

# 10.20 世界骨质疏松日 警惕骨骼“隐形杀手” 50岁后一半人可能中招

骨质疏松症被称为“沉默的骨骼杀手”，据统计，我国约有9000万骨质疏松患者，50岁以上人群患病率超30%。10月20日世界骨质疏松日，湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任医师李宝军带你全面了解这种疾病，科学守护骨骼健康。

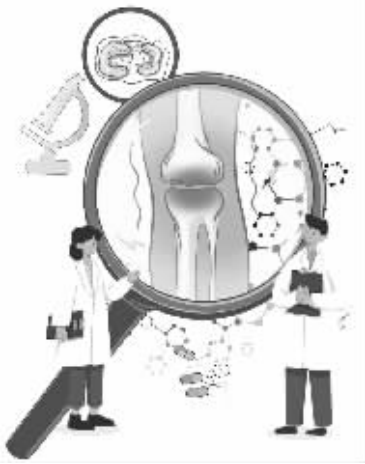
## 三类人群需重点防护

骨骼就像人体的“承重墙”，由皮质骨和松质骨构成，其中松质骨如同海绵结构，是骨量储存的“主力军”。当骨量流失到一定程度，骨骼微结构破坏，就像被虫蛀的木头，轻微外力就可能断裂，尤其是以下三类人群，需格外注意：

1. 绝经后女性 女性绝经后雌激素水平骤降，破骨细胞活性增强，是骨流失的高峰期，约为男性的2~3倍。

2. 中老年男性 70岁后男性雄激素水平下降，加上吸烟、饮酒等不良习惯，骨质疏松风险接近女性。

3. 不良生活习惯者 如久坐族、美白达人、咖啡爱好者、过度减肥者。每日活动量不足2000步，骨骼缺乏应力刺激，易导致骨质疏松；过度防晒导致维生素D缺乏，影响钙吸收；每日摄入咖啡因超500毫克（约5杯咖啡）会增加钙流失；过度节食会导致蛋白质摄入不足，影响骨胶原合成。



## “吃动养”护骨黄金法则

1. 吃够骨营养 骨骼喜欢的营养是钙和维生素D。牛奶、酸奶、奶酪富含钙质，建议每天喝300~500毫升牛奶；豆制品、深绿色蔬菜（如菠菜、油菜）、小鱼干、芝麻也是补钙好帮手。维生素D如同钙的“搬运工”，能把吃进去的钙送到骨骼里。每天晒10~15分钟太阳（上午10点前、下午4点后最佳），皮肤能合成维生素D，是补充维生素D最简单的方法；如果晒太阳少，可以吃些富含维生素D的食物，如深海鱼（三文鱼、沙丁鱼）、蛋黄等。另外，要少吃高盐、高糖、高咖啡因的食物，如咸菜、奶茶、浓咖啡等，这些食物会影响钙的吸收，对骨骼健康不利。

2. 科学动起来 快走、慢

跑、爬楼梯等负重运动可刺激骨骼产生微小形变，促进成骨细胞活性。但要避免过度弯腰、负重搬运、剧烈跳跃。

3. 远离骨量“破坏者”

吸烟：尼古丁可抑制成骨细胞活性，每天吸20支烟，骨密度降低2%~6%；

酗酒：酒精影响钙吸收，每周饮酒超14杯，增加骨折风险；

高盐饮食：钠排泄增加导致钙流失，每日盐摄入量控制在5克以内；

碳酸饮料：其中的磷酸可能干扰钙磷代谢，建议每周不超过2次。

## 学会科学防治

1. 调整生活方式 每天保证20分钟日照；增加钙和蛋白质的摄入量；每周至少坚持150分钟中等强度运动。

2. 药物治疗 在医生指导下服用抗骨吸收药物（双膦酸盐、降钙素）、促骨形成药物（特立帕肽）、钙剂和维生素D等。

3. 预防跌倒 中老年人在家中要做好防滑措施，比如在浴室铺防滑垫，走路时放慢脚步等。

4. 定期骨密度检测 建议每年做一次骨密度检查，及时发现骨质疏松苗头，及时干预。

湖南省第二人民医院  
骨关节运动医学科

主管护师 彭一川 毛旖旎

## 面对认知症患者， 我们该如何沟通？

认知症是指记忆、思维、判断、语言、定向等认知能力的减退或丧失，最常见的疾病是阿尔茨海默病。人们普遍认为，无法与认知症患者进行有效交流，其实，只要掌握正确的沟通方法，理解他们的思维方式，或许能发现他们截然不同的一面。

### 认知症患者的表现

1. 语言表达困难 难以找到正确的词语，导致语言断断续续或无法完整表达自己的想法。

2. 理解能力下降 对他人的语言理解力下降，可能误解或无法跟上对话内容。

3. 重复性语言增多 由于记忆减退或丧失，患者可能在短时间内重复相同的话题。

4. 非语言沟通增加 可能更依赖表情、手势等非语言方式来传达信息。

5. 注意力集中困难 难以长时间参与对话，容易分心或忘记正在讨论的主题。

### 学会6个技巧与认知症患者有效沟通

1. 保证他们能听到看到 对于有听力障碍的老人，即使他们拒绝配戴助听器，你也可以随身携带。每次与他们交流时，可以提议让其暂时戴上助听器，同时让自己处在一个可以和他眼神交流的位置，确保他们能看到你。

2. 注意沟通方式 和他们说话时尽量保持微笑，语气温柔友好，多叫他们的名字；讲话语速要慢，有耐心，给他们充分的时间去反应和思考；询问时尽量用简短、开放式的问题。

3. 重新认识 经常做自我介绍，把每次见面都当成第一次见面来对待。多谈谈以前的事情，越早越好，因为越早的记忆越晚消退。

4. 多赞同 通过重复他们的话去肯定他，即使他们说的不对，也不要表达反对意见或者与其争辩。

5. 多共情 接受他们现在的样子，当他们表达遇到困难时，可以将碎片化的词语联系起来，帮助他们表达自己的意思，并询问他们你的理解是否正确。

6. 多表达爱意 经常向他们表达你到爱，把注意力集中在他能做什么，而不是他不能做什么。

上海市疾控中心 蒋安丽

## 权威发布

# 中国公民健康素养66条 做健康第一责任人 ②

## 第65条 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时，选择正确避险方式，会自救互救

地质灾害是指在自然或者人为因素的作用下形成的，对人类生命财产造成损失的、对环境造成破坏的地质作用或地质现象，包括崩塌、滑坡、泥石流等类型。地质灾害避险应把握三个紧急撤离的原则，即隐患点发生强降雨时要紧急撤离、接到暴雨蓝色及以上预警要紧急撤离、出现险情或对险情不能准确研判时要紧急撤离。

遭遇滑坡，首先要保持冷静，迅速环顾四周，向较为安全的地段撤离，不能顺着滑坡体滑动的山坡跑，应向滑坡的两侧跑。当处在整体快速移动的滑坡体上但又来不及跑离时，要原地不动或抱住大树等物体。遇滑坡逃离时，切记不要顾及个人财物。

遭遇崩塌，如果身处崩塌影响范围一定要绕行；如果处于崩塌体

下方，应迅速向两边逃生，越快越好；如果感觉地面震动，也应立即向两侧稳定地区逃离。

遭遇泥石流，不要沿沟谷上下跑，应向沟谷两侧山坡或高地跑，快速离开沟道、河谷地带。不要在土质松软的斜坡停留，以防斜坡失稳下滑，也不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下方。泥石流发生时，越高的地方越安全。

发生地震时，避险原则是伏地、遮挡、抓牢。感到地面震动时，立即就近卧倒在地，在桌子下、床下躲避，双手抓住旁边的固定物防止身体滑动。不要擅自跑动，否则容易被震落的建筑装饰物砸伤。

震后迅速撤离到安全地点。住高楼者，不要跳楼，不要使用电梯。撤离到室外后，要避开高大建筑物、立交桥、电线杆、广告牌等。震后不要立即返回建筑物内，以防余震发生。

如果地震被埋，要坚定生存信念，寻找和开辟脱险通道，保存体力，不要大喊大叫，可用砖头、铁器等有规律地击打管道或墙壁发出求救信号，尽量寻找和节约食物、饮用水，设法延长生命，等待救援。

震后救护伤员时，要立即清理口鼻异物，保持呼吸道通畅；对出血部位及时止血、包扎；对骨折部位进行固定。

## 第66条 发生洪涝灾害时，选择正确避险方式，会自救互救

洪涝灾害包括洪水灾害和雨涝灾害两类，多指大雨、暴雨引起水道急流、山洪暴发、河水泛滥、淹没农田、毁坏环境及各种设施等现象。严重的洪涝灾害会诱发山崩、滑坡、泥石流等次生灾害，在突发公共事件中属于重大、频发、面广的自然灾害。

预防洪涝灾害，要关注天气预报，多雨水季节不去山区河道等危险地带。注意洪灾预警，特别是发

生持续暴雨时，要高度警惕。接到洪灾预警时，要根据政府要求，有序转移到地势高、地基牢固的地方。关闭煤气阀门和电源开关，防止次生灾害发生。

遭遇山洪，要果断躲避。溪、河洪水迅速上涨时，不要沿着河谷跑，应向河谷两岸高处跑。住宅被淹时，要向屋顶、大树转移，可用绳子将身体与固定物相连，以防被洪水卷走，并发出呼救信号，积极寻求救援。落水者要尽可能地保存体力，利用门板、桌椅、木床、竹木等漂浮物转移到较安全地带。不要贪恋财物，以免丧失逃生机会。

对于救上岸的淹溺者，不要控水，尽量将其置于侧卧位，注意擦干身体并保暖。如果溺水者意识不清，迅速清理口鼻异物，保持气道通畅。对呼吸心跳停止的溺水者实施心肺复苏，对有外伤的给予止血、包扎、骨折固定等。（完）

来源：国家卫生健康委官网