

一分钟自测骨质疏松“潜质”

10月20日是世界骨质疏松日,你了解这个“潜伏”在我们日常生活中的疾病吗?

打个喷嚏后胸部突然感觉剧痛,不小心滑倒后腰疼痛难忍,这些情况的原因竟可能是骨折?!人类的骨骼会这么脆弱吗?其实发生这种情况的人是被一种“静悄悄的疾病”早早盯住了,那就是骨质疏松症。

随着“宅、美白、节食减肥”等生活行为的增加,骨质疏松症已经不再是中老年人的专利了,越来越多的年轻人开始提前患上骨质疏松症。

骨质疏松症是病吗?

有人想到骨质疏松,就以为只是缺钙的表现,但其实,骨质疏松症是一种全身性疾病。它的主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低、易发生骨折,但大多数骨质疏松症患者在疾病早期是没有明显感觉的。

4种你想不到的骨质疏松征兆:

- 一是身高变矮,骨质流失后,脊椎骨无法承受身体重量,遭到挤压后影响身高;
- 二是腰酸背痛,因腰部脊椎骨的骨质流失导致;
- 三是驼背,因胸部脊椎骨骨质大量流失所造成;
- 四是易发骨折,常发生的部位是脊椎、髋部、手腕等。

骨折是骨质疏松症最严重的后果。一旦发生骨折,将可能造成病人卧床不起,甚至并发脑梗塞、肺或泌尿系统感染等严重后果。

快来测试!国际骨质疏松基金会(IOF)骨质疏松症风险1分钟测试题:

- 1.您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 2.您的父母有没有轻微碰撞或跌倒就发生髋部骨折的情况?
- 3.您经常连续3个月以上服用“强的松、可的松”等激素类药品吗?
- 4.您身高是否比年轻时降低了(超过3厘米)?
- 5.您经常大量饮酒吗?
- 6.您每天吸烟超过20支吗?
- 7.您经常患腹泻吗?
- 8.女士回答:您是否在45岁之前绝经?
- 9.女士回答:您是否曾经连续12个月以上没有月经(怀孕期间除外)?
- 10.男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

其中有1道题回答结果为“是”,即是骨质疏松症易患人群。结果为“是”的题目越多,患骨质疏松症的风险越大。

如果你是骨质疏松易患人群,请尽早到医院就诊进行骨密度检测等规范的诊治,预防骨质疏松及脆性骨折的发生。

预防骨质疏松症怎么吃?

专家表示,补钙是治疗和预防骨质疏松症的基本方法之一。补钙的方法主要有食物补钙(如食入鱼虾类、饮牛奶及富含钙的食品)和药物补钙(如口服钙剂或含钙营养品等)。药物补钙绝不是钙剂含量越高越好,也不是越贵、名声越大越好,而应咨询专科医生。

在补钙同时,要同时应用维生素D制剂,因为只有维生素D的参与下,钙离子才能沉积于骨骼,否则达不到治疗和预防骨质疏松和减少骨折发生率的目的。

远离骨质疏松不想动怎么办?

以下介绍几种简单易学的运动方法。运动方式、时间、强度因地制宜,因人而异。

走一走,钙不丢

研究表明,骨骼所受到的纵向压力对于减少骨钙的丢失尤为重要,因此步行运动方式是预防和治疗骨质疏松最好的方法之一。

跳一跳,有疗效

跳跃时人体重量产生的压力会沿着脊柱(颈椎、胸椎、腰椎)和双下肢向下传导,使骨骼纵向受力,有利于骨质疏松症的预防和治疗。跳跃时通过扶墙、扶树木、扶家具等措

施,防治摔倒。学习和练习舞蹈,跳跳广场舞等都是不错的选择。

踮踮脚,脊柱好

踮足运动有利于增加脊柱和下肢骨骼上的压力,从而有利于减少骨钙的丢失。稳定站立,深呼吸后,慢慢将足跟抬起,用足前掌支撑身体,维持3-5秒钟后放下足跟,反复练习,可逐步增加踮足的时间和频次。部分人还可双手提数公斤重物完成踮足运动,效果更佳。

蹬蹬腿,病渐微

做蹬腿运动,借助下肢肌肉的力量,增加骨骼的运动和压力,达到预防和缓解“骨脆脆”的目的。患者仰卧位,一侧下肢屈髋屈膝,使大腿尽量贴近胸部。到后用力向前方蹬腿,使该下肢快速伸直。双腿交替完成上述蹬腿运动,也可以双下肢同时做蹬腿运动。

登高处,要适度

登高运动也可增加脊柱和双下肢骨骼上的压力或负荷,减少骨钙的丢失。登高运动包括登楼梯、登山,或在室内应用人工阶梯器械进行登高锻炼。但要注意循序渐进,并防止摔倒和踝关节损伤。

本文来源于网络,不代表本报观点,如有侵权联系即删。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善,活动内容丰富多彩,欢迎华裔老人光临!

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生,散步及进行日常活动,
- 准备饭菜,提醒服药,清洁活动区域,确保居食健康和安
- 照顾个人卫生,协助洗澡,穿衣,洗衣,如厕,包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理:肠管进食,气管切开呼吸依赖者等

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训,提供就业机会,薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

