

骨质疏松知多少？关注骨质疏松刻不容缓

▲ 山东省聊城市高唐县人民医院 曹怀敬

世界卫生组织（WHO）将骨质疏松这一常见的情况列为仅次于心血管疾病的第二大危害人类健康疾病。临床收治患者时发现，脊柱、髋部等部位的骨折或者行动障碍，都与骨质疏松有关，骨质疏松引发的严重病症可能会导致患者瘫痪，最后缩短寿命。所以骨质疏松应该是全民关注的保健话题，提高骨质疏松的认识刻不容缓。

什么是骨质疏松

骨质疏松是人们总挂在嘴边上的词语，通常人们会将骨质疏松与缺钙联系在一起，但是对于骨骼结构了解不多。人的骨头结构十分细密，骨小梁像是屋脊的横梁一样承载着骨骼，再由骨骼支撑肌肉，维持身体活动。骨质疏松也很好理解，骨头内部的结构发生破坏，骨头更加“脆”，骨量减少，容易发

生骨折的情况就可以认为是骨质疏松。

怎么诊断骨质疏松

骨密度测量结果、脆性骨折诊断是相对专业的评判骨质疏松的方式，人们在发生骨质疏松的初期没有什么特别的表现，也不会感到疼痛、走不动路。但是随着骨质丢失，逐渐的会感到骨骼疼痛、腰骶部有压迫感、身体乏力，很多患者还表现为驼背，一些轻微的外力就可能导致骨折，这些都是判断骨质疏松的条件。

哪些人需要进行骨密度测量

年龄较大的人应定期体检，测量骨密度，通常女性发病率高，在 65 岁以上就应该关注骨密度，男性则可以在 70 岁以上测量，但部分患者个体差异大，如发生体力劳动力降低、

绝经早、有骨折病史、身材瘦小、长期不接受阳光照射的，或者生活方式不健康的，应尽早评测。另外，一些风湿免疫疾病、胃肠疾病、血液病或合并心肺疾病的患者，也可能受到疾病的影响而骨质疏松，应引起注意。

如何防治骨质疏松

确诊为骨质疏松的人应改变生活习惯，以骨健康为生活的要求，通过服药来补充钙质，避免骨质疏松加剧。主要应加强营养、接受日光照射、规律活动。

营养膳食 摄取含有钙质的食物，减少盐分增加蛋白质，是骨质疏松患者饮食的基本要素。应严格要求自己，戒烟酒，不喝咖啡与碳酸饮料，日常服药中如有影响骨代谢的物质，应与医生说明适当替换。

日照 除了光过敏、有其他疾病或医疗经历不能进行光照的人群，骨质疏松患者应选

择在日照充分但紫外线不强时间段沐浴阳光，根据地区的差异，通常在上午十点或下午三点左右外出活动较好，避免全身涂抹防晒霜，这样的日照效果会大打折扣。

运动 骨质疏松最合适的运动是负重、抗阻型运动，其中行走、慢跑、太极拳、乒乓球都是较为健康的运动形式。运动需持之以恒，运动前应咨询医生，尤其是年纪大的患者，避免产生运动风险，尽力不给骨折创造机会。

最后，也是不容忽视的一点，要补充钙质。我国现有的钙剂中很多都含有维生素 D，两者产生协同作用，能够促使人们保持肌力，无论是已经骨质疏松，还是有预防骨质疏松想法的群体，都可以通过羟基维生素 D 的测量评估体内钙的吸收能力，联合每日 800 mg 元素钙的摄入，获得理想骨峰值。总之，无论是生活调理还是钙质补充，都应结合医院的专科门诊判断展开。

关于肌少症你了解吗？

▲ 中国医学科学院北京协和医学院肿瘤医院深圳医院 张新梅

肌少症是怎么产生的

随着年龄增加，中老年人体内的蛋白分解代谢会超过合成代谢，也就是说：吃进去的蛋白没能很好地去合成和修复组织（比如合成肌肉），反而更多地被排出了体外。有研究发现，肌少症在消化系统肿瘤患者中发生率较高（12%~78%），可减少肌少症的发生，预防是最重要的。

如何自我判断肌少症风险

肌少症是一种由于肌肉质量和力量显著下降而导致的症状，常见于老年人群中。它不仅影响日常生活质量，还可能导致更严重的健康问题。随着年龄的增长，人体的蛋白质代谢会发生变化，蛋白质的分解速度超过了合成速度，导致肌肉无法得到有效的修复和增长。特别是在一些患有消化系统肿瘤的患者中，肌少症的发生率更高，预防和及时发现显得尤为重要。

为了自我判断是否存在肌少症的风险，有一个简单而有效的方法——环指试验。这一试验可以帮助人们初步评估自己的肌肉状态，进而采取适当的措施进行预防和治疗。环指试验的操作方法非常简单。首先，受试者需要找到自己非惯用手的中指和拇指。然后，尝试用这两根手指围绕住自己另一侧手臂的最细部位，即通常是手腕下方的位置。如果中指和拇指能够轻松接触到并重叠，那么说明手臂的肌肉质量较低，存在肌少症的风险。如果中指和拇指只能刚好接触到，或者无法接触到，那么说明手臂的肌肉质量较好，肌少症的风险较低。这个试验的原理在于，手臂的周径反映了肌肉的量和分布。肌少症患者由于肌肉量减少，手臂周径变小，因此手指更容易接触到或重叠。通过这种简单的自我测试，个人可以初步了解自己的肌肉状态，并根据结果采取进一步的行动。

环指试验只是一个初步的自我评估工具，不能完全代替专业的医疗诊断。如果怀疑自己有肌少症的风险，特别是通过环指试验发现手臂较细，建议尽快咨询专业的医疗人员进行更全面的检查。医生可能会通过一系列的评估和检测，包括体成分分析、肌肉力量测试等，来确诊是否存在肌少症，并制

定相应的治疗和预防方案。

预防肌少症的方法

饮食篇 食物多样，能量充足，优质蛋白质食物充分，保障我们良好免疫力的基础。保证食物种类多样化，每日的膳食结构中包括：谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。谷类是最基本的能量之源，餐餐有谷物，能为机体提供充足的能量来源。建议成人每日谷薯类食物 250~400 g，其中全谷物和杂豆类 50~150 g，薯类 50~100 g。

保证充足优质蛋白质 一般成人平均每天动物类优质蛋白食物总量约 120~200 g。比如李大爷身高 155 cm，理想体重 55 kg，按照每公斤 1.2 g 蛋白质计算，李大爷每天应摄入 66 g 蛋白质。蛋、奶、鱼虾、禽肉、瘦的畜肉、豆制品提供的是优质蛋白质，优质蛋白质应该达到一天所需蛋白质的 1/3~1/2。如果按一半计算，李大爷每天需要食用含有 33 g 优质蛋白质的食物。

增加多不饱和脂肪酸 建议食用富含 $\Omega-3$ 多不饱和脂肪酸的深海鱼每周 2 次，每次 150~200 g。

保证维生素 D 的补充 最好在阳光充沛的时候去户外晒太阳，每天 10 min 以上。

多吃蔬菜和水果，为免疫力“助力” 蔬菜和水果是人体每日所需的维生素和矿物质的“宝库”，包括维生素 C、B、A 和 β -胡萝卜素等可以从多方面帮助我们的免疫功能。

保证每天摄入 300~500 g 蔬菜，深色蔬菜应占 1/2，保证每天摄入 200~350 g 的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

多喝水，勿饮酒 水是人体必需营养素。饮水不足会影响人体的正常生理功能，建议成人每天饮用七到八杯（1500~1700 ml），老年人一般 1200 ml。少量多次补充水分，避免一次性大量饮水，时常保持口腔湿润。

口服营养补充剂富含人体所需的各种营养素、充足的热量、优质蛋白的同时富含膳食纤维。如果日常进食已经减少了 1/4 时，建议每天至少补充两杯量（约 250 ml/杯）的全营养配方营养品。可以安排在三餐间，也可以随餐吃，找到最适合自己的节奏并坚持下去。

一文带你了解牙体健康的重要性

▲ 南方医科大学顺德医院 晋冰玉

牙齿，作为我们日常生活中必不可少的器官，不仅承担着咀嚼食物的重要功能，还是我们笑容中不可或缺的一部分。然而，我们往往忽视了牙体健康的重要性，直到出现问题才后悔莫及。今天，就让我们一起了解牙体健康的重要性，以及如何维护和保持健康的牙齿。

牙体健康的重要性

牙体健康是口腔健康的基础，牙齿的健康状况直接影响我们的口腔环境，包括唾液分泌、咀嚼功能和口气等。保持牙体健康有助于预防口腔疾病，如龋齿、牙周病等。牙体健康不仅关系到口腔健康，还与全身健康密切相关。口腔疾病如龋齿和牙周病可能导致疼痛、咀嚼困难，进而影响营养摄入和消化吸收。此外，口腔炎症还可能引发其他系统疾病，如心脏病、糖尿病等。此外，牙体健康还与我们的生活质量密切相关，牙齿整齐洁白，笑容灿烂，无疑会增强我们的自信心和社交魅力。相反，口腔疾病可能导致疼痛、口臭等问题，影响我们的生活质量。

如何保持牙体健康

养成良好的刷牙习惯 在生活中，我们应该选择刷头适中、刷毛柔软的牙刷，以减少对牙齿和牙龈的损伤。刷头过大或刷毛过硬都可能导致刷牙效果不佳，甚至损伤牙齿和牙龈。在牙膏选择上，我们需要根据自身的不同需求选择适合自己的牙膏。一般来说，含有氟化物的牙膏可以有效预防蛀牙，而具有抗菌功能的牙膏则可以帮助减少口腔细菌。每次刷牙时间每次不少于 2 min，以确保全面清洁牙齿，刷牙时应采用巴氏刷牙法，将牙刷与牙齿呈 45°，幅度 2 mm 左右颤动至少十次，然后从牙龈向牙冠方向轻轻拂刷，刷牙前舌面时将刷头竖起，从牙龈向牙冠方向拂刷，同时注意不要遗漏咬合面，最后记得适度清洁舌头表面。一般建议每 3 个月更换一次牙刷，以确保刷头的清洁和有效性。当刷毛出现变形或褪色时，应及时更换。

定期使用牙线和漱口水 在追求健康生活的过程中，保持牙体健康无疑是其中不

可或缺的一部分。除了日常的刷牙习惯外，定期使用牙线和漱口水也是维护口腔健康的重要手段。牙线有多种类型，如卷筒式、手持式等。选择牙线时，应根据个人喜好和口腔状况来挑选。一般来说，卷筒式牙线适合那些对使用牙线有一定经验的人，而手持式牙线则更适合初学者。在使用过程中需要确保牙线深入到牙缝之间，然后轻轻地将牙线上下移动，以清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑。每个牙缝重复此操作 2~3 次，直至完成全口牙齿的清洁。建议每天使用牙线至少一次，最好在刷牙后进行。定期使用牙线可以有效减少牙菌斑的积累，预防牙周病和蛀牙的发生。市面上有多种漱口水可供选择，包括抗菌型、防敏感型、美白型等。选择漱口水时，应根据自己的口腔需求和健康状况来挑选。例如，口腔敏感的人可以选择防敏感型漱口水，而想要美白牙齿的人可以选择美白型漱口水。在使用过程中需要严格按照漱口水说明书上的指导进行，部分药用漱口水需要稀释，所以使用前必须阅读说明书。

均衡饮食 蔬菜和水果是维持牙体健康的重要营养来源，建议每天至少摄入 5 种不同颜色的蔬菜和水果，如胡萝卜、菠菜、苹果等。蛋白质是牙齿和牙周组织的基本构成成分，适量摄入有助于维持牙齿健康，建议选择瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质来源，避免过多摄入高脂肪、高热量的肉类。钙是牙齿和骨骼的主要成分，对维持牙体健康至关重要。维生素 D 有助于促进钙的吸收和利用。建议每天饮用一杯牛奶或酸奶，同时增加户外活动时间，以获取充足的阳光，促进维生素 D 的合成。糖分是导致龋齿的主要元凶，建议减少高糖零食和饮料的摄入，如糖果、巧克力、碳酸饮料等。同时，注意饭后漱口，以减少糖分在口腔中的残留。粗纤维食物（如芹菜、韭菜等）有助于清洁牙齿表面，减少牙菌斑的形成，建议在日常饮食中适当增加这类食物的摄入。

总之，牙体健康对我们的生活质量和全身健康都有着重要的影响。我们应该从日常生活中的小事做起，养成良好的口腔卫生习惯，关注和保护我们的牙齿健康。只有这样，我们才能拥有一口健康美丽的牙齿，享受幸福美好的生活。