

50岁以上女性

5个就有一个“骨松”

2003至2006年,全国曾做过一次大规模流行病学调查显示,50岁以上人群总患病率:女性每5人中就有1人患病,男性每7人就有1人患病。

专家表示,如果将骨头看做一个桶,有进水阀和出水阀,年轻时进水阀和出水阀基本平衡,骨量就能保持住。随着年龄越来越大,出水阀越来越大,进水又跟不上,桶里的水自然越来越少。“大家也能想象一张网,一开始网眼很密、后来变稀了,再后来变成了一张破网,自然就网不住鱼了。”

“一方面做手术的患者年龄越做越高,而另一方面患者还有年轻化的趋势。”专家表示,曾有新闻报道过一位35岁的“低龄”骨质疏松女士,“出门晒太阳,都要涂防晒霜,从来不运动,饮食也不健康,还爱吃小零食,这么早骨质疏松了,一般跟不良生活方式有关。”

疼疼疼

要专业判断是不是骨头问题

颈肩、腰腿痛是临床常见病、多发病,是关节出问题还是骨质疏松问题呢?专家表示,通常来说,骨质疏松导致的疼痛会是腰背疼痛或是全身骨痛,并可伴有肌肉痉挛甚至活动受限,这个可能与其他疾病有类似的症状,所以需要专业的医生来判断。除了疼痛之外,骨质疏松还会导致脊柱变形,造成身高变矮、驼背等;脆性骨折是骨质疏松患者最严重的后果,骨折常见部位为椎体、髌部、前臂远端和肱骨近端。

发现骨质疏松的金标准为骨密度检查。通常来说,建议女性65岁以上和男性70岁以上者、女性65岁以下和男性70岁以下,有一个或多个骨质疏松危险因素者、有脆性骨折史的成年人、各种原因引起的性激素水平低下的成年人、患有影响骨代谢疾病或使用影响骨代谢药物史者等人群,要接受骨密度检查。

吃什么

与骨头健康密切相关

“我曾经在临床上遇到一位55岁的男性,到诊室的时候腰椎都断了五截,检查骨头比80岁的人还差。我们后来了解到,这位男性饮食上给自己定了不少规矩,挑食得特别厉害。”专家举例说。

我国曾经对9省区中老年居民平均每日钙摄入量做过调查,总体有提升,但钙摄入量不到标准适宜摄入量的50%,比例分别高达72.0%~82.2%(男性)和78.8%~88.0%(女性)调查人群膳食钙主要来源于蔬菜、豆制品和谷类,这类食物提供的钙占平均每日钙摄入量的70%以上。由于中国膳食结构的特点,中国中老年人普遍钙摄入不足。

通常来说,建议均衡饮食,同时进食富含钙质的食物,从食物或晒太阳中,吸收充足维生素D,有利于钙质吸收;适量进食肉类同时进食适量水果,以橙、柑、西柚、奇异果等,因其含有丰富维生素C,有助骨骼健康。同时还需要减少用盐量及吃腌制食物,如榨菜、腊味、罐头等,可减少钙质流失。富含钙质食品包括海产类、豆制品类、乳品类、蔬菜类、坚果类以及其他添加钙的食品。

随着老龄化社会的到来,我国的骨质疏松症患者正迅猛增加。骨质疏松症及其后果——脆性骨折,在我国已成为严重的公众健康问题。骨质疏松已被称为“无声无息”的流行病。

一分钟问答
 测测骨头『松』了没



聪明晒太阳

也是“壮骨”锻炼

大家都知道,在补钙的过程中,维生素D是种催化剂。晒太阳是利用日光进行的一种锻炼,能对机体起到温热作用,可使身体发热,促进血液循环和新陈代谢,有利于生长发育,增强人体活动功能。另外,阳光还能够促进体内活性维生素D的生成。

老年人接受适量阳光,有助于防治骨质疏松和抑郁症。但受体质所限,老年人如果晒得时间过长就可能诱发皮炎、白内障、老年斑等疾病。晒太阳的时间段最好在每天下午4时以后到傍晚时分,20到30分钟为宜,在这一时段阳光中的紫外线偏低,能使人感到温暖柔和。

均衡饮食、勤晒太阳,是骨质疏松患者生活方式的调整,不能代替药物治疗。治疗骨质疏松,首先要判断骨质疏松发生的原因,根据原因和骨头状况来选择合适的治疗药物和方法。抑制骨质丢失对老年人防治骨质疏松是非常重要的。老年人单纯补钙并不能使骨量停止减少。目前尚无充分证据表明单纯补钙可以替代其它抗骨质疏松药物治疗。

一分钟问答题

测骨质疏松风险

1. 父母中曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折?
2. 父母中有一人驼背?
3. 实际年龄超过40岁?
4. 是否成年后因为轻摔后发生骨折?
5. 是否经常摔倒(去年超过一次),或因为身体较虚弱而担心摔倒?
6. 40岁后身高是否减少超过3cm以上?
7. 是否质量过轻?(BMI值少于19)
8. 是否曾服用类固醇激素(例如可的松、泼尼松)连续超过3个月?(可的松通常用于治疗哮喘、类风湿关节炎和某些炎症疾病)
9. 是否患有类风湿关节炎?
10. 是否被诊断出有甲状腺功能亢进或是甲状旁腺功能亢进、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠疾病或营养不良?
11. 女士回答:是否在45岁或以前就停经?
12. 女士回答:除了怀孕、绝经或子宫切除外,是否曾停经超过12个月?
13. 女士回答:是否在50岁前切除卵巢又没有服用雌/孕激素补充剂?
14. 男性回答:是否出现过阳痿、性欲减退或其他雄激素过低的相关症状?
15. 是否经常大量饮酒(每天饮用超过两单位的乙醇,相当于啤酒1斤、葡萄酒3两或烈性酒1两)?
16. 目前习惯吸烟,或曾经吸烟?
17. 每天运动量少于30分钟?(包括做家务、走路和跑步等)
18. 是否不能食用乳制品,又没有服用钙片?
19. 每天从事户外活动时间是否少于10分钟,又没有服用维生素D?

上述问题,只要其中有一题回答结果为“是”,即为阳性,提示存在骨质疏松症的风险,并建议进行骨密度检查或者更详细的评估。

据新华网

白内障手术安全吗？

9月20日的手术直播让您全程了解白内障

如果要问老年人最常见的眼病是什么?答案非白内障莫属,白内障也是第一致盲性眼病,还会诱发青光眼、色素膜炎等严重并发症,而手术是目前国际上公认的唯一有效治疗白内障的方式。可一提到手术,很多患者心存疑问:手术安全吗?痛不痛?术后多久能恢复?

衡阳爱尔眼科医院开展的“无刀”焕晶白内障手术,无刀、微创,手术过程

不足10分钟,让整个手术体验变得更轻松。手术根据患者的眼部情况及用眼需求,植入功能性的人工晶体,

在治疗白内障的同时还能解决老花、近视、散光等眼部问题,帮助患者实现看远、中、近的视力需求,能同时提升患者

的视觉质量及生活质量,保障患者享受幸福美好的晚年生活。

9月20日上午9点,衡阳爱尔眼科医院在6楼会议中心举办“白内障透明手术直播”活动,手术专家现场解密焕晶白内障手术技术,让患者更直观全面的了解白内障手术,现场预约白内障手术享受最高2000元手术优惠,诚邀老年朋友及家属报名参与。报名热线:8239955。

广告