

预防骨质疏松 避开四大误区

近日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科收治了一位老年患者张女士，患者称胸痛，且患有心脏病。经心电图检查未见异常，胸部CT结果显示，张女士24根肋骨全部骨折。经询问，患者因腿脚不方便，前几日她的儿子从其后背抱着她如厕导致肋骨骨折，出现胸痛的症状。对此，该科主治医师王田田表示，张女士患有老年人常见的疾病——骨质疏松症。老年人骨量下降、骨微细结构损坏，导致骨骼变脆弱，因此容易发生骨折。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

骨质疏松症的表现

骨质疏松症通常表现为腰背疼痛或全身骨骼疼痛，日间疼痛轻，夜间疼痛重；脊柱变形，脊椎主要由骨松质构成，患上骨质疏松症后，椎体变形、缩短，出现身高变矮、驼背等症状；骨折，是老年性骨质疏松症最常见和最严重的并发症，轻微碰撞或跌倒就可能导致骨折，尤其是脊柱、髋部和腕部。

导致骨质疏松的因素

随着年龄增长，骨密度自然下降；女性尤其是绝经后，雌激素水平下降，骨质流失加速；雌激素缺乏、甲状旁腺激素相对增多、降钙素降低等原因，造成血钙降低；缺乏运动、饮食不均衡、吸烟、过量饮酒、浓茶及咖啡等。

骨质疏松症的常见误区

误区一 及时补钙就能预防骨质疏松。

不少老人错误地以为，多吃钙片能防治骨质疏松、骨折等问题。其实，钙补得越多并不代表吸收得越多。

误区二 喝骨头汤能预防骨质疏松。

牛奶中的钙含量远远高于骨头汤。骨头汤里溶解了大量骨内脂肪，不宜过多食用。预防骨质疏松应注意饮食多样化，建议喝牛奶，少吃高脂、高蛋白食物。

误区三 骨质疏松症是小病，无需小题大做。

骨质疏松症主要分为两大类，即原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症。不同类型的骨质疏松症，治疗手段不一样，千万不能盲目补钙，否则会出现并发症。针对继发性骨质疏松症，比如甲状旁腺肿瘤，患者需要先治疗原发疾病，否则补多少钙也没有用，甚至会加重病情。骨质疏松不只有腰酸腿痛的症状，老年患者容易发生骨质疏松性骨折，尤其是髋部骨折，会导致患者长期卧床，严重影响生活质量。

误区四 骨折宜静不宜动。

适当进行体育锻炼对预防骨质疏松症有积极作用。保持正常的骨密度和骨强度，需要运动刺激，缺乏运动会造成骨量流失，不仅会加快骨质疏松的发展，还会影响关节灵活性，容易跌倒发生骨折。

骨质疏松症的预防措施

合理饮食。多吃富含钙的食物，如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品以及虾皮、海带、紫菜等海产品；增加豆制品的摄入，如豆腐、豆浆等，这些食品不仅富含钙，还易于消化吸收；蔬菜类，如小白菜、花椰菜、大头菜等钙含量较高；注意膳食搭配，适量食用富含维生素D、维生素K等有利于钙吸收的食物，如鸡蛋、动物肝脏、鱼肝油等；可以在医生指导下适当补充钙剂，如葡萄糖酸钙、高钙片、赖氨酸磷酸钙颗粒等。补钙药物最好在晚上睡前服用，此时身体对钙的吸收效果较好。

多晒太阳。晒太阳可以促进皮肤合成维生素D，进而促进钙的吸收。建议选择清晨或傍晚阳光较为柔和的时间段，避免晒伤。

适度运动。运动不仅有助于增加骨密度、改善肌肉力量和平衡能力，还能改善人体对钙物质的吸收，增强身体的血液循环和新陈代谢。老年人要注意量力而行，不要进行过于激烈的运动，可选择散步、打太极拳、跳广场舞等。

戒掉不良习惯。吸烟、酗酒以及喝咖啡、浓茶、碳酸饮料等都可能影响钙的吸收。

调理养生 先看体质

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

生老病死是自然规律，人体衰老是不可避免的。随着年龄增长，老年人的身体机能逐渐衰退，抵抗力也会越来越差，出现体质虚弱的现象。那么，老年人如何判断自己的体质？应该如何调理？9月1日，潍坊市中医医院肛肠科主任李士国作出详细解答。

去年夏天，李女士因为肛瘘来到潍坊市中医院就诊，经过一番检查，接受手术治疗。但由于李女士术后发生尿潴留、术区出血、切口延迟愈合、创面肉芽增生，2周后才出院。而手术创面40天才完全愈合（一般25天可愈合）。李女士很疑惑，为什么她的切口愈合得那么慢？对此，李士国表示，除了病情严重程度不同外，体质也是影响切口愈合的因素之一。

体质是人在先天及后天基础上形成的形态结构、生理功能、心理状态方面相对稳定的固有特质。人的体质主要分为以下9种：

平和质。这种体质的人身体强健壮实、气血调和、精力充沛、性格开朗，适应能力强，二便正常。平和体质者应保证饮食均衡、规律作息、适当运动。

气虚质。这种体质的人多为元气不足，主要表现为身体虚胖、气短发懒、易疲劳、出汗多、舌体肥大、有齿痕以及精神不振、目光少神。这类人适应能力一般，不耐风寒、暑、湿、邪。可多食健脾益气的食物，如杂粮、山药、大枣、香菇等，少食生萝卜等耗气的食物。黄芪有补气升阳的作用，可以用黄芪和大枣泡水喝。日常注意劳逸结合，避免剧烈运动，可打太极拳或八段锦等传统保健项目来强身健体。

阳虚质。这种体质者多为阳气不足，主要表现为身体虚软不实、畏寒、舌体胖有齿痕、小便清长、大便溏薄、精神不振、睡眠偏多以及喜热食。应保持乐观的情绪，多食健脾、温补肾阳的食物，比如羊肉、韭菜、南瓜、板栗等，少食寒凉食物，比如螃蟹、苦瓜、冬瓜等。建议多晒太阳，注意保暖，在温暖的环境中适度活动。

阴虚质。这种体质的人多为阴液亏少，主要表现为身体偏瘦、面色潮红、手足心热、目干涩、鼻唇干、小便短赤、大便干燥，且睡眠质量差、易疲劳、性格急躁、喜冷饮。阴虚体质者应培养耐性，减少争执及动怒，可选择书法、绘画、阅读等养心项目。多食甘凉滋润的食物，如猪肉、百合、银耳、鸭肉等，少食大燥之物，如羊肉、韭菜、辣椒等。避免熬夜，注意休息，避免在高温环境下工作或运动。

痰湿质。这种体质的人多为痰湿凝聚，主要表现为身体偏虚胖、皮肤油腻、胸闷、气短、乏力、食欲差、耐力差，还有口臭、暖气、气喘等。应保持积极乐观的心态，多参加社会活动。多食健脾理气、祛湿化痰之物，比如山药、白萝卜、薏米、红豆等，少食甜腻之物。也可用陈皮泡水喝祛湿化痰。工作或居住的环境不宜潮湿。

湿热质。这种体质的人多为湿热内蕴，主要表现为体型偏瘦、面部皮肤油腻、舌红、舌苔黄腻、口苦有异味、大便粘滞或干燥、小便短黄以及易疲劳、心烦急躁，不耐湿热天气及环境。应保持稳定平和的心态，多食清热利湿的食物，比如绿豆、薏米、山药、莲藕、马齿苋等，少食动物内脏等肥腻之物。保证充足的睡眠，保持二便通畅，防止湿热聚集。

血瘀质。这种体质的人多为气血不畅，主要表现为体型偏瘦、肤色晦暗、舌暗紫、舌体有瘀点或瘀斑、舌下静脉曲张明显以及性格浮躁、健忘等。应保持沉稳的心态，克服浮躁的负面情绪，多食调理气血的食物，比如山楂、萝卜、桃仁、黑豆、红豆，少食寒凉之物。多晒太阳，不宜在寒冷阴暗的环境中工作或生活，避免久坐、久躺或久蹲。

气郁质。这种体质的人多为气机瘀滞，主要表现为体型偏瘦、胸闷腹胀、睡眠质量差以及精神萎靡、性格不稳定等。应保持积极乐观的心态。多食理气、疏肝解郁的食物，如菊花、大麦、柚子等。保持规律的睡眠，避免饮用咖啡、浓茶等刺激性饮料，多参加社交或进行户外活动。

特禀质。这种体质的人多有先天性疾病（遗传病或畸形）、过敏性疾病等。应保持乐观的心态，均衡饮食，避免食用过敏的食物，养成良好的卫生习惯，定期打扫生活和工作环境。

李士国表示，患者李女士属于气郁质，因此术后康复较慢。

老年人脏腑功能虚弱、代谢能力变差、适应能力下降，多合并慢性疾病，平和体质偏少，一般多为偏颇体质。生活中，老年人可根据自己的体质，从情志、饮食、起居、运动等方面进行自我调节，增强体质，减少疾病的发生，从而起到养生保健的作用。

