



骨质疏松要重视 有无风险做个自测

骨质疏松症是导致骨折的“幕后黑手”之一。由于骨质疏松症没有明显的症状，许多人往往等到发生骨折时才知道自己骨质疏松。全球数据显示，与骨质疏松症相关的髌部骨折发病率极高，首年死亡率高达20%，虽然有25%的患者能恢复正常活动，但大部分最终导致残疾。因此，老年人应掌握自己的骨骼健康状况，提早预防骨质疏松症，降低骨折及其他并发症的风险。



高危族群需加强管理骨骼

人们普遍认为骨质疏松症是自然衰老过程的一部分，无法治愈且无法预防。因此骨质疏松引发的疼痛和残疾问题，经常会被忽略或误诊。当老年人跌倒而导致骨折时，由于其年龄和其他疾病并发症的关系，进行手术可能会有致命或其他风险，尤其是脊柱或髌部的骨折。再加上老年人潜在疾病（如：高胆固醇、糖尿病）的影响，以及由于手术后需要长时间卧床，使得骨折情况进一步恶化。因此，骨质疏松症患者和高危人群更需要加强管理以避免骨折风险。

疑患骨质疏松症速就医

由于骨骼健康检查并不在标准健康检查范畴内，因此很多人并不知道患有骨质疏松症。事实上，光靠摄取含钙食物和保健品并不足以预防骨质疏松症，人们也需要进行阻力训练、获取阳光、戒烟、限制酒精摄入量等等，这些都有助于促进骨骼健康。若怀疑自己患有骨质疏松症，千万不要

迟疑或避讳就医，应向医生咨询有关适用的预防和维持治疗的方案。

骨质疏松症高风险测试

骨质疏松症是一种骨骼新陈代谢的病症，也被称为沉默的杀手。患者的骨质密度会减少，导致骨骼结构变得脆弱并容易骨折，为患者带来痛苦和其他并发症，同时也会减低患者的自我照顾能力。

如果怀疑自己是骨质疏松症高风险人群，可花1分钟小测试，掌握你的风险水平！（资料来源：国际骨质疏松症基金会）

以下问题中，若有任何一项回答为“是”，则表示你是高风险人群。

1. 父母曾被诊断有骨松或曾在轻微跌倒后骨折？
2. 父母中一人有驼背状况？
3. 你的年龄已经超过60岁？
4. 成年后是否曾经因为摔倒而造成骨折？
5. 你是否经常摔倒（去年曾摔倒超过一次），或者因为身体较虚弱而担心摔倒？

6. 你40岁后的身高是否减少超过3厘米或以上？

7. 你是否体重过轻？（体重指数值低于18.5kg/m²）

8. 你是否曾服用类固醇药物连续超过3个月？（类固醇通常用于治疗哮喘、类风湿性关节炎以及某些发炎性疾病）

9. 你是否被诊断患有类风湿性关节炎？

10. 你是否确诊患有过度活跃的甲状腺、过度活化的甲状腺旁腺、I型糖尿病或营养或胃肠道疾病？

11. 你是否经常过量饮酒？

12. 你目前或曾经吸烟？

13. 你每天的运动量少于30分钟？（包含做家务、走路、跑步等）

14. 你是否避免摄取乳制品或者对乳制品过敏，而且你也没有服用任何钙补产品？

15. 你每天从事户外活动的时间是否少于10分钟（将部分身体暴露在阳光中），也没有服用维生素D补充剂？

重庆 吕雪莹

养生之道

诗人白居易的 动静养生

唐代诗人白居易十分注重动静结合、运动养生。

一生之中常常登山远足，壮丽风光使他胸怀大畅。《勉闲游》诗中便道：“天时人事常多故，一岁春能几处游。不是尘埃便风雨，若非疾病即悲忧。贫穷心苦多无兴，富贵身忙不自由。唯有分司官恰好，闲游虽老未能休。”他认为世事多变、春光短暂，人生得意须尽欢，要及时行乐、抓紧旅游，并写下大量诗作以记游。如《遗爱寺》：“弄日临溪坐，寻花绕寺行。时时闻鸟语，处处是泉声。”临溪而坐，寺旁皆花，听到清脆鸟语、潺潺泉声，而衣袖中盈满草木芬芳。幽静山寺，陶然忘言。旅游开阔了他的眼界，陶冶了情操，更强健了体魄。旅游之外，他也注重日常锻炼。他常年习惯散步，诗中有云：“绕庭行数匝”“散步中门前”。

一动之外，白居易也推崇一静。白居易认为，静亦可养生，平时常静坐习练气功。其《练功》诗中云：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如茹者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”即使是酷暑苦夏，他也心神宁静，从炎暑之中可感到丝丝凉意，并在《消暑》诗中曰：“何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。”

由于运动得当、动静相宜，再加上他喜食清淡粥食，平时作息良好，懂得随遇而安，心情始终保持平和，虽少年时体弱多病，中老年之后身体颇为强健。

湖南理工学院文学院
教师 张觅

四法改善老人健忘

老年人健忘，易造成抑郁、不安或自信心降低，带来身心危害。老年人应积极调整自己，以下四法对改善健忘有一定作用。

记事 对一定要记住的事情，可以写在笔记本或便条上，外出购物或出差时列一个单子，将必须处理的事情写在日历上等，都是一些可取的记忆方法。另外，联想、归类都是一些良好的记忆习惯。

与人交流 老年人可以根据自己的爱好，加入一些社团，聊聊自己喜欢的东西，对放松心情有很好效果。特别是下象棋、围棋，可以使大脑精力集中，脑细胞会处于活跃状态，从而减缓衰老。

补充蛋白质 多补充蛋白质、微量元素等营养物质，如牛奶、大豆、鱼等，核桃、芝麻及沙丁鱼等均有补脑健脑及增强记忆力的作用。尽量避免喝酒抽烟，少食辛辣口味重的食物。皮蛋、爆米花等食物属于“记忆力杀手”，不宜多吃。

散步 散步是治疗健忘最好的良药。老年人只要坚持每周散步3~5次，每次半小时，记忆力就会明显增强。因为散步能改善大脑兴奋与抑制，还能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志

糖尿病碰上高血脂 血管病变会加速

现代人因饮食西化、缺少运动，以致患上高血脂风险增加，也增加了患上血管病变的几率。

高血脂是导致冠心病发生最主要的危险因素，而所谓的血脂，就是血液中的脂肪，包括总胆固醇及三酰甘油、磷脂质。其中，胆固醇又分为高密度胆固醇及低密度胆固醇。根据研究，总胆固醇以及低密度胆固醇的浓度愈高，发生冠心病的机会也愈高。

想要降低心血管疾病及并发症几率，就得积极控制血脂。对于糖尿病患者而言，血脂的控制尤其重要，统计显示，约

有一半的糖尿病患者有高血脂，当糖尿病碰上高血脂，更会加速血管病变的发生。糖尿病常伴随大血管病变，例如冠状动脉、脑血管硬化阻塞等。

改变饮食

拒绝油腻食物，建议改变烹调习惯或用油方式。除了少吃煎炸食物，肉类多选用鱼类及去皮禽、瘦肉，烹调方式多采用清蒸、水煮、凉拌、烤、烧、炖、卤等方式，并多摄取高纤维食物。

三酰甘油脂过高者，必须戒烟酒，因为饮酒会增加体内三酰甘油脂浓度；香烟中的尼古丁、一氧化碳及其他物

质则会破坏动脉管壁，引起脂肪堆积。

适量运动

运动前要先做热身，强度慢慢增加；运动结束前，不要马上停下来，要有适度的缓和运动。糖尿病患者不要赤脚运动，且避免单独一个人运动。

注意用药

由于人体主要合成胆固醇的时间是在晚上睡眠时，若服用控制血脂的药物，在睡前服用效果最好。但必须注意，服药期间应避免食用葡萄柚（汁）及酒精，以免影响药物的代谢。

重庆 龙悦