



健康学堂

医师话你知

老年人养骨需注意防“骨松”

专家提醒:预防骨质疏松症需走出补钙误区



漫画:于仁智

春天一来,春雨不断,路面湿滑对于老年人而言可能会带来致命的伤害。因为摔一跤对于有骨质疏松症(骨松)的老年人来说可能会“断手断脚”。广东省人民医院内分泌科教授吴文强调,老年人若是想要正确预防骨质疏松,需走出补钙的误区,同时在饮食方面多加注意。

名词解释

骨质疏松症

骨质疏松症是一种很常见的骨骼疾病。它是以骨量低、骨组织微结构被破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症多见于绝经后女性和老年男性。流行病学调查显示,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率女性为20.7%,男性为14.4%;60岁以上人群骨质疏松症患

病率更高,女性尤为突出。

骨质疏松的患者初期并不会出现明显症状,但会出现骨痛,骨痛使患者活动灵敏度下降,弯腰屈膝等功能活动受限。除了会引起全身性酸痛不适外,其最大的危害就是容易发生骨质疏松性骨折。它是老年患者致残、致死的主要原因之一。

老年人吃啥补钙? 专家告诉你

广东省人民医院内分泌科教授吴文介绍,“骨松”是一种全身性的代谢性骨骼疾病,是人体衰老的表现。女性在绝经以后5-10年、老年人在70岁后由于钙质的流失容易出现骨质疏松。表现为轻轻一摔就骨折,或是全身关节疼痛。该如何预防?吴文介绍,良好的骨骼健康和肌肉功能

离不开充足的维生素D、钙和蛋白质。他指出,预防严重骨质疏松可适当补充钙剂和维生素D,甚至补充抗骨质疏松药,从而有效降低骨质疏松导致的骨折风险和减轻全身骨疼症状。

吴文强调,补钙方面,老年人平时要适当参加阳光充足的户外活动,不要整天坐在家不出门;同

时多吃富含钙(如虾皮、牛奶、豆类等)食物、保持低盐和适量蛋白质的均衡膳食、避免烟酒(每日饮酒量应当控制在标准啤酒570毫升、白酒60毫升、葡萄酒240毫升或开胃酒120毫升之内)。尽量不喝咖啡,若是戒不掉咖啡则尽量少喝。补钙的同时要补维生素D,否则难以吸收。

相关链接

骨折后的护理有三大禁忌

1. 忌多吃骨头

很多人认为如果骨头出现了问题,多吃些猪骨对伤口有很大的帮助,其实这样是错的。医学研究证明,骨折病人如果经常吃猪骨,会让身体恢复的时间变得更长。骨折的时候,骨骼的恢复只需补充骨胶原就可以了,猪骨中更多的是钙、磷成分,对恢复骨头并没有什么特别的帮助。

2. 忌多补钙质

骨折的人,在静养的时候大多是采用卧床的方式,缺少运动大量的补充钙,不仅会延长骨折的恢复时间,还可能会造成血钙,是非常危险的。

3. 忌少喝水

骨折的人需要大量的喝水。因为卧床静养的人,活动量是不够的。人的肠胃虽然会自己运动,但是,随着人体本身的运动少了,喝的水不多,很容易会便秘。(人民网)

养生有方

春季养生,“六要”为常“生”出健康

春季天气由寒冷转为暖和,人体要适应这种气候变化,就要注意养生,那么春天如何“生”出健康来呢?北京中医医院主任医师李乾构认为,春季养生,“六要”为常才能“生”出健康。

衣要下厚上薄

“春捂秋冻不生杂病”。春天阳气生发,人体体表腠理开始打开,抵抗寒气的能力减弱,而初春天气变化较大,李乾构提醒,老年人穿衣要下厚上薄,注意对颈、膝、足等部位的保暖。

眠要早睡早起

春天人体气血需舒展畅达,首先提倡的是早睡早起,规律起居,晚上11时之前上床休息,早晨到户外散散步,放松身心,摆脱倦怠思睡的心理,主动调心摄神与自然顺应,达到神采奕奕、精力充沛的状态。

食要少酸多辛

据《千金要方》讲:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”李乾构说,早春阳气初生,饮食应当适当增加气味辛甘温性的食物,辛甘食物可帮助发散阳气,温食利于维护阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、参、附子等,以免阳气生发太过导致上火。同时应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等,否则可能导致人体阳气生发不及,郁结在内,气机不畅,而生病变。

动要适当舒展

适应春季生发之气,适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气的生发。不过伸懒腰也是有技巧的:伸懒腰时要使身体尽量舒展,配合有节律的呼吸运动;伸展时,全身肌肉

都要用力收缩,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气,这样效果会更好。

志要常达戒怒

中医讲春天属木,与肝相应,肝在生理上主疏泄,在志为怒,喜调达而恶抑郁。情绪上要提醒自己戒急躁易怒,忌心气抑郁不展,要保持心境平和和恬淡畅达,心胸豁达乐观。借立春自热阳气上升之机,适当地调摄情志,使人体阳气由胸中主动得以宣达。

脚要常泡以祛寒

晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。李乾构说,泡脚需要注意方法:以温水慢慢加热,千万不能一下水烫得要命,这样会把寒气逼回体内,泡30分左右,身体觉得暖洋洋即可,不能图一时之快大汗淋漓,导致伤津耗气,反于体有害。(人民网)

日常保健

几个妙招养好肝

春天在五行中属木,而人体的五脏之中肝也属木性,因而春气通肝,所以春季里养生要注意使肝气顺达,否则就容易出现疲劳、情绪低落等小问题。如何养肝,江苏省中医院老年医学科董蕾给大家介绍了几招小妙招。

闭眼睛

肝脏和眼睛是相通的,肝主藏血,肝主目,所以养肝首先可以养目。可以固定远方一个大型物体为目标。眼球从左到上到右再到下再回到左,完成一个大圆圈。记住保持头部不动,就眼球动。转动10圈后,再从反方向转动10圈,能有效缓解眼疲劳和提高视力。用眼疲劳的话闭闭眼睛也能很好地达到养肝明目的功效。

压护肝穴

按摩穴位,也是非常直接的护肝方法。护肝穴为双乳

间的膻中穴。双手相叠,上下往返膻中穴30次,可舒畅气机,刺激胸腺,增强免疫力。足三里穴也是护肝穴,握拳捶打,可以达到补肾养肝,固护脾胃的功效。

做护肝操

干洗腿:两手紧抱一侧大腿根部,稍用力向下摩擦到脚踝,然后再往上到腿根。或也可揉腿肚,即以两手掌夹紧一侧的小腿肚,旋转揉动。

喝枸杞粥

枸杞护肝明目是绝对好的食物。枸杞可直接吃也可以泡水,还能做药膳和粥。先将大米煮成半成粥,然后再加入枸杞,煮熟即可食用。枸杞粥的功效,对眼部疲劳、头晕目眩等症状有缓解作用。肝炎患者喝枸杞粥,则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

(人民网)