

# 拒绝“嘎嘣脆”，保护“硬骨头”

骨科专家表示骨质疏松症可防可治，预防应从小抓起

## 老年人易患骨质疏松，女性患病率要高于男性

胡建强表示，骨质疏松症正成为威胁公共健康的重要问题，据2018年公布的首个中国居民骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁及以上人群患骨质疏松症的比例为19.2%，女性和男性的患病率分别为32.1%和6.0%；65岁及以上人群患骨质疏松症的比例为32.0%，女性和男性的患病率分别为51.6%和10.7%。

“骨质疏松症的隐蔽性较强，早期可能没有明显症状，但随着病情发展，可能导致严重的疼痛、脊柱变形，甚至是骨折。这些后果不仅严重影响患者的生活质量，同时也给家庭和社会带来沉重的医疗和照护成本。”胡建强表示，骨质疏松症不仅影响患者的身体健康，还影响患者的心理健康和社会功能。据介绍，骨折是骨质疏松症最严

重的后果，尤其是髋部骨折，它不仅会使患者的死亡风险增加，还会导致患者长期卧床，生活质量下降。“骨质疏松症还会导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题，进一步影响患者的生活质量。”胡建强补充说，由于早期症状不明显，很多人在出现骨折后才意识到自己患有骨质疏松症，因此，提高公众的疾病意识尤为重要。

## 该病非老年人“专利”，各年龄段都应做好预防

许多人误以为骨质疏松是老年人的“专利”，但实际上，无论是青少年、壮年还是老年阶段，我们的骨骼都需要得到妥善的保护和关照。因此，从年轻时就开始关注和保护骨骼，是预防骨质疏松症的关键。

胡建强认为，儿童和青少年时期是骨骼发育的关键时期，需要保证充足的钙和维生素D摄入，以促进骨骼

健康发育。“建议增加乳制品、绿叶蔬菜等富含钙的食品摄入，并适当晒太阳，以促进维生素D的生成。同时，鼓励孩子参与负重运动和适度的力量训练，如跑步、跳绳和球类运动，以增强骨密度。”胡建强表示，成年人时期骨量相对稳定，应继续关注营养补充，维持足够的钙和维生素D摄入，并戒烟限酒，参与适度体力活动和运

动，以减少骨量流失。“随着年龄增长，中老年人骨吸收速度超过骨形成速度，骨量开始逐渐丢失。此阶段应注重均衡饮食，摄入足够的蛋白质和其他营养素，并进行适度的力量训练，帮助维持骨密度和肌肉质量。同时，要定期进行骨密度检测，早发现并干预骨质疏松。”胡建强提醒。

## 患病可通过药物治疗，老年人预防跌倒很重要

胡建强告诉记者，骨质疏松症可通过药物进行治疗，主要是服用抗骨质疏松症药物，如双膦酸盐类药物、RANKL单克隆抗体、降钙素、雌激素、SERMs等。“这些药物可以帮助减缓骨吸收或促进骨形成，从而提高骨密度

和骨骼强度。”对于已发生骨折的患者，胡建强表示物理疗法和职业疗法可以帮助恢复功能，提高生活质量。“与此同时，建议为患者增加营养，保证足够的钙和维生素D摄入，并增加日照时长，促进

维生素D的生成，还要戒烟限酒。”“此外，步行、太极等运动有助于提高骨强度和平衡能力，减少跌倒风险。对于老年人，还要积极改善其居住环境，如使用防滑垫、扶手等，以防跌倒。”胡建强说道。



□本报记者 龚鹏

日常生活中，我们的每一步行走、每一次跳跃，都由骨骼在默默承受着身体的重量和压力。随着年龄的增加，这个“内在支撑”会因内部逐渐退化而变得薄弱、易碎，骨质疏松症的问题便会随之而来。骨质疏松症是骨量低下、骨微结构损坏，导致骨骼在不知不觉中变得脆弱，从而易于发生骨折的一种病症。它是一种常见的全身性骨骼疾病，在老年人中尤为普遍。

10月20日是“世界骨质疏松日”，今年我国的主题为“管体重、强骨骼”。为提高公众对骨质疏松症的认识和重视，守住骨骼健康，减少骨折风险，记者日前走进西海岸新区中医医院，请骨伤一科主任胡建强为广大市民朋友带来一份科学防治骨质疏松症的健康指南。



区中医医院开展“弘扬中医精粹，点亮健康夜生活”中医药文化夜市活动

# 专家组团“摆摊”，中医火热“出圈”

□本报记者 龚鹏

为进一步推进青岛市区域中医医疗副中心建设及青岛市中医药强市建设“揭榜挂帅”项目，近日，西海岸新区中医医院充分发挥新区中医药事业发展的龙头作用，在中电光谷青岛研发中心开展“弘扬中医精粹，点亮健康夜生活”中医药文化夜市活动，推动传统中医与现代生活深度融合。

活动中，区中医医院医护人员带来了融合八段锦、五禽戏的特色节目《行云流水》《上春山》等，让市民大饱眼福。市民还在医护人员的指导下，学习八段锦、五禽戏，感受中医文化的博大精深。

“您有点胃寒，它会导致胃痛、腹胀、恶心、呕吐、大便溏稀等问题。建议您平时要少吃寒性食物，比如螃蟹、冷饮等；多吃温性食物，比如小米粥等。”夜市上，区中医医院21个科室的近40名专家变身“摊主”，免费为群众把脉开方，提供诊疗服务；中医特色护



区中医医院药师指导小朋友体验中医传统碾药项目。

理门诊的专家为市民进行耳诊辨证，对症进行耳穴压豆疗法；护理人员为大家开展刮痧、火龙罐、棍针、艾灸等中医传统疗法。现场，市民还可以品

尝具有养生功能的药膳。其中，桂花蜜汁山药具有消炎止痛、润肺止咳、滋阴补肾的功效；冰糖雪梨银耳羹可润肺止咳、美容养颜。此外，市民还可饮

用加味乌梅汤、清火祛痰饮、安神助眠饮、健脾除湿饮等中药茶饮，并可根据个人体质及需求制作温中健脾袋等中药香囊挂于身旁。

“将山楂、鸡内金、茯苓、焦麦芽等中药粉与炼制的蜂蜜充分混合，分剂于、搓条、搓丸，这样制成的棒棒糖具有开胃消食、消积化滞的功效。”活动中，市民在医护人员的指导下，体验制作中药山楂棒棒糖。

“中医药文化夜市的开设，为市民提供了直观体验中医药文化的机会，在激发更多人对中医药文化产生兴趣的同时，为中医药文化的传承和创新提供了新思路。”区中医医院副院长丁刚介绍，本次活动推进了青岛市区域中医医疗副中心打造“三专科两中心一基地”建设任务的实施，提升了区中医医院中医药文化“区域文化辐射+基地文化体验”双轨、双循环传播模式的影响力及中医药综合服务能力，进一步提高了医院的诊疗水平和患者满意度。

