我们的骨骼更强劲？

说到这里，就要提到运动了。骨组织对力学环境有很强的适应能力，骨总是力图以最小的质量、最大的力学效率去适应环境，即在需要的地方生长，不需要的地方吸收。

机械应力可刺激骨形成，废用可引起骨丢失。研究显示，宇航员在太空飞行25周后，其小梁骨体积可降低33%。也有人把老年运动员和年龄相仿的一般老年人的腰椎骨骨密度进行比较，发现老年长跑运动员的骨密度显著高于一般老年人的骨密度，运动可以使骨密度增高、关节活动灵活，能够承受较大负荷。对于老年人来说，运动可预防和减少骨质疏松症的发生，减少骨折发生。

【健康红绿灯】

绿灯

抗阻运动能改善皮肤衰老



研究发现，抗阻力训练可能是重塑肌肤青春、延缓皮肤衰老的重要手段，通过抵抗外部阻力来增强肌肉力量和耐力，包括俯卧撑、深蹲、举哑铃等。与有氧运动相比，抗阻力训练提高基础代谢率的同时，能显著降低体内炎症因子的活性，还能重建皮肤的真皮细胞外基质，让皮肤更紧致、有弹性，看起来更年轻。

秋天适宜在上午晒太阳



秋冬季节日照时间短，缺少阳光照射，人就容易抑郁和疲倦。一个简单有效的应对办法是，每天上午10点之前到户外晒30分钟太阳。即使天气不够晴朗，户外的光线强度也是室内的500-1000倍。研究表明，上午的阳光能够调整人体生物钟，抵御抑郁情绪。

红灯

螃蟹有3个部位不能吃



鳃，位于腹部两侧，呈灰白色，鳃是螃蟹的呼吸器官，对外界水进行过滤，容易富集重金属和其他污染物。**肠**，位于脐盖内侧，呈黑色条状。**胃**，通常埋藏在蟹黄中，是透明囊状的。肠和胃是螃蟹的消化器官，容易积累污染物。

坐车和运动时不建议戴鲨鱼夹



由于鲨鱼夹的质地较为坚硬，开车、坐车时急刹车或碰撞，可能导致鲨鱼夹插入头皮。它的着力部位聚焦在后脑勺，可能导致颅骨骨折。开车、乘车、运动时不要戴鲨鱼夹，在浴室或一些易滑倒的场合最好也不要戴。

甲状腺好的人一般有这6个习惯

甲状腺的问题，可以说是体检异常项中的高频词，北京中医药大学东方医院内分泌主任医师关崧表示，甲状腺好的人一般有这6个习惯。

每天早睡 晚上11点前就睡觉，坚持每天早睡能促进身体的正常代谢，有助于内分泌稳定。

及时调节情绪 情绪和甲状腺有密切关系，一个人如果总是生气、情绪不畅，很容易影响到甲状腺功能或诱发甲状腺结节。

饮食有节 饮食健康且规

律，尤其是适量摄入含碘丰富的食物。

经常运动 运动对于甲状腺健康很重要，经常锻炼能促进新陈代谢，提高免疫力，降低疾病的发生率。

定期体检 大部分甲状腺疾病早期症状不明显，体检可以及时了解甲状腺是否健康。

不接触辐射 长期接触辐射会损伤甲状腺细胞，严重的甚至可能导致甲状腺癌的发生。

(陈娜)

·广告·

丰台区市场监管局

“把脉问诊”助力企业高质量发展

为深入了解丰台区高新技术企业企业发展需求，支持“专精特新”中小企业高质量发展，近日，丰台区市场监管局到北京凯普林光电科技股份有限公司（以下简称凯普林公司）走访调研。

凯普林公司成立于2003年，主营业务为半导体激光器、光纤激光器及超快激光器的研发、生产和销售，现有职工2000余人、核心研发工程师200余人，拥有专利192件。该公司是国家级高新技术企业、专精特新“小巨人”企业、北京市知识产权试点单位，于近日发布了全球首台200kw超功率工业级光纤激光器。

丰台区市场监管局与企业负

责人开展了座谈交流。凯普林公司相关负责人介绍了企业的发展历程、取得的成就以及在知识产权方面所做的工作。丰台区市场监管局知识产权科向企业介绍了专利密集型产品认定、知识产权示范企业申报、专利预审、海外专利布局、知识产权保险等专利相关政策；商标科就加强商标全品类注册、开展马德里商标国际注册和强化品牌培育向企业提出建议。

丰台区市场监管局将精心主动服务企业、培育壮大市场主体、扶持“专精特新”企业，助力区域核心竞争力提升，以新质生产力推动高质量发展。

(潘雪)