

老年人常因骨质疏松导致椎体压缩性骨折,专家指出——

# 预防骨质疏松 最好从35岁开始

一名92岁的长者平时没什么病痛,但在前几天晒被子时突然腰痛不已,贴了药膏卧床两天,却感觉腰痛越来越严重,连转身都困难。随后,他在广州医科大学附属第二医院检查发现,是“腰1椎体压缩性骨折”。该院疼痛科主任万丽指出,老人这种疾病是由骨质疏松症引发的,需要从年轻时开始预防。

信息时报记者 廖温勃 通讯员 许咏怡

## 骨质疏松易引发骨折

万丽表示,椎体压缩性骨折在老年人中较为常见。“随着年老,人们往往会出现驼背,那些驼背厉害的老人一般都有多节椎体压缩性骨折。”万丽表示,引起椎体骨折的根本原因是骨质疏松症。正常人体的骨骼中有两种细胞,一种是成骨细胞,它们“制造骨骼”,使之变得更加坚固;另一种是破骨细胞,它们配合着成骨细胞,破坏、吸收一些陈旧、异常、作用不大的骨组织。人体的骨骼就是在这样的“拆”和“建”过程中维持平衡,保持着对运动最好的适应能力。

“骨质疏松症是破骨细胞比成骨细胞更活跃,也就是说,机体的成骨作用和破骨作用之间的平衡遭到破坏,吸收的部分多于新生的部分,导

致骨组织总量减少、骨密度降低和骨骼结构破坏,给患者带来疼痛、骨折等困扰。”万丽指出,骨质疏松是一个缓慢而长期的过程,最初并无任何不适,但随着病程的进展,患者身体会感觉到腰酸背痛甚至全身骨痛。到了病情进一步加重时,可因轻微的活动或创伤发生骨折,脊柱、髌骨和小臂最容易受累。

她介绍,脊柱压缩性骨折最常见,表现为无明显诱因的身材变矮、驼背,而且极易再次出现骨折;髌骨骨折多见于不慎摔倒后的股骨颈部骨折,且第一次骨折后骨骼愈合缓慢,极易发生再次骨折;髌骨骨折更是出了名的老年人“杀手”。

## 日常运动可有效预防

骨质疏松如何预防?万丽表示,最重要的是从年轻开始预防,“从40岁开始,骨量就开始下降,所以最佳的预防年龄是从35岁开始。”她表示,预防骨质疏松需保证蛋白质摄入,摄入的钙总量要在600mg~1200mg,比如摄入奶制品,特别是高钙低脂奶。同时,晒太阳也是每日必需,因为维生素D能促进钙质的吸收。

此外,日常运动也必不可少。万丽介绍,研究表明,长期卧床的老人,即使每日补充充足的钙和维生素D,照样会发生骨质疏松症。不过,骨质疏松运动防治不推荐高强度运动,尤其是老年人或骨质疏松症患者应予以禁忌。

万丽介绍,常见的有氧运动有步行、慢跑、骑自行车、游泳、爬山、跳舞等。对于老年人来说,需要先咨询医生,再决定进行哪种强度的运动,在进行运动时应循序渐进,如有不适,应立即停止并寻求医生的帮助。同时,力量训练可先从垫上运动开始,比如俯卧撑、卷腹、臀桥等,这些运动可以锻炼核心肌群,对于脊柱稳定、维持体态有着显著效果。此外,体能更好的人群可以在健身房进行器械训练,如举重就是预防骨质疏松症的最佳运动。但她提醒,需要找到适合自己的方法,并要循序渐进,在年轻时给骨骼打好基础,累积更多的骨量,年老时继续保持运动。



如何预防  
骨质疏松

每天保证蛋白质摄入

每天摄钙总量  
600mg~1200mg

日常运动  
(骨质疏松运动防治不推荐高强度运动)

有氧运动

步行  
慢跑  
骑自行车  
游泳  
爬山  
跳舞

力量训练

俯卧撑  
卷腹  
臀桥



育儿馆

## 如何回应孩子“家里有多少钱”

生长在不同家庭的孩子,对金钱的概念不同。家长该如何去引导孩子了解金钱,形成正确的金钱观?本期邀请了有两个女儿的街坊李女士,分享一下她的看法和做法。

李女士认为,每个孩子的成长必然与金钱挂钩,在不同的年龄阶段,会产生不同的认识。以她的大女儿为例,在读幼儿园时期,对金钱没有概念,即使给钱也不会使用;当孩子到了小学阶段,开始认识到“金钱”的概念时,学会用钱换取、购买他们想要的零食、玩具等。到了初中阶段,甚至出现攀比心理、想用名牌等现象。

“攀比心、虚荣心、自卑心等状态,父母都不希望发生在孩子身上。”李女士认为,首先父母要有一个正确的金钱观。可以告诉孩子,家里的金钱是有限的,不能随意挥霍,应该用在更有意义的事情上,可以是做公益,帮助有需要的困难家庭;可以用来报兴趣班,学习才艺等。以此来培养孩子的爱心,学会感受爱。

“有不少家长喜欢打肿脸充胖子,装作很富有的样子,这样对孩子的成长会产生不良的影响。”李女士认为,家长不能用谎言的方式来教育孩子,不能欺骗孩子。善意的谎言,总有一天会被拆穿。当被他人识破后,种种的难堪可能会让孩子产生自卑心理。因此,作为父母不能一边教导孩子诚实,一边却说谎。孩子一旦长大,学会分辨真伪的时候,这些谎言还可能会影响亲子关系。

信息时报记者 卫静雯

## 把握产后6个月的“黄金减肥期”

# 产后减肥可尝试中医减肥法

信息时报讯(记者 廖温勃 通讯员 潘英媛) 怀胎十月,终于抱上了自己的孩子,但产后松垮、肥胖、变形的身材却让很多妈妈难以接受,深受困扰。广东药科大学附属第一医院中医科主治医师卢秉慧指出,产后体重若一直居高不下,可能会引起终身肥胖,应把握产后6个月的“黄金减肥期”。

### 超八成产妇产后肥胖

卢秉慧介绍,产后肥胖是由于产妇生产前后体内激素水平失调导致脂代谢失去平衡引起。同时,为了让宝宝获得足够的营养,妈妈们产后饮食大多是高脂肪、高蛋白,加上运动量减少,导致能量过多堆积。所以,妈妈们产后一段时间内身材变胖,特别是腹型

肥胖(男士腰围大于或等于85cm,女士腰围大于或等于80cm),是常见现象。

她提醒,如果妈妈们产后体重一直居高不下,可能会进一步引起终生肥胖。相关数据显示,87.13%的产妇可诊断为产后肥胖,尤其二胎产妇产后身体的复原要比一胎更困难,因而产后肥胖人群的比例也在不断增加。而产后1年内减肥,效果最为明显,1年之后减肥效果逐渐下降。

“如果妈妈是非母乳喂养,产后3个月就可以开始减重;母乳喂养的妈妈需考虑婴儿的营养需求,建议6个月之后再开始减重。”卢秉慧指出,产后3~6个月是减肥最佳时期,产后6个月左右为“黄金减肥期”,此期间的减肥效果,将关系到妈妈在产后10年内的体重变化。

### 埋线减肥可塑形瘦身

卢秉慧解释,许多妈妈产后坚持母乳喂养,因此不建议节食减肥。妈妈们可以尝试一下中医减肥方法,如针灸减肥法、埋线减肥法等。

针灸减肥法是以中医辨证论治为指导,中医师通过掌握妈妈的个人体质,以调理体质和脾胃、内分泌功能为原则,在改善妈妈体质的基础上进行减肥。另外,穴位埋线减肥法是用埋线针将蛋白线植入相应的穴位,通过线体对穴位产生持续有效的刺激作用,起到长效针灸的作用,而且线在体内7~10天左右自然吸收,无需取出。卢秉慧表示,时间相对紧张的妈妈可以采用这种方法。

