



特别关注 •

骨质疏松重在早筛早防 50岁后每年测测骨密度

骨密度越低
越容易骨折

骨密度越低，骨量越下降，越容易骨折。医生提醒，早筛查才能了解自己的骨量状态，一旦发现骨质疏松，就要及早干预，这样才能预防骨折。

上了年纪的人，最怕什么？跌倒。在中国，跌倒是65岁以上人群因非故意伤害死亡的主要原因之一，而跌倒与老年人的骨密度下降、骨量降低有密切关系。但您知道吗？骨质疏松不是自然现象，而是一种可防可治的疾病。每年的10月20日是国际骨质疏松日。今年的国际骨质疏松日中国主题是：骨量早筛查，骨折早预防。

50岁以上人群
近半骨量减少

全国骨质疏松流行病学调查研究显示，50岁以上的人群中有1/5已经患上骨质疏松症，近一半的人骨量减少。医生建议，骨量要早筛查，以预防后续的脆性骨折等相关危害。

如何早期识别骨质疏松的症状？骨骼疼痛、身高变矮、轻微外力下骨折、骨骼变形等，都可能是骨质疏松的表现，也有

许多骨质疏松症患者在疾病早期没有明显的感觉。

预防“骨松” 从生活方式入手

医生强调，骨质疏松不是自然现象，而是一种可防可治的慢性病，如果尽早开始预防，比如发现有骨质疏松症就开始治疗，完全有办法让六七十岁人的骨头像二三十岁时一样。

合理饮食 医生指出，中老年人应该从生活方式入手预防骨质疏松。

首先要均衡饮食，增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入，钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。合理的饮食是最经济安全的补钙途径，牛奶、虾皮、豆制品、坚果等，都是含钙量较高的食物。

其次嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病危险，应尽量避免。

再者要进行规律的运动，尽量避免或减少使用影响骨代谢的药物。

户外运动和晒太阳 我国饮食结构中所含维生素D非常有限，因此要注意补充富含维

生素D的动物肝脏、蛋黄、海鱼、鱼肝油、蘑菇等食物。同时，经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。医生强调，正常人平均每天至少需要20分钟日照。此外，合理的体育运动，可以增强肌肉力量，提高身体的平衡能力，使得步态稳定和灵活，使老年人不容易摔倒。如果能够坚持每天1小时的户外运动，对预防骨质疏松症的发生会有非常大的帮助。

老年人居家时 勿穿露脚趾的鞋

骨关节是骨骼重要的枢纽，骨关节相关疾病同样可以预防。医生指出，骨关节炎的晚期临床症状表现是疼痛、僵硬、活动受限，当关节出现怕风、怕上下楼、怕下蹲的早期症状时，需要警惕并及时就医。医生强调，居家跌倒是老年人骨折的重要场景。对此，建议中老年人居家时要避免穿露脚趾的鞋，以避免鞋前部插入地毡、防滑垫后发生跌倒。

专家表示，上年纪的老年人、关节受过损伤的人群不建议进行深蹲练习，以免损伤膝盖。

据人民网



时令养生 •

冷空气“造访” 老年人要上心

骤然降温，对抗寒能力和免疫能力较弱的老年人是一场考验。

天气变冷会引起血管收缩，血压增高，患有心脑血管疾病的老年人要警惕心绞痛、心梗等疾病发生；患有呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、哮喘等疾病的老年人，也可能因冷空气刺激，引发疾病急性发作；有关节疾病的老年人，在温度降低后容易关节僵硬，会增加跌倒、扭伤的风险。

如何避免疾病风险，保护好自己？医生建议，老年人要在防寒保暖、饮食调理等方面下功夫。天气变冷后，老年人应尽量避免在清晨出门，减少户外停留时间。日常膳食以温补为主，可以吃一些高热量、高蛋白的食品，避免或少吃凉性、刺激性、油腻食物。同时，要保证每天8~9个小时的充足睡眠，避免情绪紧张。

另外，在身体条件允许的情况下，老年人应保持适量运动，以促进血液循环，降低血栓形成的风险，可选择舒缓的运动，如慢走、太极拳等，并在运动前做好伸展、弯腰和下蹲等热身活动。

医生提醒，天冷后，老年人洗澡水温不可太高，血管从收缩状态突然进入舒张状态，易致脑供血不足。

有此一说 •

牙周病或与牙齿缺失有关

很多人把牙周炎、牙龈肿痛、口腔溃疡等归咎于吃东西上火、熬夜等。其实大多数的牙周疾病都与牙齿缺失有关，因为缺牙区成为整个口腔环境中的敏感地带，容易塞入食物，不及时清洁易造成牙龈炎症，各种牙周病也会反复发作。

一些老年人认为牙齿掉了就掉了，反正不痛不痒，就是吃东西受点影

响，便没在意。然而，剩下的残余牙根，一旦形成了不稳固的残根，不仅影响美观和咀嚼，牙齿的髓腔、根管由于暴露在口腔的有菌环境之中，细菌可以通过根管到达根尖，形成根尖周围炎，使牙齿成为病灶牙，严重时可引起全身的疾病，所以建议尽快拔除。若残牙、牙根稳固且足够长，没有形成病灶，也可以不拔除。

□赖仁发

家庭保健 •

晨起口苦 饮食宜清淡



有些中老年人早晨醒来会觉得口苦，且伴有口中粘腻、食欲下降等现象，即使反复漱口、刷牙仍不能消除。这是怎么回事呢？

口腔出现苦味，主要原因多在肝胆，也与脾胃、心脏等脏器相关。

改善晨起口苦，要从情志、饮食上入手。首先，保持心情舒畅，尽量避免暴怒和抑郁。饮食宜清淡，忌食辛辣、油腻、烤炙的食物，戒烟酒。多吃一些清淡、凉润的食物，如丝瓜、黄瓜、冬瓜、藕片等，多吃菠菜、芹菜、油菜等绿叶蔬菜。此外，尽量不熬夜，在晚上11时之前入睡。

如果出现反复口苦，同时伴有目赤、头痛、眩晕、急躁易怒、舌苔黄腻等症状，可以少量服用龙胆泻肝丸，通过清肝泻胆，解除口苦症状。

若长期口苦且无法辨别缘由，就应及时就医。

□胡佑志

疾病警报 •

眼皮睁不开 胸口可能长了瘤

最近，63岁的刘女士总是右眼皮下垂，尤其是到了下午眼睛就睁不开了。经医院诊断，刘女士是重症肌无力合并胸腺瘤，建议手术切除。

胸腺瘤好发年龄段是40~70岁。胸腺瘤较小，一般没有明显的症状或无症状，当瘤体长到一定体积，压迫到邻近的组织器官时，患者会出现咳嗽、胸痛、胸闷、呼吸困难、声音嘶哑等。由于胸腺瘤可导致自身免疫功能紊乱，约有1/3的胸腺瘤患者会并发重症肌无力，出现眼皮下垂、全身无力、说话不清楚、吞咽困难、视物模糊等症状。大部分胸腺瘤可以在微创胸腔镜下切除，创伤小，恢复快。

□陶开义

本周药膳 •

金柚藕粉羹 润肺止咳



取金柚2瓣，银耳50克，藕粉50克，冰糖适量。先将柚瓣剥开，去核，取肉，拆散；银耳用温水泡发，去除硬梗，洗净，拆散。然后，将柚子肉和银耳置于锅内，加入适量清水，大火煮沸5分钟，接着放进藕粉、冰糖，搅拌均匀即可。

本羹食材中，柚子性味甘酸寒，善于消食化积、化痰止咳、宽中理气、解酒毒；银耳性味甘淡平，滋补生津、润肺养胃；藕粉性味甘咸平，功善益气养血、调中开胃；冰糖性味甘平，善能补中益气、益胃生津。四物配用，味道酸甘可口，羹性清凉滋润，有良好的润肺止咳功效，此外还具有补益气血、滋补生津、理气调中、消食化积等作用，更适宜于一般人群服食以御秋燥。

□蓝森麟

医生提醒 •

冠心病患者 一定要戒烟

75岁的王老先生4年前查出冠心病，在医生指导下一直服用他汀等药物，定期复查。今年，他突发急性心梗，被紧急送到了医院。家人疑惑：王老先生天天按时服药，为啥还是心梗了？

经医生仔细排查，最终发现了王老先生心梗的罪魁祸首：吸烟。王老先生有40年吸烟史，确诊冠心病后，服药期间一直没戒烟。对冠心病患者来说，吸烟是致命的伤害。

医生介绍，服用下列药物时受吸烟影响明显：解热镇痛药、抑酸药与胃黏膜保护药、降糖药、抗凝血药、抗心绞痛药、平喘药、抗抑郁药、麻醉性镇痛药、抗肿瘤药等。吸烟可广泛影响药物疗效并增加药物不良反应发生率。为提高药效，减少毒副反应，在服用任何药物后的30分钟内都坚决不能吸烟。而那些患糖尿病、心血管病、消化性溃疡、肺病及癌症的病人，最好戒烟。

据《每日商报》