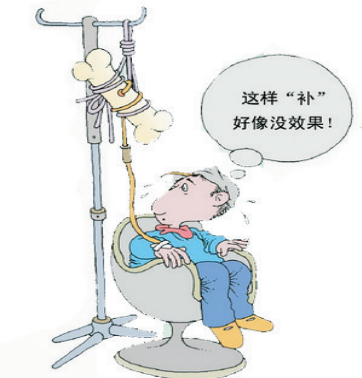


爸妈个子变矮 都是骨质疏松闹的

前期症状不明显,腰酸背痛可能是预警信号

“爸妈的身高怎么‘缩水’了?”不少人意识到父母老了,多是从他们的白发和身高开始。事实上中老年人身高变矮,很有可能是发生了不同程度的骨质疏松。除此之外,感觉腰腿痛、打个喷嚏也骨折等,都可能是骨质疏松症的表现。由于骨质疏松属于慢性病,前期症状不明显,所以常常被人们忽视,只有骨折时才被察觉,因此骨质疏松症也被称为“静悄悄的疾病”。



示可能患上骨质疏松症,应及时根据情况到医院就诊,在医生的指导下进行骨密度检查。

留意生活中的预警信号

骨质疏松症和高血压、糖尿病一样都是慢性病,因为前期症状不明显,常常被人们忽视,因此也说骨质疏松症是“静悄悄的疾病”。不少骨质疏松性骨折病人,他们中有的仅受到轻微外伤或日常生活中并无外伤就发生骨折,有的甚至一个月内出现三四次骨折,还有些病人只是咳嗽了一下,就导致胸椎压缩性骨折,而这些病人多数都是骨折后才了解自己患有骨质疏松症。

骨质疏松不是突然发生的,一定要留意生活中的预警信号。身材变矮是骨质疏松症的明显表现,腰酸背痛和脚抽筋是骨质疏松症最常见的症状,其中多数为腰背痛和膝盖痛。因此,若出现四肢或腰背部疼痛、驼背、身高比年轻时变矮3厘米以上等,提

预防骨质疏松有“三大法宝”

均衡饮食、适量运动、增加日光照射是预防骨质疏松的“三大法宝”。富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益;在专业人员的指导下进行运动,这对于预防骨质疏松的发生尤为重要;保证平均每天20分钟左右的日光照射。

需要提醒的是,不少人说起骨骼健康首先想到的是补钙,补钙并不意味着钙补得越多就越好。成年人每天钙的推荐摄入量不低于八百毫克,耐受量为两千毫克。补钙过量,会增加患上肾结石、高血钙症、软组织钙化及心血管病等疾病的风险。

据《厦门晚报》

链接

骨质疏松症 1分钟自测法

这个小测试由国际骨质疏松基金会提出。回答以下问题可以帮助进行骨质疏松症高危人群的自我检测。若以下问题中任何一项回答为“是”,则表示您为高危人群。

- 1.父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻微跌倒后骨折?
- 2.父母中一人有驼背状况?
- 3.成年后是否曾经因为摔倒而造成骨折?
- 4.是否经常摔倒(去年超过一次),或因身体较虚弱而担心摔倒?
- 5.您40岁后的身高是否减少超过3厘米以上?
- 6.是否体重过轻?(体重指数值低于18.5kg/m²)
- 7.是否被诊断类风湿性关节炎?
- 8.您是否常饮用超过安全分量的酒精饮品?
- 9.您现在或曾吸过香烟?
- 10.每天运动量少于30分钟?(包含做家务事、走路、跑步等)
- 11.您每天从事户外活动的时间是否少于10分钟,又没有服用维生素D补充剂?

晚综

养生食尚

老人吃水果有讲究

入秋后天气干燥,老人不妨吃点水果滋润。不过有些老人对“吃水果”这件事格外小心。

有些老人常纠结水果应该“饭前吃还是饭后吃”,其实这应取决于自身胃肠道情况。消化功能差,太酸的水果饭前少吃,胃肠道健康的老人不必介意,饭前吃一些还可以刺激食欲。有人认为饭后吃水果助消化,因为一些水果里含有较强的蛋白酶,也就是大家说的“酵素”,会把蛋白质分解成氨基酸、肽。但人体的胃分泌大量胃酸,蛋白酶还没发挥作用就被“杀死”了,所以饭后马上吃水果也不助消化。

当然,对一些有慢性病困扰的老人,吃水果还是有些讲究的。

高血压老人可以吃含钾高的水果,包括牛油果、椰子、枣、沙棘、芭蕉、菠萝蜜、山楂、香蕉等。但合并



肥胖的病人不适宜食用热量过高、过甜的水果。

糖尿病老人选升糖指数低的水果,比如樱桃、李子、柚、桃子、苹果、梨、草莓等。此外,吃水果最好定时(两餐间隙)、定量(每次100克)。

患慢性肾病的老人如尿量正常,可适当增加水果摄入,以补充维生素、矿物质等营养。如尿量减少、尿钾减少,则要限制水果摄入。

胃食管反流的老人不宜吃过甜、过酸水果,如柳橙、葡萄柚、凤梨等,注意别空腹吃水果,饭后1~2小时再吃。

晚综

健康之道

老年人,越玩越精神



随着身边越来越多人都有旅游的经历,现在老人们交流都会聊聊去过哪些地方,看到过哪些风景,有过哪些见闻等。旅游也成了新型社交方式。

老年人旅游益处不少

开阔眼界。俗话说,读万卷书不如行万里路。不一样的饮食习惯,不一样的风土人情,让老人们增长了见识,开阔了眼界。

改善认知。旅游可锻炼体魄,增进健康。旅途中无论是坐车、行走,还是爬山、逛景点,都是很好的有氧锻炼。还可以锻炼感觉、视觉、触觉、嗅觉、思维的敏捷和灵活度。

排解烦恼。旅游可以让老人领略不一样的风景,能让心胸更加开阔,释怀烦恼。

结交朋友。退休后,人际交往减少让老人感到孤独寂寞。旅游给了老人拓宽社交的机会,邀上老同学、老同事、老战友,三五成群结伴而行,既可互相照应,又是相互交流感情,增进友谊的良机。

对老人旅游时的建议

随着近年来老年旅游逐渐升温,一些问题也层出不穷,尤其是报名“低价老年团”受骗的事件时有发生。需提醒老年人的是,选择游产品时不要“图低价”“贪便宜”,要选择品牌信誉度高,综合实力强的旅行社。

要根据老人自身情况,有针对性地选择旅游产品和线路。比如受教育程度高的老年人,可以选择一些人文旅游,受教育程度

较低的,可以选择一些自然风光体验游。出行前还要充分考虑老人的身体情况,比如选择旅行团可询问是否配备保健医师、急救员、多名导游等,还可考虑购买相关旅游保险。

当跟随不同的人群出行时,建议老人要做好各方面准备:

与老伴旅游。出行前准备好应季衣物,带好常用药品。旅游途中,夫妻要互相照顾,提醒对方按时吃药、喝水等。避免长途旅行、反季节游玩,不要危险性的涉水项目。

同子女旅游。跟子女充分沟通旅行的诉求,比如想去哪里玩,安排好时间、路线。子女要充分考虑父母身体状况,不要把行程安排得过满、过紧。

和老友旅游。注意互相提醒旅途中的安全,尽量不要跋山涉水,争强好胜。购买旅行纪念品或其他产品时,不要攀比消费。遇到不平的事情不要激动,理性解决消费纠纷,应在确保人身安全的前提下,依法协商解决。

另外,老年人尽量不要单独出游,尤其是70岁以上老人,即便是跟团游也要随时和导游、领队保持沟通,不要脱离团队单独行动。要注意旅行前的身体检查,根据自己的身体状况规划行程,以舒适度和安全度为主,不要参加惊险刺激性项目。

晚综

老年百科

六招自我按摩 缓解神经衰弱

神经衰弱患者采用自我按摩疗法可以缓解症状。

按头:每晚临睡前半小时先搓热双掌,然后将双手掌贴于面颊,两手中指起于迎香穴,向上推至发际,经睛明、攒竹等穴,然后两手分开向两侧至额角而下,食指经耳门返回起点,如此反复按摩30~40次。

搓胸:取盘膝坐位,用右手平贴右肋部,向左上方搓至左肩部,共30次;然后左手平贴,自左肋部搓至右肩部,共30次。

揉腹:取盘膝坐位,用一手掌叠于另一手掌上,按

于腹部,以脐为中心,先顺时针方向揉腹30次,再逆时针方向揉腹30次。

抹腰:取盘膝坐位,两手叉腰(四指向后)沿脊柱旁自上而下抹至臀部,共30次,如发现有压痛点,可用手指按压20~30秒钟。

揉膝:取坐位,用两手按于两膝腓骨上,由外向内揉动30次,然后再由内向外揉动30次。

搓脚掌:取坐位,用左手握左踝关节,右手来回搓左脚掌(足底前半部)30次,然后右手握右踝关节,左手搓右脚掌30次。据《健康时报》

按合阳穴止腰腿疼



按摩合阳穴能有效缓解腰酸腿疼。找到膝盖背侧的腘窝,也就是平时俗称的

“腿弯儿”,在其横纹中点处取委中穴,然后在委中穴直下2~3指处即是合阳穴。用力点按此穴,使局部出现酸胀感,然后上下按压,直到小腿出现麻感,点按穴位的同时,可做轻微晃腰动作,使局部得到放松,缓解腰腿痛。需要提醒大家,哪边疼就点按对侧的合阳穴,双侧都疼可两边都点按。

晚综