

想骨质疏松远离你 请记住“54321”口诀

骨骼就像钢筋，一旦出问题，人体大楼便岌岌可危。

随着人口老龄化问题的逐渐突出，骨质疏松症成为人们越来越重视的健康问题。如果把人体比作一个大楼，骨骼就好比钢筋框架，一旦钢筋出现问题，大楼就会岌岌可危。专家总结了防治骨质疏松的“54321”口诀，向大家介绍如何保护好人体这座“大厦”。

5个因素是罪魁祸首

造成骨质疏松的原因主要分为五类。

遗传。人的骨质与遗传因素关系密切，父母若骨质比较疏松，子女患骨质疏松的概率就会增加。

年龄。人体的骨量从出生后开始逐渐增加，在35岁左右达到巅峰，之后开始不断流失。女性绝经后雌激素分泌下降，骨量会呈断崖式丢失。

疾病。人体分泌的激素可达上百种，很多激素会对骨的发育代谢产生影响。因此，一些内分泌代谢疾病，如甲状腺和甲状旁腺疾病、糖尿病等，也会引发骨质疏松。

药物。糖皮质激素、抗癫痫药等，会影响骨细胞活性，降低骨质量。

生活习惯。若饮食不均衡、生活不规律，可能影响机体营养摄取和代谢机制，为骨质疏松埋下伏笔。

4个坏习惯促进展

骨松不是老年专利，近年来很多年轻人开始出现这一问题，主要和坏习惯有关。

不良饮食。很多人喜欢点外卖，而外卖往往高钠、高脂肪，会增加钙的流失；熬夜一族常用咖啡提神，殊不知，过量咖啡因会增加尿钙排泄、造成骨钙流失；工作压力大，有些人便会用酒解压，酒精摄入过多会抑制骨细胞活性、妨碍钙镁吸收，导致骨松。

不运动。运动能刺激骨细胞活性，促进骨骼形成和生长。不运动，骨骼就丧失了“成长”的动力。

不晒太阳。阳光中的紫外线可使人体皮肤合成维生素D，其会促进肠道对钙的吸收、骨钙的沉积。不晒太阳，则会间接让骨骼变脆。

吸烟。长期吸烟会使血管内外物质交换受阻，造成钙等多种营养物无法被有效吸收，骨骼因此受损。

3个苗头懂识别

骨质疏松的发生发展往往无声无息，要想及时发现，需要识别3个苗头。

疼痛。骨质疏松导致的疼痛可发生在身体各处，但以腰背多见。疼痛与活动关系密切，多在久坐、久站、久卧、劳累后出现，用力咳嗽、大便时加剧。

变矮。人体的躯干由脊柱支撑，当椎骨支撑强度降低，承重机能便随之减退，就会出现变矮的情况。另外，椎骨难以负荷机体压力，还会变形，造成脊椎前倾，形成驼背。

易骨折。很多人直到骨折才发现骨质疏松。随着骨质变差，生活中打个喷嚏、弯腰拎个水壶，就可能骨折。

2个对策要坚持

普通人强壮骨骼无外乎两大措施，即饮食营养、勤于运动。骨质疏松患者做到这两点的同时，还要在医生指导下服药治疗。

饮食营养。饮食中，足量的钙和蛋白质非常重要。建议每天喝250毫升纯牛奶，轻松就可补钙300毫克，同时补充优质蛋白；深绿色叶菜，比如菠菜、芥蓝等，也富含钙，但食用前最好用水焯一下，将草酸去除，以免影响钙的吸收。维生素D是补钙的“助推剂”，日常可吃些深海鱼、蛋黄等补充，一些骨质疏松患者需定期到医院肌肉注射维生素D。

勤于运动。天气好时多去户外运动，散步、慢跑、打太极拳都不错，既锻炼肌肉骨骼，又晒了太阳，促进维生素D合成。身体机能较好者，还可考虑进行负重抗阻运动，锻炼效果更好。



步、慢跑、打太极拳都不错，既锻炼肌肉骨骼，又晒了太阳，促进维生素D合成。身体机能较好者，还可考虑进行负重抗阻运动，锻炼效果更好。

1个检查每年做

临床上衡量骨质量的重要标志是骨密度。除孕妇外，所有人都可进行骨密度筛查，60岁以上老年人以及绝经后妇女，应每1~2年测一次。老人一旦发现骨质疏松，应调整居室摆设，比如安装扶手，以减少跌倒和骨折的风险；手机最好设置一键呼叫家人功能，以便能在受伤时及时呼救。



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 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业护理——寻医问药，咨询送诊
康复治疗——针灸推拿，物理治疗
社工服务——福利申请，心理咨询
交通服务——舒适安全，购物出游
餐饮服务——高级厨房，新鲜美食
文化养生——琴棋书画，诗词歌赋，益智手工，舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

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!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员
RN/LPN
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

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

4-079

