

# 生活中如何预防骨质疏松和骨折

老年人容易患骨质疏松症,加上平衡功能较差、骨关节和肌肉退变问题、合并心脑血管疾病等因素,意外跌倒导致骨折的几率很高。目前,跌倒已成为我国65岁以上老年人意外伤害死亡的首位原因。

那么,老年人该如何预防跌倒和骨折?骨折和骨质疏松有什么关系?在日常生活中又有哪些容易被忽视的细节?在本期“新民健康大讲堂”的活动现场,张霆医生向广大中老年市民介绍了骨质疏松以及并发骨折的治疗与预防的相关知识。



【嘉宾名片】  
张霆 现任上海中医药大学附属龙华医院骨伤科教研室主任、副主任医师、副教授;香港大学中医药学院客座副教授  
陶磊 摄

## 正确认识骨质疏松

张霆医生的演讲从市民熟悉和关心的“骨质疏松”入手。普通市民眼中,骨质疏松就是缺钙,但张医生指出,其实这是一个认识误区。在病理变化中,骨质疏松主要是骨基质和骨矿物质的含量减少,使骨变脆而容易发生骨折,而钙只是骨的矿物质中的一部分,因此,骨质疏松并不只是单纯的缺钙而已。

中老年人的骨质疏松多为原发性,是由于人的自然衰老所导致,正如中医经典理论中有“七七八八”的传统提法,即女性在49岁(七七)以后和男性在64岁(八八)以后,其先天精元亏损,肝肾之气损耗,不能濡养全身筋骨及脏腑,比较容易发生骨质疏松等退行性疾病,其中大家所熟悉的骨质疏松症就是最为典型的一类临床症候,骨质疏松症比较严重的后果是容易诱发脊柱胸腰段椎体、手腕和髌部等部位的骨折。

由于老年人诱发骨折的因素里有骨质疏松的基础存在,所以大多数人发生骨折时并不需要剧烈的暴力,常常只是轻微的外力,所以诱发这类骨折的原因除了跌倒、撞伤等急性暴力外伤以外,还可以由提取重物、坐车颠簸、打喷嚏或者腰部的突然扭转等不经意的伤害引起。为此,每个老年人都不应忽视骨质

疏松带来的影响,在生活中预防和治理显得尤为重要。

## 合理饮食养生护体

中医讲究养生,张医生平时在就诊过程中常听到老年人说,自己骨质疏松了,所以每天喝骨头汤补钙,这种说法是不科学的。骨头汤并不能起到补钙的作用。相反,如果骨头汤喝得多,对老人来说过于油腻,反而造成血脂过高,阻碍正常血液养分的携带与转运,会造成组织营养不良,加重骨质疏松的状况。老年人应该注意膳食平衡,努力做到食物的多样化,遵循荤菜与素菜、粗粮与细粮互相搭配的平衡原则。

其次,老年人应当多吃碱性食物,防止钙的流失。但张医生同时指出,尽管素食含有较多的碱性物质,但老年人也不能完全吃素,否则会影响钙的吸收。而在补钙的食谱上,奶制品、虾皮、鱼骨、动物骨、芝麻酱、豆类及蛋类等都是不错的选择,其中牛奶不仅含钙量高,而且奶中的乳酸又能促进钙的吸收,是最好的天然钙源。不过,张医生特别强调,“虾皮”虽是补钙高手,也有不足之处,其含盐分较高,在食用时可以用水焯一下再食用。

“希望老年人告诉家中的小辈,预防骨质疏松应该从年轻时做起,”张医生提醒,“年轻时

就应注重适当活动,改善生活质量,让自己的骨骼质量提高,重视预防骨质疏松,不要抽烟酗酒,避免食用过多碳酸饮料、咖啡以及浓茶。”

## 选择适合你的运动

骨质疏松的预防,很多人都知道补钙的同时要补充维生素D,但不知道适当的户外运动、接受阳光紫外线的照射也十分重要。春季乍暖还寒,一些老年人怕冷,隔着窗玻璃晒太阳,这样起不到作用。维生素D只有通过紫外线直接照射皮肤,才能在肝脏肾脏中被活化,并有效与钙结合利用。所以,张霆医生建议老年人在户外运动中接受阳光的照射,这样既可以对治疗骨质疏松,又可以做到强身健体。

在各类运动中,老年人可进行中低强度的运动,如步行、慢跑、健身操、太极拳、气功等,包括床上的一些挺腰抬腿动作等。“我并不建议老年人去登山或爬梯,因为这会对老年人原本就开始退变的膝关节、踝关节产生进一步的伤害。”张医生说,老年人运动需量力而行,比如一些人喜欢打太极,但打全套可能身体条件并不允许,就可以利用个别可以承受的简易动作反复操练,如站高桩的云手、揉膝拗步合倒卷肱等组合动作。而运动量则以“练到出汗和身体有些许酸痛感为宜,以次

日不感觉疲劳为度”。

张医生特别指出了一些老年人容易忽略的注意事项,如应避免在景观河道边、坑洼不平的路面上运动;运动前应热身等。为了做好自我保护,他建议老年人身着较为鲜艳的服装,提醒经过的人们“避让”;携带合适的拐杖、助行器,增加身体的稳定性。

## 警惕身边隐形危险

很少有人知道,家中是老年人跌倒和骨折的首要发生场所。杂物越多、越凌乱的居室,对老年人来说就越有跌倒隐患。“沙发和床的高度不合适,老年人起身时会吃力;走动时经过电灯线和电话线、地面堆放过多杂物,一不留神也容易被绊倒。”张医生说,这些都是导致老年人跌倒和骨折的“隐形杀手”,但却经常会被家人忽视。

对此,他建议老年人和家中小辈定期收拾房间,调整物品的摆放布局。此外,在床边安装开关或台灯、在走廊里安装小夜灯等措施也很重要,尤其患有白内障、糖尿病视网膜膜病变的老年人,环境明亮通畅更为重要。张医生特别叮嘱老年朋友,夜间起夜时不要匆忙,醒来后稍微坐一下再走,很多老人跌倒的发生是因为晚上起夜没能充分清醒站立不稳所致。

大部分老年人或多或少都有服用药物史。值得注意的是,很多药物可以影响人的神志、精神、视觉、步态、平衡等方面而引起跌倒,其中主要的是精神类药物和心血管类药物。张医生说,安眠药和镇静药会导致头晕、止痛药也可能让人意识不清,而过量服用降压降糖药则可能出现疲倦、低血压等情况,这些也都是潜在危险因素。因此,他提醒老年人应遵医嘱服药,不要随意用药,避免同时服用多种药物,并了解药物的副作用,在用药后动作宜缓慢,预防跌倒和骨折。

本报记者 左妍

## 相关链接

### 自查 20 条室内跌倒隐患

1. 地面堆放过多杂物
2. 室内地面湿滑
3. 地毯地垫不平整、有褶皱或松动
4. 开关不方便开启
5. 没有供换鞋使用的座椅
6. 室内照明不足
7. 经常需使用梯子或凳子取物,且梯子不稳固
8. 沙发高度和软硬度不适合,起身时吃力
9. 常用椅子没有扶手或椅子下有滚轮
10. 从一个房间到另一个房间时必须

- 绕过家具
11. 走动时必须从电灯线、电话线上走过或绕过
  12. 卧室至厕所走道没有装小夜灯
  13. 床位高低不合适,上下床有困难
  14. 取用常用物品时费力或需要攀高
  15. 厨房地面油腻
  16. 卫生间地面不平整或有门槛
  17. 马桶旁没有扶手
  18. 浴缸或淋浴房旁没有扶手
  19. 淋浴间没有防滑冲凉凳、防滑垫
  20. 阳台被雨淋湿、水不及时擦干

本报记者 左妍

## 医生支招

### 三招自我诊断是否骨折

在摔倒后,如何快速地进行自我检查有没有骨折发生呢?在“新民健康大讲堂”的现场,张霆医生演示了三个比较实用的小方法:

#### ■ 压痛的检查

老年人摔倒受伤后,可以通过自己或者家人用手指轻轻地按压,从感觉疼痛的部位开始,向最痛的部位逐步检查,寻找压痛最明显的地方。如果这个明显压痛的部位在骨头上,那么发生骨折的几率就比较大;如果压痛在骨头旁的软组织内,可能只是伤筋了。

#### ■ 骨的纵向挤压痛检查

这种检测办法也叫做骨传导痛,就是延着骨头的走行“路线”,敲击或者是挤压肢体的两端,看看当中的部位有没有疼痛,如果有,绝大多数就是发生骨折了。但

在做这个动作时需要注意,注意先不要挤压到受伤的部位,因为受伤部位疼痛是必然的。只有拿捏远离受伤的地方,才能做出正确的判断。此外,检查的时候应该直接挤压,不要做扭转的动作,因为扭转会引发韧带的牵拉疼痛,就有可能把韧带扭伤的病人误判断为骨折了。

#### ■ 脊柱骨折的自我检查

老年人骨质疏松所导致的脊柱骨折最常发生在胸椎和腰椎交界部位,如果外伤后感觉背部疼痛,就请家人用拳头轻轻地从上往下或从下往上叩击脊柱后方正中,如果在背部下方腰部上方有某一点特别明显疼痛的话,发生脊柱骨折的几率就比较高,若同时伴随腹胀便秘的话,骨折几率就更高。

本报记者 左妍

## 心梗、脑梗科学康复方法 ——血栓症康复专家指导行动

据世界卫生组织(WHO)统计:在中国脑梗、心梗等血栓症已成为我国致死率最高的慢性疾病。即使抢救及时,仍约有75%以上的幸存者生活不能完全自理,其中40%重残,严重威胁人类健康!

近年来针对脑梗、心梗等血栓症,日本宫崎医科大学、中国医学科学院等科研机构合作研究发现:应用“抗心脑血管纤维化康复方法”(自然医学)——通过增强人体自身机体细胞修复能力(抗病能力)可实现血栓症的科学康复。

第一阶段(约6个月)对血管内已形成的血栓(软斑块)进行溶解,对血液进行净

化,恢复血液成分,增强血流量,防止病情进一步或急性发作。第二阶段(约12个月)进一步溶解血栓(硬斑或混合斑),对损伤血管细胞(血管壁)进行修复,恢复血管的韧性、弹性,从而保护和恢复人体心脑血管器官正常功能。

“抗心脑血管纤维化康复方法”在日本、美国等国家已成为血栓症康复的主要选择方法,为广大血栓症人群带来了新的科学康复方法!

以上内容出自《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R·9338)一书

即日起在沪上特筛选 1500 名血栓症人群,由中、日心脑血管专家团队进行全程康复指导,故特安排心脑血管专家做“抗心脑血管纤维化康复方法”知识科普及答疑解惑!(救助标准及专家详情请咨询)

#### 时间(两场):

4月19日(周日)下午1:00-2:30(限20人)

4月20日(周一)下午1:00-2:30(限20人)

指导专家(部分)介绍:  
邵维城 教授 主任医师(中国)  
★原上海第二医科大学 教授  
★原上海市同仁医院 副院长  
★抗心脑血管纤维化 资深专家

徐建国 教授 主任医师(中国)  
★上海中医药大学 教授

★上海龙华医院 主任医师  
★上海离退休高级专家协会 会员

美原恒 教授(日本)  
★日本宫崎医科大学 副校长  
★美原恒血流健康研究所 所长  
★全球知名的心脑血管慢性病康复指导专家

注:有多位知名慢性心脑血管健康咨询专家提供咨询

垂询电话:021-63851371 53511220(名额有限,请预约参加)

主办:瑞臻德堂(上海)健康咨询有限公司