

# “隐形”老年健康杀手——老年骨质疏松症

▲ 广东省中医院 贾晗

老年骨质疏松症是一种常见的老年疾病，特别是在女性中更为普遍。它会导致骨骼变得脆弱，易于骨折，严重影响患者的生活质量。幸运的是，通过一系列的预防措施，我们可以有效地减少老年骨质疏松症的风险。本文将探讨老年骨质疏松症的预防及相应的措施。

## 了解骨质疏松症

骨质疏松症是一种骨骼疾病，其特征是骨密度减少、骨质减少和骨骼结构恶化，导致骨骼变得脆弱和易于骨折。通常情况下，骨骼在年轻时会不断地吸收和生成新的骨组织，但是随着年龄的增长，这个平衡会受到破坏，导致骨质疏松症的发展。

## 预防措施 1：营养均衡

**钙的来源和作用** 钙是骨骼中最丰富的矿物质之一，它不仅构成了骨骼的基本结

构，还在维持骨骼健康和功能方面发挥重要作用。食物中的钙主要来自于奶制品、鱼类、豆类、绿叶蔬菜等。在钙的吸收过程中，维生素D扮演着调节者的角色，它能够促进肠道对钙的吸收，并帮助将其转运到骨骼中。

**维生素D的作用和补充** 维生素D在人体中有着广泛的生理功能，其中包括促进钙的吸收和利用、调节钙磷代谢、维持骨骼健康等。维生素D主要通过阳光照射和食物摄入两种方式获取。阳光是人体合成维生素D的主要来源，而食物中则包含少量的维生素D，如鱼肝油、鱼类、蛋黄等。对于一些特定人群，如老年人、室内工作人群等，可以考虑适当补充维生素D，以维持其在体内的水平。

## 预防措施 2：适度运动

**有氧运动的作用** 有氧运动如步行、跑步、跳舞等可以有效提高心肺功能，增强心

血管系统的功能，促进血液循环。这些运动有助于维持整体健康，并对骨骼健康也有一定的积极影响。通过促进血液循环，有氧运动可以帮助输送充足的营养物质和氧气到达骨骼组织，从而保持其健康。

**重力运动的作用** 重力运动是指那些需要骨骼承受重力负荷的运动，如举重、慢跑、篮球等。这类运动可以直接刺激骨骼，促进骨骼生成和修复。通过适度的重力刺激，骨骼会逐渐增加密度和强度，从而减少骨质疏松的风险。

## 预防措施 3：避免烟草和限制酒精

**吸烟对骨骼健康的影响** 烟草中的化学物质，尤其是尼古丁，会干扰骨骼的正常功能。研究发现，吸烟可以抑制骨细胞的生长和活性，降低骨密度，增加骨折的风险。此外，吸烟还会影响体内的激素水平，如雌激素和睾酮，进一步加剧骨质疏松的发展。

**饮酒对骨骼健康的影响** 虽然适量的饮酒可能对心血管健康有益，但是饮酒过量会对骨骼健康产生负面影响。酒精会干扰身体对钙的吸收和利用，导致骨骼中钙的流失。此外，过量饮酒还会损害肝脏功能，影响维生素D的合成和代谢，进而影响钙的吸收和利用。

## 结语

老年骨质疏松症是一种严重的老年疾病，但通过采取适当的预防措施，我们可以有效地降低其发生的风险。保持营养均衡、定期运动、避免烟草和限制酒精、维持健康体重以及定期检查骨密度是预防骨质疏松症的关键步骤。通过这些措施，我们可以帮助老年人保持健康的骨骼，并提高他们的生活质量。

## 为什么髌部骨折是老人的“最后一劫”？

▲ 广东省湛江市廉江市中医院 陈国清

在老年人群中，髌部骨折不仅常见，且通常具有严重的后果。它被许多人视为老人的“最后一劫”，这一说法突出了髌部骨折对老年人健康、生活质量乃至生存的巨大影响。随着年龄的增长，骨质疏松和身体协调能力的下降使老年人更容易摔倒和骨折。特别是髌部骨折，它不仅给老人带来极大的身体痛苦，还可能导致长期致残甚至死亡，从而极大地影响他们的独立生活能力和生活质量。因此，了解髌部骨折的严重性以及如何有效预防这种骨折，对于保护老年人的健康和福祉至关重要。

## 髌部骨折对老人的影响

**高风险和并发症** ①骨质疏松和肌肉力量下降：随着年龄的增长，老年人的骨密度往往降低，肌肉力量和协调性减弱，这增加了摔倒和因此导致骨折的风险。②严重并发症：髌部骨折后，老年人面临着多种并发症的风险，包括术后感染、血栓形成、肺炎，及由于长期卧床带来的各种并发症。这些并发症可能严重威胁他们的健康，甚至增加死亡的风险。

**康复难度大** ①康复过程漫长：髌部骨折的康复通常需要较长的时间，这对于老年人来说尤其困难。康复过程不仅包括骨折的愈合，还包括恢复走路的能力和日常活动的能力。②心理和社交影响：除了身体上的挑战，髌部骨折还可能导致老年人出现抑郁、焦虑等心理问题，以及社交活动减少，从而影响他们的整体生活质量。

**生活质量显著下降** ①活动能力受限：髌部骨折后，许多老人可能需要长期卧床或依赖轮椅，这极大地限制了他们的行动能力。②自理能力下降：髌部骨折严重影响了老年人的自我照顾能力，许多原本能够独立完成的日常活动（如穿衣、洗澡、行走）都可能变得困难，这对他们的自尊心和独立性造成重大打击。

## 预防措施

**提高家居安全** ①除去滑倒隐患：家中常见的摔倒隐患包括松散的地毯、电线或任何可能导致绊倒的物品。定期检查并清除这些隐患

可以显著降低摔倒风险。②增强照明：充足的照明对预防跌倒至关重要，特别是在夜间。确保走廊、楼梯和卧室有足够的照明，以便老年人在夜间活动时能够清楚地看到周围环境。

**加强身体锻炼** ①户外有氧运动：适度的有氧运动，如快步走、游泳，不仅可以增强心肺功能，还能提高肌肉力量和灵活性，这对维持平衡和预防跌倒非常重要，同时户外运动由于太阳光照射，促进维生素D生成，促进体内钙的吸收。②平衡和协调训练：练习如太极、瑜伽等可以增强身体的平衡和协调能力，降低摔倒的风险。

**饮食和补充营养** ①钙和维生素D：确保摄入足够的钙和维生素D是维持骨骼健康的关键。乳制品、绿叶蔬菜和富含钙的补充剂是良好的钙源；晒太阳和服用维生素D补充剂可以帮助身体合成维生素D。②均衡饮食：一个均衡的饮食计划，包括足够的蛋白质、维生素和矿物质，是保持整体健康和促进骨骼强壮的基础。

**定期健康检查** ①骨密度检查：对于有骨质疏松症风险的老人来说，定期进行骨密度检查是重要的。这可以帮助及早发现骨质疏松并采取预防措施。②眼科检查：视力问题是老年人跌倒的一个常见原因。定期进行眼科检查并及时矫正视力问题，可以帮助老年人更好地导航并避免摔倒。

**使用辅助工具** ①行走辅助：对于行走不稳定的老年人，使用拐杖或助行器可以提供额外的支持和稳定性。②家居改造：在家中特别是浴室安装扶手，使用防滑垫，以减少在湿滑环境下摔倒的风险。

## 总结

对于老年人来说，预防髌部骨折意味着保持自主的生活方式和更好的生活质量。通过上述措施，可以有效降低骨折的风险，使“最后一劫”变得不那么可怕。此外，家庭成员的支持和关爱也是老人预防骨折的重要部分。

## 颈椎病的功能锻炼

▲ 安徽省安庆市宿松县中医院 高庆兰

颈椎作为我们身体中最辛苦的部位之一，它每天都要承受我们各种姿势带来的压力。每天长时间坐在办公桌前工作，或者低头玩手机，这些行为其实都在给颈椎加压。

颈型颈椎病和神经根型颈椎病是最常见的两种颈椎病类型。它们的症状可能让人感到非常不舒服，甚至影响日常生活。颈型颈椎病的人可能会经常感到颈部及枕后区的酸胀、疼痛。特别是在早晨醒来的时候。这种疼痛可能会让人难以转头，感觉颈部变得僵硬。而神经根型颈椎病的患者则可能会感到颈部以及神经根向肩胛部上肢放射性的疼痛。这种疼痛感觉会从肩膀传递到手臂，甚至到达手指。有些人可能会感到酸痛，而疼痛的位置有时可能只出现在一个或两个手指上。

## 颈椎病的功能锻炼

关于功能锻炼方面，首先需要在专业医师的指导下进行。每个颈椎病患者具体情况不同，因此锻炼方式也会因人而异。医生会根据患者的病情和类型，推荐适合的锻炼方式。这些锻炼可以帮助增强颈椎的力量和灵活性，促进康复。功能锻炼的方法有如下几种：

**拔项法** 吸气时头顶向上伸展，下颌微收，双肩下沉，使颈部后方肌肉紧张用力，坚持3秒，然后呼气放松。

**项臂争力** 两手交叉，屈肘上举，用手掌抱颈项部，用力向前，同时头颈尽量用力向后伸，使两力相对抗，随着一呼一吸有节奏地进行锻炼。

**仰首观天** 双手叉腰，先低头看地，闭口使下颌尽量紧贴前胸，停留片刻，然后头颈仰起，两眼看天，仍停留片刻，反复进行。

**回头望月** 头部转向一侧，头顶偏向另外一侧，双眼极力向后上方观望，如回头望月状，坚持片刻，进行对侧锻炼。

**保健“米”字操** 身体直立，双手自然下垂，挺胸、抬头，目视前方，颈部向左侧屈，吸气，复原时呼气，再向右侧屈。

颈前屈，下颌贴胸。颈后伸到最大限度。头向左斜上方摆动至最大限度，再向右斜上方摆动至最大限度，配合呼吸。向左斜下方摆头至最大范围，再向右斜下方摆动至最大范围。整个过程就像头部在写出一个“米”字的感觉。

其次，要注意颈椎的保暖。天气寒冷或环境潮湿时，保持颈椎温暖非常重要。这可以促进颈椎局部血液循环，有助于疾病的恢复。在日常生活中，我们可以使用围巾、帽子等物品来保暖，还可以使用热敷或按摩来促进血液循环。

最后，饮食上也要保持清淡易消化。避免食用辛辣、油腻和刺激性食物，这些食物可能会刺激颈椎，影响恢复。同时，严禁吸烟和饮酒，包括二手烟。这些不良习惯会对颈椎产生负面影响，延缓恢复时间。

## 颈椎病的预防

预防颈椎病的关键在于保持正确的姿势，在坐着的时候，应该挺直身体，让自己的身体放松，不要长时间低头使用电子产品。每隔一段时间，应该站起来走动一下，放松颈椎肌肉。此外，还可以进行适当的颈部伸展运动，以增强颈椎肌肉的力量。

睡觉时，应该选择适合自己的枕头，并保持颈椎的自然弯曲。同时，要注意控制饮食，少吃辛辣、油腻、过甜或过咸的食物，以减少颈椎疼痛和炎症的发生。

此外，可以进行一些颈部伸展、旋转和侧弯等运动，以增加颈椎的灵活性和稳定性。但是要注意不要过度运动，避免造成颈椎的二次伤害。最后，要定期进行颈椎检查。颈椎检查可以及时发现颈椎问题，采取相应的措施进行干预和治疗。

颈椎是我们身体中非常重要的一部分，它的健康状况直接影响着我们的生活质量。朋友们，正确的姿势、合理的运动和定期的颈椎检查是保持颈椎健康的基础。希望这些知识能够帮助大家更好地保护自己的颈椎健康。