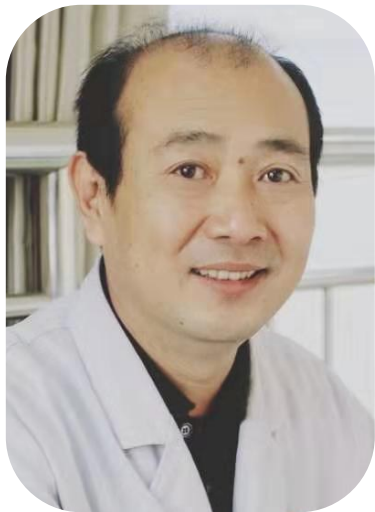


# 强健骨骼 远离骨折



(资料图片)

10月20日是“世界骨质疏松日”，今年的主题是“强健骨骼，远离骨折”。随着我国逐渐进入老龄化社会，骨质疏松的发病率大大提高，而骨质疏松患者是发生脆性骨折的高危人群。10月16日，许昌市中心医院骨科主任张建军表示，骨质疏松悄无声息地危害着人们的健康，身高变矮、腰背疼痛等都是需要就诊的信号。预防骨质疏松的关键是早诊断，不仅仅是补钙那么简单。40岁以后，要做好骨质疏松的预防，长期作息不规律者、缺乏锻炼者等骨质疏松高危人群可以每年进行一次骨密度检查。

往往在骨折后才发现自己患有骨质疏松，而此时疾病已经对患者造成了较大的危害，治疗起来也很困难。因此，尽早干预、尽早治疗才是上策。”

随着年龄的增长，骨质疏松的发病率会逐渐增加。而且，女人一生中要经历月经、生育、哺乳等，患骨质疏松的概率远远大于男性，大多数骨质疏松患者为65岁以上的老年人和绝经后的妇女。女性绝经后如果出现腰部、骨盆、背部持续性疼痛，最好进行骨密度检查。

张建军提醒，如果出现以下症状，最好到医院进行骨密度检查：一是疼痛，特别是腰部、背部疼痛；二是身高变矮，出现驼背；三是特别容易发生骨折；四是在45岁以前出现停经、四肢骨痛、手脚麻木、抽筋等情况。

**预防：补钙的同时要适当运动、多晒太阳**

骨质疏松重在预防。提到预防骨质疏松，不少人的第一反应就是补钙。然而，究竟该怎么补钙？除了补钙之外还要注意什么呢？

补钙是预防骨质疏松的好办法，大部分人都可以通过食物来摄入适量的钙，而年龄偏大或有慢性疾病的人需要补充钙剂。当然，是否需要补钙要依身体情况而定。而且，除了补钙之外，还要补充维生素D。没有维生素D，人体就不能吸收和利用钙，但过量补充维生素D对人体也是有害的，因此最好在医生的指导下补钙。

“不过，预防骨质疏松，仅仅依靠补钙是不够的，还要多运动，适当晒太阳。”张建军建议。绝经以后的女性、老年男性、有骨质疏松家族史的人以及长期作息不规律、饮食不规律、极少运动的人等骨质疏松高危人群，应每年进行一次骨密度检查。

骨骼最强健的时期是20岁到30

岁，超过40岁，骨质的流失速度就超过形成速度。因此，年轻时就应该加强运动，使骨量尽可能达到高峰，从而降低将来患骨质疏松的风险。

适当运动可以减缓骨质疏松的发生，或使其程度减轻。可以选择散步、打网球、跳舞、打太极拳等运动方式，保持适量运动。也可以每天坚持晒半个小时太阳，但不要在阳光最强的时候晒，以上午10时以前和下午3时以后为宜。

**治疗：发现后长期服药，出现骨折及时治疗**

“骨质疏松的治疗是一个长期的过程，发现骨质疏松后要坚持长期服用药物。如果发生了骨折，要及时接受治疗。”张建军提醒。

治疗骨质疏松，需要长期服药。然而，出于“感觉还好”或“担心副作用”等原因，很少有患者能够坚持长期服药。患者治疗依从性差是严重影响骨质疏松治疗效果的问题之一，也大大增加了骨折风险，甚至危及生命。

骨折是骨质疏松的常见症状，常发生骨折的部位有腕部、胸椎和腰椎、髋部等。张建军表示，腕部骨折大多采用手法复位、石膏或夹板固定的方法，效果不行的话可采取手术治疗；胸椎和腰椎骨折可依具体情况采用减压、内固定手术的方法或椎体成形术；髋部骨折可依具体情况采用牵引、内固定手术、外固定支架手术、经皮髓内固定术、关节置换术等。

许昌市中心医院骨科能熟练采用各种方法治疗骨质疏松引起的腕部、胸椎和腰椎、髋部骨折。近年来，该科以微创为发展方向，采用了椎体成形术、经皮髓内固定术等，以最小的创伤和痛苦让患者重获健康。

## 建安区临床基因扩增检验实验室启用 可开展新冠肺炎病毒核酸检测和血清抗体检测

本报讯(记者 马晓非 通讯员 全瑞音)10月16日，建安区召开新闻发布会，宣布在许昌市第五人民医院门诊医技楼4楼建成了建安区临床基因扩增检验实验室，而且已经具备开展新冠肺炎病毒核酸检测和血清抗体检测功能。

据了解，建安区临床基因扩增检验实验室占地142平方米，投资140万元，设置有试剂配制区、标本处理区、核酸扩增区和产物分析区等4个分区，分别配备了超净工作台、生物安全柜、高压灭菌器、超低温冰箱、通风橱及荧光定量PCR仪等数十种检验设备，可保障疫情突发期间或疫情防控常态化期间的病毒检测工作顺利进行。

为保证实验室生物安全管理水平，建安区临床基因扩增检验实验室严格按照临床基因扩增检验实验室验收标准，做到人流物流单向流动，以气流组织和压力控制保证气流单向流

动，防止气溶胶污染，并设定变风量风阀，以应对生物安全柜开启和关闭时房间的压差扰动。该实验室严格按照临床基因扩增检验实验室“三区”(洁净区、半污染区、污染区)、“两通道”(工作人员通道、医疗废物通道)的验收标准进行建设，工作人员全部取得由河南省临床检验中心颁发的临床基因检测上岗证，严格持证上岗，实验室配备的检验设备均从具有相关生物安全资质的设备公司采购。同时，该实验室严格落实医务人员防护措施，严防生物安全事故、实验室感染事件发生。

8月28日，建安区临床基因扩增检验实验室顺利通过河南省临床检验中心验收，取得临床基因扩增检验实验室技术合格证。9月17日，该实验室经许昌市卫健委验收，符合二级生物安全防护级别，具备开展新冠肺炎病毒核酸检测和血清抗体检测功能。

## 中国医学专业团体倡议 以食品包装正面标识推动减盐

新华社北京10月19日电(记者 田晓航)世界高血压联盟近日在京举办的2020年世界高血压日系列专题会议上，中国医师协会、中华预防医学会等中国医学专业团体共同倡议加强减盐宣传，支持食品包装正面标识体系的开发和实施，帮助广大居民选择更健康的食品，减少慢病，提高人群健康水平。

薯片、辣条、火腿肠……管不住嘴，这些零食一不留神就让身体摄入了过量的盐。随着中国预包装食品的人均消费量快速增加，预包装食品逐渐成为消费者盐摄入的重要来源。专家表示，膳食风险因素是造成中国疾病负担的主要可控制因素之一，特别是钠盐过多摄入等已成为导致高血压、脑卒中和缺血性心脏病等疾病的重要危险因素。

中国医学专业团体的这份倡议书书说，食品包装正面标识是提供健康相关成分信息的主要形式之一，也是世卫组织针对全球日益增加的膳食

相关非传染性疾病负担的重要政策建议之一。证据显示，食品包装正面标识能够促进健康食品选择，刺激食品生产企业调整产品配方，开发更健康的食品。

食品包装正面标识是指位于食品包装正面(在主视野中)的营养标识体系，可强化应用于营养标签，以促进减油、减盐、减糖的落实。2020年8月，国家卫生健康委员会公布的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》修订的征求意见稿提到，允许在预包装食品的包装正面采用图形、文字等方式对营养成分信息进行补充说明，以便于消费者理解。

《健康中国行动(2019—2030年)》中的合理膳食行动提出了人均每日食盐摄入量、食用油摄入量和添加糖摄入量分别不高于5克、25—30克和25克的目标。倡议书说，制定并实施基于证据的食品包装正面标识体系，将有助于实现合理膳食和健康中国的目标。

主讲专家：许昌市中心医院骨科主任张建军

□本报记者 马晓非

**病因：常喝咖啡、缺乏运动、盲目减肥等**

骨质疏松是一种因骨量下降、骨微结构破坏、导致骨脆性增加的代谢性骨病变，以骨骼疼痛、易于骨折为主要特征。在我国，骨质疏松患者有8000余万名，每5名绝经后女性中就有1到2人饱受骨质疏松的困扰。

任何人都可能患骨质疏松，严重的还会引起并发症。骨质疏松的高危因素有很多，包括家族遗传、年龄、性别、绝经期、饮食中钙和维生素D摄入不足、缺乏运动和日光照射、吸烟、酗酒等。

“如今，很多人缺乏运动，不经常晒太阳，过多地喝咖啡，盲目减肥，这些都容易导致骨质疏松。”张建军对记者说。

有些人为了提神，经常喝咖啡、喝浓茶甚至抽烟，这些不良习惯会影响

肠道对维生素D和钙的吸收。咖啡喝得越多，越容易患骨质疏松。骨密度值比较低的人更应该少喝咖啡。

身材瘦小的人也容易得骨质疏松。人体有适当的脂肪，雌激素会相对较多，从而增加肠道对钙的吸收，防止出现骨质疏松。现在很多人都在减肥，可过度减肥在减去脂肪的同时，也减掉了骨量。因此，保持适当的体重非常有必要。

有些人片面地认为，患骨质疏松的原因是喝碳酸饮料。虽然多喝饮料对人体健康并无益处，但在钙摄入充分的前提下，适量饮用碳酸饮料是不会直接导致骨质疏松的。需要注意的是，喝碳酸饮料一定要适量，过量饮用会引起钙、磷比例失调。

**症状：早期症状不明显，出现身高变矮要注意**

“骨质疏松发病隐匿，很多患者早期没有明显症状，即使出现了腰背不适，大多数人会误以为是腰肌劳损或骨质增生。”张建军告诉记者，“人们往



文明健康 有你有我

# 你与文明饮食

的  
距离  
差一双公筷

多一副勺筷  
多一份健康

减少传染 远离疾病

河南省文明办发布  
河南报业集团 万艺飞创作

文明用餐 从我做起

