10月20日 世界骨质疏松日

定期检查及早干预 共同守护骨骼健康

新华社北京10月20日电（记者 顾天成 徐鹏航）10月20日是世界骨质疏松日，今年中国主题是“管体重、强骨骼”。医学专家提醒，重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要，建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查。

同时，骨质疏松症是一种可以通过早期干预和生活方式改变来预防的疾病，预防骨质疏松症比治疗要更加重要和有效。

什么是骨质疏松症，会带来哪些危害？上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣介绍，骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病，是指骨量下降和骨微细结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，常见于绝经后妇女和中老年人。

“通常在35岁前后，人体骨量达到峰值。此后随着年龄的增长，骨量开始流失且不可逆转。”王欣说，骨质疏松症有时被称为“沉默的杀手”，因为许多患者在早期没有症状，一些患者可表现为关节疼痛、脊柱变形等。建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查，特别是身材瘦小、有脆性骨折家族史、体力活动少、长期缺乏日光照射等高危人群。

有公众关心，是否能通过“补钙”等方式预防骨质疏松症。对此，北京协和医院内分泌二病房护士马文琳表示，虽然骨质疏松症的发病率会随着年龄增长而增加，但可以通过养成良好的生活习惯，预防或延缓骨质疏松症的发生。建议均衡饮食，足量饮水，控制糖的摄入，少食用烟熏和腌制肉制品，戒烟戒酒，适量运动。骨质疏松症患者及高危人群要特别注意保证充足的蛋白质和钙的摄入，如果膳食钙摄入不足，可以补充元素钙制剂。

专家提示，维生素D是人体必需的营养素，可以促进钙吸收，维持骨骼和肌肉功能。因为富含维生素D的食物种类很少，人体维生素D主要通过阳光照射来获取。建议晒太阳时将四肢暴露，不使用防晒霜、不隔玻璃、不打伞。

近年来，咖啡、奶茶等饮品受到公众的喜爱。“大量饮用咖啡、浓茶会影响钙的吸收，增加骨质疏松症的风险，建议骨质疏松症的患者尽量避免饮用咖啡、浓茶等饮品。”王欣说。

这些信号 可能是你的骨骼在“报警”

新华社沈阳10月20日电（记者 于也童）每年的10月20日是世界骨质疏松日。由于早期没有明显症状，骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”？哪些人群更易患上骨质疏松？如何更好预防？记者近日采访了多位专家，对这些问题进行了解答。

骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病，其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症，严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显，人们往往骨折后到医院就诊，才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻，沈阳市骨科医院软伤科副主任、主任医师韩涛提示，当身体出现以下异常时，要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部，感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说，对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛，或长期出现的慢性腰背痛，要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示，还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下降4厘米以上，建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示，若腰背、手腕等部位轻轻摔一跤就骨折的，也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群？沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示，骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下降，雌激素缺乏引起骨量丢失，患骨质疏松症的可能性大大增加”。

此外，70岁以上的老年人，有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也容易患上骨质疏松症。

专家建议，骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外，饮食的合理搭配也非常重要。

“骨质疏松症患者应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物，注意低盐少糖，还应保持良好的生活习惯，日常接受充足的阳光照射，避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品。”韩涛提示，高龄老人、更年期女性等特殊人群应定期进行骨密度检测。

警惕骨质疏松症 新华社发 朱慧卿 作

秋雨之后防湿寒

俗话说：“一场秋雨一场寒。”人体外感秋雨的湿冷，会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧、发热咳嗽等症状。淋雨后宜尽快脱掉湿衣，温水洗浴，保证休息，预防呼吸道感染。

淋雨之后，喝姜汤能驱寒。居家搭配一份“芫白胡椒汤”，同样能发汗解表、暖身散寒。芫即芫荽（香菜），白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料，调味煮汤，既美味又保健，能发汗解表、散寒化湿。《本草纲目》称“芫荽性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”。香菜味辛性温，具有发汗解表、通达阳气的功效，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B，还含微量元素如钙、铁、锌等，能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热，含辣椒碱、胡椒林碱等成分和芳香油，温中散寒，止泻消积，祛痰解毒，用于风寒感冒、腹部冷痛、寒痰食积者。

阴雨天气出现头身困重、筋骨痹痛、腰膝发凉者，睡眠时可使用蚕沙枕，晚蚕沙有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效。同时，配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧、拔火罐或艾灸，有助于温通经络、升阳祛湿，缓解颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中，加入木瓜、葛根、牛膝等，能辅助舒筋行气、祛湿通痹。

据《人民日报》