预防“沉默的杀手”，从适度运动开始

本报记者 易龙吟

随着我国人口老龄化加剧，骨质疏松症患病率快速攀升，已成为重要的公共健康问题。骨质疏松，这个听起来似乎有些遥远的词汇，实则与每个人的骨骼健康息息相关。它像一位“沉默的杀手”，悄无声息地侵蚀着我们的骨骼，直到一次意外的摔倒，才让人们惊觉其存在。

CFP供图

高发人群有哪些？

骨质疏松是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病。简单地说，就是骨骼变得“疏松多孔”，如同被虫蛀的木头，轻轻一碰就可能折断。这种疾病不仅会导致骨脆性增加，还极易引发骨折，严重影响患者的生活质量。

浙江省人民医院骨质疏松科主任医师边平达告诉记者，骨质疏松症可发生于任何年龄，但多见于绝经后女性和老年男性。因为年龄过40后，随着年龄的增长，性激素水平逐渐降低，尤其是绝经后妇女，雌激素水平急速下降，血液中的钙随代谢排出体外。其次，随着年龄的增大，消化功能减弱，食物营养吸收减少，导致体内钙的吸收也减少，而破骨细胞的活性相对增加，加速了体内钙的流失。

此外，随着年龄增大，还会导致肌肉量减少、肌肉力量下降和(或)躯体功能减退的综合征，俗称肌少症。在老年人中，骨量下降和肌肉减少可能会同时发生，最终导致罹患骨质疏松和肌少症，使得跌倒和骨折的风险大大增加，对生活质量造成严重影响。

生活中也有一些便捷的方法可以初步判断骨骼肌肉是否下降过多。

例如测定步行速度，如果步速等于或低于0.8米/秒，应当在医疗机构进行肌肉量和骨密度的检查。还可以测量小腿腿围，小腿最粗处腿围如果男性小于34厘米，女性小于33厘米，就需要引起警惕，应进一步进行肌肉量和骨密度的检查。若感到肌肉无力、爬楼困难、提东西没有劲等，也应当意识到肌肉和骨骼的流失。

运动与骨骼健康有关？

除了与维生素D水平有关外，骨骼健康还与适度运动有关。

省人民医院曾调查了512例老年男性运动与其骨质疏松患病率的关系，结果发现坚持运动老年男性骨质疏松患病率(12%)约是未坚持运动的一半(21%)。另外，与未坚持运动的老年男性(15纳克/毫升)相比，坚持运动的血清25-羟基维生素D平均水平(18纳克/毫升)明显较高。

运动强骨机制究竟是什么？边平达告诉记者，首先人体在运动过程中，不同肌肉、肌腱间相互牵拉产生的拉力、切力以及挤压，均能对骨骼产生一定的刺激，从而有助于促进钙在骨骼中的沉积和有序排列，提高骨的强度和生物学特性；其次，运动不仅能有效增加骨的血流量，促进营养物质的供给，而且能调节机体内分泌系统，提高血清睾酮和雌二醇水平，抑制甲状旁腺素的分泌，从而抑制骨的吸收，延缓骨质丢失；第三，坚持室外运动还可提高血清25-羟基维生素D水平，而充足的维生素D不仅能促进机体对钙的吸收，而且有助于减少跌倒和骨折的风险。

预防骨质疏松怎么吃？

骨质疏松与钙、维生素D等营养物质摄入不足密切相关，因此要尽早开始补充钙和维生素D。

边平达建议，首先在日常饮食中要注意多食用含维生素D较多的食物，如100克沙丁鱼、鲑鱼和金枪鱼中分别含维生素D 500IU、360IU和230IU，240毫升牛奶和100克新鲜蘑菇中约含维生素D100IU，100克肝脏和1个蛋黄中约含维生素D20IU；其次，要注意定期检测血清25-羟基维生素D水平。对维生素D缺乏(25-羟基维生素D≤20纳克/毫升)者，除了要增加室外活动外，还应在医师指导下服用维生素D制剂，必要时肌肉注射维生素D2注射液。

过量饮酒、过量的浓咖啡、摄取过多的盐会增加钙的流失，长时间卧床、久坐会增加骨质疏松和肌少症发生的可能，日常生活中应该避免形成上述不良习惯。边平达表示，一般来说，偶尔喝咖啡对骨骼健康影响不大，但如长期过量(如每天2杯或2杯以上)喝咖啡，就有可能诱发或加重骨质疏松，增加髋部骨折风险。“一是咖啡中的咖啡因具有一定的利尿作用，它可以促进钙等营养物质从尿中排出，造成机体缺钙；二是咖啡因可刺激胃肠道蠕动，甚至诱发胃肠炎，从而影响蛋白质、钙等营养物质的消化和吸收。”

千万别“踩坑”！老年人健身常见误区

本报综合报道

误区一 空腹晨练

有些老年人起床后会空腹进行晨练，这非常危险。一方面经过一夜睡眠后，腹中已空，不进食就进行1到2小时锻炼，热量不足，再加上体力消耗，会使大脑供血不足；另一方面初秋乍寒，晨起气温较低，空气质量较差，如雾霾或高二氧化碳浓度，以及人体生物钟的影响，心脑血管风险加大，最常见表现是头晕，严重会感到心慌、腿软、站立不稳，建议老年人晨练前应适当进食，最好在太阳升起后，或下午、傍晚进行锻炼。

误区二 出汗多等于锻炼效果好

很多人觉得，只有运动时出汗了，才算运动，但每个人的身体状况和生理特征不同，对于同一种运动，不同人适应能力不同，有些人可能更容易流汗，但并不意味着他们的运动效果更好。有些老年人运动后出汗立即脱衣则可能导致风寒入侵，影响身体健康。汗液中有对人体有用的物质，水、电解质、氨基酸、维生素等。如果出汗较多，不能及时补充会引起脱水、电解质紊乱，出现头痛、全身无力、心律失常，严重时将危及生命。建议老年人运动前适当饮水，运动中及时补水，运动后及时补充电解质盐分及牛奶等物质，防止脱水、电解质紊乱的发生。

误区三 饭后立即散步

饭后立即散步不利于健康，饮食后血液集中在消化系统，心脏及身体其他部位血液供应减少，老年人尤其需注意避免饭后立即运动，以免加重心脏负担和影响消化系统。建议饭后适当休息30分钟到60分钟后再进行散步。

误区四 选择高负荷的运动方式

生活中我们常见有些老年人热衷长距离行走，长时间跳广场舞，不论选择怎样的锻炼方式，都需牢记锻炼适度的原则，随着年龄增长，老年人肌肉力量、平衡能力、视听反应能力均有所下降，高负荷锻炼会导致关节损伤加重。

误区五 “撞树锻炼”

清晨的公园，总有不少老人用自己的身体用力撞击路边树干，认为用身体撞树能够刺激穴位和经络，事实上，人体的每个穴位都有准确位置，老年人用背撞树接触到的是整个背面，根本无法精准刺激。除此之外，撞树隐藏着不少风险。首先，很多老年人血管硬化并形成斑块，如果撞树不当，会造成斑块脱落，容易形成血栓，造成脑梗塞及心肌梗死，危及生命；其次，如果撞树力量过大会伤到肌肉和颈椎，尤其患有骨质疏松，腰肌劳损的老年人，更不能做撞树锻炼。