

# 警惕“人生最后一次跌倒”

## 专家:骨质疏松症可防可治

一个急刹车、打个喷嚏、咳嗽几下或是提个重物,竟然就骨折了?不少老年人没有想到,骨折背后的“元凶”是骨质疏松症。随着人口老龄化加剧,中国的骨质疏松症患病率快速攀升,骨质疏松性骨折的发生率也处于高速增长期,其已成为中老年群体面临的严重健康问题,因此骨质疏松症也被称为“沉默的杀手”。

浙江省温州市政协委员、温州医科大学附属第一医院主任药师曹高忠表示,骨质疏松性骨折是骨质疏松症的严重后果,特别是老年人,跌倒后容易发生髌部骨折,其后果更为严重,常被称为“人生最后一次跌倒”。

不久前,40岁的王女士(化名)与家人开车外出时,一个急刹车,坐在后排的她撞上了前排座椅,没想到因此进了医院。事发时,王女士感觉腰部一阵剧烈疼痛,随后立即被送往医院就诊。经检查,王女士被诊断为“腰椎压缩性骨折”。进一步检测发现,王女士的骨密度T值只有-3.0,被确诊为重度骨质疏松症。医生说,由于王女士的骨质疏松

程度较重,在轻微外力作用下就发生了骨质疏松性脆性骨折。

才40岁怎么就骨质疏松了?王女士大为不解。她表示,自己没有不良的生活习惯,日常饮食较为均衡,作息规律。甲状腺激素、甲状旁腺激素、自身免疫性相关抗体等相关检查均未见异常。医生进一步了解得知,王女士的月经已停3年有余,最终确诊为卵巢早衰引起的继发性骨质疏松症。而之前她对此却浑然不知,也未进行及时规范的防治。

专家表示,骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性病

病,可发生于任何年龄,尤其是绝经后的女性和老年男性。

“其实很多人不知道,骨质疏松的高发人群中,老年女性居多,尤其是绝经妇女。全国骨质疏松症流行病学调查显示,我国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%。”温州医科大学附属第一医院内分泌科主任医师章惺惺表示,女性绝经后,随着卵巢功能的下降,雌激素分泌减少,导致破骨细胞活动力相对增强,骨量流失速度会加快。

“骨质疏松症可防可治,早期筛查和防治可有效延缓其发病进程,但大多数人对该病缺乏足够的认知和重视,患病

知晓率低和防治意识薄弱,导致很多人在出现严重疼痛甚至骨折时才就医,从而错过了最佳干预时机。”章惺惺说。

对此,曹高忠提出防治骨质疏松症需多管齐下。在强化骨质疏松症的专业干预方面,曹高忠建议在更多的二级以上医院开设骨质疏松门诊,建立上、下级医院的双向转诊渠道,适时将骨密度检测项目纳入城镇参保居民健康体检,加强高危人群的骨质疏松筛查,做到早防早治。同时应当对涉及老年人办事就医、交通出行等所需的家庭和公共场所,通过增设扶手、无障碍坡道等设施,推进适老化和无障碍建设。

据中新网

## 一定要趁年轻养成5个好习惯

三四十岁,是人生的黄金年龄,孔子曰“三十而立,四十不惑”,说明来到这个阶段,就应该树立人生的目标。对健康而言,三四十岁也是一个黄金阶段,如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响,等到了人生的“下半场”,很可能会追悔莫及。最新研究发现,拥有5个健康生活方式,能延长预期寿命,年轻人赶快学起来!

### A 生活方式影响预期寿命

我国学者此前在世界著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项研究,分析了5项健康生活方式对我国人群30岁时预期寿命的影响。近日,该研究团队在《自然》子刊再次发表了这项研究的重要结果,分析了这5项健康生活方式对我国人群40岁时预期寿命的影响。

这项研究针对中国慢性病前瞻性研究(CKB)数据库中超过45万名中国成年人的资料,分析了健康的生活方式对三种主要非传染性疾病的影响,包括

心血管疾病、癌症和慢性呼吸道疾病,进而研究了健康的生活方式是否有助于延长中国成年人的预期寿命。这是一项具有里程碑意义的研究,填补了我国人群有关综合生活方式与预期寿命相关量化研究的空白,此前该类研究主要集中在北美和欧洲人群。

研究发现,拥有五项健康生活方式,将降低由心血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病带来的死亡风险,从而延长寿命。

### B 五个可延寿的好习惯

说到这里,您是不是很想知道究竟哪五种生活方式可以延长寿命?下面我们逐一来说:

**远离烟草** 是指不吸烟,或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四十岁而且吸烟的你,为了老年的健康生活,应该马上戒烟。

**限制酒精** 不饮酒,或者少量饮酒,也就是纯酒精摄入量男性每天<30克,女性每天<15克。

**积极运动** 体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上

水平。根据我国调查数据,只要您达到每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动,就能处于各年龄段活动水平的前列(前12.5%以内)。

**均衡饮食** 具体来说,就是做到每天吃新鲜蔬菜,每天吃新鲜水果,每周吃1-6天红肉,每周4天以上吃豆类,每周1天以上吃鱼类。

**健康体重** 是指体重指数(BMI)在18.5-27.9之间,而且男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

### C 健康生活方式养成要趁早

上面提到的大型研究发现,在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多,对预期寿命的正向影响越大,提示我们尽早建立并坚持健康的生活习惯。

研究发现,在30岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长8.8年,女性将延长8.1年,这里指的是整体寿命。

在40岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,拥有5项健康生活方式

的男性,其健康预期寿命将延长6.3年,女性将延长4.2年。注意,这里指的是没有心血管病、癌症或者慢性呼吸系统疾病的健康寿命。

可见,对健康而言,也应该“三十而立,四十不惑”。在30岁,应该建立一套适合自己的健康生活方式,而到了40岁,要继续践行这些健康生活方式,这需要有强大的内心,不惑于“外物”,才能延长健康的寿命。

据《北京青年报》

## 寒潮来袭保健康 重点人群防护好

中国疾控中心近日发布健康提示,提醒进入冬季冷空气活动频繁期,伴随而来的安全健康影响不容忽视,重点人群要做好健康防护。

中国疾控中心环境所有专家介绍,低温寒潮及雨雪天气带来的健康风险包括道路湿滑、积雪和路面结冰,增加交通事故风险;较长时间被低温和潮湿刺激时,肢体外露部位容易出现冻伤;若长时间暴露在极冷环境下,容易导致寒战、呼吸心跳减缓等失温症表现;寒冷会促使血管收缩,加剧心脑血管系统疾病症状,带来诱发原有基础疾病加重的风险。

专家表示,有三类重点人群要格外做好防护,包括敏感人群,如老年人、婴

幼儿、孕产妇等;患有基础性疾病、行动不便的人群,如心血管疾病、慢性呼吸道疾病、糖尿病及肾脏疾病患者等;特定职业人群,如司机、快递员、外卖员等户外工作者。

专家建议,敏感人群和基础疾病患者尽量避免长时间暴露在低温环境中,保持与亲友、邻居的联系;儿童户外活动适时增减衣物,户外工作者穿戴好保暖且防水的服装,保护易冻伤部位;公众要正确使用室内供暖设施,适当合理通风,防止火灾及一氧化碳中毒发生;外出采取防滑措施,注意安全驾驶,避免醉酒露宿街头;基础疾病患者按医嘱规律用药,确保常用药物存量充足。

据新华社

## 冬季病毒感染切莫盲目用药

新冠病毒感染、肺炎支原体感染、流感……一到冬季,呼吸系统疾病发病率明显升高。面对多种病原体混杂的局面,如何有效判断疾病类别,给予及时对症的治疗?日前,在国家卫生健康委召开的新闻发布会上,中日友好医院主任医师陈文慧提醒,要针对不同病毒用药,避免盲目滥用。

“冬季容易出现病毒感染,比如甲流病毒、新冠病毒、流感病毒感染等,而抗生素对病毒是没有效果的。”陈文慧表示,针对不同病毒有不同药物,滥用抗生素反而可能导致咳嗽、黄痰增多、发烧无好转、血常规异常等情况,一些

患者还会出现症状的急性加重。

针对疾病类型的判断,专家们给出了一些基础方法。感染甲流、乙流等流感病毒,通常会在鼻塞、流涕、轻微咳嗽等症状的基础上出现肌肉酸痛、发热,并伴随聚集性发病的情况。支原体感染多发生于儿童和青少年,主要症状是发热、干咳、咽痛等。新冠病毒感染有时会出现嗅觉味觉的异常。诺如病毒感染被称为“冬季呕吐病”,在学校、幼儿园等机构容易发生聚集性疫情,症状以呕吐和腹泻为主,伴有恶心、发热。目前没有特效药物或疫苗进行防治。

据《科技日报》

## 冬季耳鸣找上门怎么办?

冬季来临后气温急剧下降,人体血压容易随之波动,同时耳部的血液供应也可能受到影响,从而诱发或加剧耳鸣症状,部分人群的感受尤为明显。

为此,提出以下两点建议:

第一,冬季务必加强血压管理,确

保血压控制在适宜范围内。

第二,要重视听力保护,尽量减少暴露于噪声环境中的时间。

做到以上两点,能有效降低耳鸣的发生风险。一旦出现耳鸣症状,应及时就医治疗。 据健康中国微信公众号