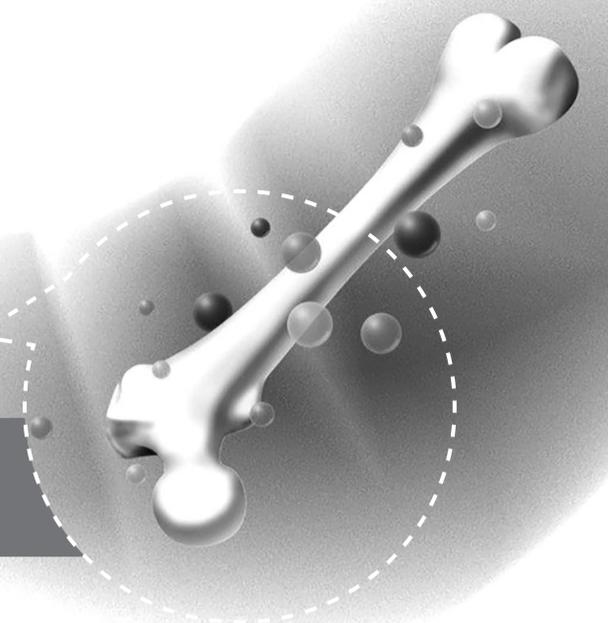


# 67岁女士 身高10年缩水10厘米 警惕骨质疏松

调查显示:65岁以上人群患病率高达32%  
医生建议:每天喝300毫升牛奶,走6000步



67岁女士,腰背疼痛10年一直没有就诊,身高缩水了10厘米,最后被确诊为严重骨质疏松导致的腰椎压缩性骨折,腰背部的弯曲已经不能逆转。

今天是世界骨质疏松日,今年中国的主题是“强健骨骼,远离骨折”。专家提醒,我国65岁以上人群骨质疏松患病率高达32%,45岁以上人群就应该警惕这种疾病。

## A. 严重骨质疏松导致的压缩性骨折

10年间,身高从1.6米缩到1.5米

有句俗话说叫“人老矮三分”,实际上,老年人如果身高快速明显缩水,就一定要重视了。

宁波市第一医院骨科夏冬博士不久前接诊了一个病例:67岁女患者,10年来,一直腰背疼痛,驼背很明显了才来就诊。10年间,这位女士身高明显缩水,原本身高1.60米的她,就诊时只有1.50米。检查显示,这位女士的腰椎多发严重的压缩性

骨折,骨密度检查确诊她患有严重的骨质疏松。

“这位女士绝经时间比较早,45岁就绝经了,这以后没有做过骨密度检查,发现腰背疼痛和身高缩水也没有来就诊。”夏冬冬说,像如此严重的骨质疏松患者在门诊中并不少见,很多人因为对骨质疏松这种疾病不了解,导致发生了严重后果才来就诊。

## B. 约半数患者没有任何症状 被叫作“静悄悄的疾病”

由于半数左右的患者没有任何症状,骨质疏松也被叫作“静悄悄的疾病”。2018年中国骨质疏松流行病学调查数据显示,50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%,65岁以上人群则高达32.0%。

2018年以来开展的第一轮宁波骨质疏松高危人群筛查发现,在58-74岁的老年人中,骨质疏松高危人群比例非常高,但九成以上人群并未加以重视,居民对骨质疏松预防的观念远低于高血压、糖尿病等慢性病。

市骨质疏松防治临床指导中心常务副主任费锦萍介绍,人体骨量在35岁左右达到峰值,之后逐渐下降,绝经后的女性因为雌激素减少,骨量丢失更快。骨质疏松是中老年人特别是绝经期女性的常见病,医学界已将防治骨质疏松预防骨折和

治疗高血脂预防心梗、治疗高血压预防中风放在同样重要位置,但与后两者相比,目前骨质疏松的危害和防治往往被忽略或是治疗不及时。

专家介绍,确诊骨质疏松最准确的方法就是做双能X线骨密度测试,正常人的骨量T值是大于-1,如果低于-2.5可诊断为骨质疏松。

“45岁以上的人群以及有相关危险因素的人群,比如母亲有骨质疏松或脆性骨折史的、驼背、身高变矮超过3厘米等情况,都建议定期做骨密度测试。”费锦萍说,骨质疏松初期患者往往没有明显症状或仅有轻微疼痛,发展到一定程度后,可能会有四肢酸软、无力,腰背酸痛或周身酸痛,身高缩短和驼背,牙齿脱落,活动能力下降,轻微外伤即可骨折等。如果出现这些症状,说明骨质疏松已经比较严重了。

## C. 如何预防骨质疏松?

建议每天喝牛奶300毫升,走6000步

如何预防骨质疏松?费锦萍建议,重点是要参加体育运动,多晒太阳,并注意合理营养,适当补充蛋白质,多吃富含钙的食物,补钙的同时一定要补维生素D。老年人还要谨防摔倒。

费锦萍介绍说,有一位72岁老太太,因为多发椎体骨折、全身及腰背疼痛,被诊断为严重的骨质疏松,抗骨质疏松治疗三个月后,有一次意外遭遇车祸外伤,老太太全身瘀青、皮肤擦伤,居然没有发生骨折。“由此可见,抗骨质疏松治疗可以预防再次骨折的发生,骨质疏松是可防可治的。在未发展成骨质疏松前我们要打好基础,延缓骨质疏松进程,避免发生第一次骨折;如果已经骨质疏松了,更要重视,进行规范治疗。”

在近日举行的世界骨质疏松日暨骨质疏松高危人群分级一体化管理项目启动会现场,宁波市卫生健康委等单位共同发出健康骨骼倡议:均衡膳食、适度运动,养成健康生活方式,学会自我筛查,远离骨折威胁。

**合理饮食** 具体包括倡导富含钙、低盐、适量蛋白质的均衡膳食以利于骨骼健康。推荐每日蛋白质摄入量为0.8-1.0克/公斤体重,并每天摄入牛奶300毫升或相当量的奶制品。戒烟、限酒,避免饮用过量的咖啡、碳酸饮料。

**适量运动** 倡导进行有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗,成年人每天主动身体活动6000步,每周至少两次肌肉力量练习。对老年人或骨质疏松症患者来说,建议减少久坐,运动应循序渐进、量力而行、持之以恒。

**晒太阳** 充足日照对预防骨质疏松也很重要。倡导每日适宜的日照以促进体内维生素D的合成。建议10:00-15:00,晒太阳15-30分钟,而且是尽可能多地让皮肤暴露在阳光下,频率为每周两次(可根据季节适当调整)。记者 孙美星 通讯员 郑轶

## 又见“人工虫草”,消费者要擦亮眼睛



那曲虫草

随着天气转凉,来买虫草的客户也多了起来。记者想起去年一件事,跟读者们提个醒:去年11月份,一位叔叔在网上买了一批价格很低,品相非常漂亮的虫草,但我们见到他时,却没有丝毫欣喜之情,脸上反倒写满疑虑。

这位叔叔吃虫草多年,积累了不少鉴别知识,这批“物美价廉”虫草让他疑惑的是,虫草眼睛旁边一般都会沾点菌皮,他买的草,一丁点都没有;而且,几乎每一根都长得差不多。

“太干净了,太相似了,”叔叔说,虫草是野生资源,产地环境不同,每一根都有差异。他从没买到过这么完美的虫草,虽然网店评论都很好,但自己却心中没底。

看着眼前的虫草,记者心中有了大致判断,因为缺乏确切证据,也不敢完全肯定。我们知道的是:这两年已经有湖南公司成功培育出冬虫夏草,并在市场上销

售。与野生冬虫夏草相比,人工冬虫夏草最大的区别是,品相整齐漂亮,洁净度高。

人工和野生冬虫夏草究竟孰好孰坏,记者没有看到过权威研究和结论,大家仁者见仁智者见智。但对消费者而言,弄清楚商品基本信息是自己拥有的权利,还是要做到明白消费。

冬虫夏草由于价格昂贵,不乏一些商家以次充好,“人工虫草”识别度比较高,真正让消费者犯难的是产地作假,干度不达标。

同样大小的虫草,那曲虫草价格要贵20元/克以上,消费者却分不清楚,很容易被骗,今年8月,记者前往那曲采购,越到那曲比如产区,虫草价格反而越贵,这说明,市场挂羊头卖狗肉现象非常普遍。

干湿度也是非常容易被忽略的因素,湿度不达标,水分当虫草卖,消费者防不胜防。

《宁波晚报》养生汇2018年在宁波援藏指挥部牵头下,引进正宗那曲比如虫草。我们还跟宁波药材股份有限公司合作,不做简单的那曲虫草搬运工,更是那曲虫草筛选人。每一根虫草都有经过多轮检测和挑选,确保干度控制在10%左右,让消费者买的放心。《宁波晚报》养生汇也有青海虫草销售,价格优惠。

记者 周皓亮

## 重阳节满300立减99

10月23日~10月25日,《宁波晚报》养生汇·寿全斋店推出重阳节特惠活动:消费满300元立减99元优惠活动,再赠一条洁丽雅毛巾,每人仅限享受一次。

那曲断草 优惠价 88元/克起

那曲虫草 优惠价 138元/克起

### 折扣专区

铁皮枫斗 75折

西洋参 8折

印尼燕窝 8折

大连海参 85折