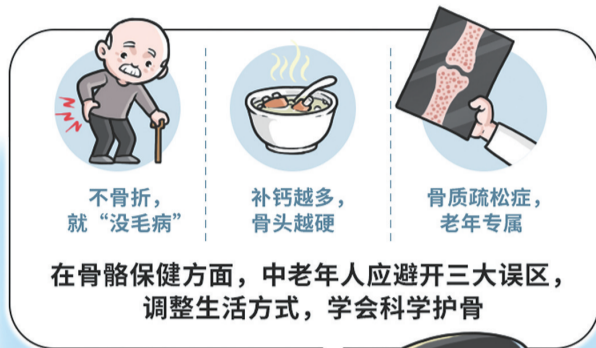


# 绕开误区，别让骨骼悄悄“变老”！

随着年龄的增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避免三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。



在骨骼保健方面，中老年人应避免三大误区，调整生活方式，学会科学护骨

## 误区一 不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨

质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

## 误区二 补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老

年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入量。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

## 误区三 骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群

每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼，共享健康中国！

（新华社北京10月19日电）

新华社发

## 欢迎刊登/分类信息

刊登热线：0951-6014331

宁夏天元铝业集团有限公司60万吨电解铝项目一期制液系统更新改造项目环境影响报告书征求意见稿公示  
一、报告书(征求意见稿)的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1bnNM7SQtEQpmSfBbbw?pwd=huib 提取码: huib  
二、公众意见表的网络链接: https://pan.baidu.com/s/18diUQbpE7\_T8veK9QwWA?pwd=9ubg 提取码: 9ubg  
三、公众提出意见的方式和途径: 公众可通过电话、传真、书信、电子邮件、填写公众意见表等多种方式向建设单位提出意见和建议。  
四、公众提出意见的起止时间: 本公告发布之日起10个工作日内。  
五、联系方式: 魏工 18895005979 邮箱: 872728406@qq.com

宁夏天元铝业集团有限公司12万吨电解铝项目制液系统更新改造项目环境影响报告书征求意见稿公示  
一、报告书(征求意见稿)的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1hRmCbHmKXOnyKsQqCqB1w?pwd=zun4 提取码: zun4  
二、公众意见表的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1hRmCbHmKXOnyKsQqCqB1w?pwd=zun4 提取码: zun4  
三、公众提出意见的方式和途径: 公众可通过电话、传真、书信、电子邮件、填写公众意见表等多种方式向建设单位提出意见和建议。  
四、公众提出意见的起止时间: 本公告发布之日起10个工作日内。  
五、联系方式: 王工 15595184233 邮箱: 1198751756@qq.com

## 注销公告

宁夏森达广告装饰工程有限公司拟办理注销登记,请相关债权人45日内持证明材料到本社清算组申报债权,处理有关事务。逾期不办理的,按相关法规处理。特此公告  
联系人:白迎春;联系电话:13895197255  
联系地址:宁夏银川市兴庆区新华西街201号

宁夏森达广告装饰工程有限公司

## 注销公告

银川市精品农业产业协会,统一社会信用代码:51640100MJX2250068,拟向登记机关申请注销,请与本协会有债权债务的单位及个人自本公告之日起45日内前来办理清算手续,特此公告。

银川市精品农业产业协会

## 营业房出租

本单位现有胜利南街云翠园小区、民族北街21小附近营业房数套,另有民族北街21小附近办公楼数间、苏商产业园办公楼、亲水花园办公楼、温和瑞锦酒店公寓,现对外招租,适合各种经营范围,价格面议,本广告长期有效。

有意者请致电:13895487822 杨女士

## 遗失声明

●宁夏鲜之源供应链科技有限公司(统一社会信用代码:91640122MA76GM3YXQ)遗失公章、财务专用章、法定代表人章各一枚,声明作废。  
●任小东遗失银川滨发资产管理有限公司开

具的景城安置区A区7-1-1602预收款发票一张,票号:00215864,金额:61613元,开票日期:2019年9月19日,特此声明。  
●黄秀玲遗失五里宜居2-3-402室直管公租房

赁证,证号:ZGZL6401002014000174,特此声明。  
●王晓英遗失银川隆光置业有限公司于2019年4月30日出具的借款借据一张,金额:20000元,特此声明。

登广告 办挂失 登公告 今日有



刊登热线:18909588251(微信同号)

