□ 专家谈养生

缺乏运动者易得骨质疏松

随着社会老龄化程度越来越严重，骨质疏松的患病率越来越高。通常来讲，50岁以上女性，一般指绝经后女性，三分之一会有骨质疏松症，而五十岁以上的男性五分之一可能患有骨质疏松。许多不适症状如腰背疼痛、胸闷气短、骨折都是骨质疏松造成的，且听安徽省针灸医院内分泌科主任费爱华来讲一讲。

□ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

骨质疏松的严重危害

（1）腰背痛。疼痛可因咳嗽、喷嚏、弯腰和大便用力时加重，有时还出现坐骨神经痛、肋间神经痛等症状。

（2）呼吸功能下降也是老年人骨质疏松症表现。胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，肺上叶前区小叶型肺气肿发生率可高达40%。老年人多数有不同程度肺气肿，肺功能随着增龄而下降，若再加骨质疏松症所致胸廓畸形，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

（3）骨折。这是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症，它不仅增加病人的痛苦，加重经济负担，并严重限制患者活动，甚至缩短寿命。据我国统计，老年人骨折发生率为6.3%～24.4%，尤以高龄(80岁以上)女性老人为甚。骨质疏松症所致骨折在老年前期以桡骨远端骨折多见，老年期以后腰椎和股骨上端骨折多见。

哪些人易得骨质疏松？

（1）绝经后的女性。由于失去了雌激素的呵护，骨钙极易流失。

（2）白种人或黄种人中肤色较白者。皮肤合成活性维生素D的功能较差，体内维生素D含量较低，造成钙吸收紊乱。

（3）有骨质疏松家族史者。具有家族遗传史的，不可避免。

（4）小骨架或身材短小，瘦弱者。 身材短小者吸收钙的能力相对于身材高大者较弱。

（5）疏于运动者。经常缺乏运动的人，其体内钙的吸收也低于经常运动的人。

（6）不常见阳光者。阳光可以帮助人体合成钙质，不常见阳光者体内钙质就无法正常合成，从而造成骨质疏松。



名医简介：

费爱华：副主任医师，医学博士，全国老中医药专家学术经验继承人。擅长运用针灸、中西药结合治疗各种老年病和内分泌疾病以及脑血管疾病、颈肩腰腿痛，糖尿病及其急慢性并发症，甲状腺疾病、痛风、骨质疏松症的治疗。

骨质疏松的预防及治疗

青少年时期提高骨量峰值，成年以后减少骨量流失，鼓励患者养成科学的生活习惯与合理的饮食习惯，充足的钙和维生素D摄入是骨质疏松症治疗的基础，负重运动有利于骨健康。

所以对于每一个骨质疏松症患者，如果日常饮食未达到理想钙摄入者可以选择钙强化食品和口服钙制剂，使其达到理想摄入量，在此基础上必要时给予专科药物治疗。

□ 养生运动

夏季长跑要循序渐进

星报讯(记者 马冰璐) 夏季天气炎热，但仍挡不住不少长跑爱好者的跑步热情。专家提醒，夏季长跑不要因为天气炎热而不停喝水，跑步要循序渐进，慢慢地把量和强度增加上去。

夏季长跑与冬、春两季不同，体能消耗特别大，身体出汗多，疲劳恢复慢。长跑者要特别注意的是，不要因为天气炎热而不停喝水，此举将导致体内矿物质和体能迅速流失。另外，长跑的速度快慢、时间长短应根据个人体质而定，心跳频率应控制在“180减去年龄”的范围内，如60岁的老人不能超过180-60=120(次/分)。

跑步要循序渐进，慢慢地把量和强度增加上去。单次最长跑步距离最好不要超过自己最近很舒服地跑过的最长距离的20%，比如，最近很舒服地跑过的最长距离是5公里，那么下次要跑的最长距离不要超过6公里。



□ 图说

日前，合肥市绿怡居社区、绿怡小学举行“校园足球文化节”，“足球小将”们纷纷走上绿茵场，一展球技。

□ 宋俊 华静 云冈 记者 马冰璐 文/图

□ 医疗传真

安徽首家中国心肺复苏培训中心落户合肥市二院

星报讯(朱沛炎 记者 马冰璐) 5月24日，合肥市第二人民医院顺利通过中国心肺复苏培训中心评审专家组认定，正式成为安徽首家国家级心肺复苏培训中心。据悉，该中心将通过举办培训班、进行专业考核等形式，大大促进心肺复苏培训规范化，让更多人接受到规范的心肺复苏培训，进一步提升全民急救知识普及率及自救互救能力。

“居民对心脏骤停直接威胁生命安全的急症能否准确判断，在任何场合、任何时间，第一目击者能否正确运用心肺复苏技术进行现场急救，是患者‘起死回生’的关键。”作为该中心评审专家，中华医学会科学普及分会主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员王立祥表示，要利用技术和专业优势，将“标准化心肺复苏”技术普及到千家万户。

合肥市二院急诊科主任李海山告诉记者，发达国家急救知识技能的民众普及率可以达到30%以上，而在我国却不到5%，平常在急诊常常遇到一些病人家属，面对呼吸心跳骤停的病人，除了拨打120急救电话后什么也不敢做、不会做。而心跳骤停后抢救的最佳时间是黄金4分钟，丧失这个时机，即便专业急救人员的医术再高、医疗设备再好，也回天乏术。每当遇到这样的情形都感到很痛惜。希望通过培训中心的建立一方面为临床医务人员专业技能提供规范化培训，另一方面也能提高市民的自救互救能力。

据介绍，中国心肺复苏培训中心是心肺复苏规范化培训的国家级基地，是向群众普及急救知识技能的重要平台。

签约家庭医生可享优先转诊服务

星报讯(沈永芝 记者 马冰璐) 近日，合肥市包河区卫健委在贾大郢社区举行“携手家庭医生，共筑健康生活”活动，家庭医生为签约对象代表发放健康礼包，并现场提供家庭医生签约服务。

据了解，老年人、慢性病患者、精神障碍康复期患者、晚期肿瘤维持治疗患者、行动不便者、长期卧床者等，最需要家庭医生签约服务。

签约后，市民可享受10大优惠服务，包括基本医疗服务，涵盖常见病和多发病的中西医诊治、合理用药、就医指导等；公共卫生服务，包括建立居民健康档案、健康教育、预防接种等；优先转诊服务，根据签约患者病情，家庭医生帮助其转诊到上级医院住院，上级医院向签约居民提供转诊便利；出诊服务，在有条件的地区，针对行动不便、符合条件且有需求的签约居民，家庭医生团队可在服务对象居住场所按规范提供可及的治疗、康复、护理、安宁疗护、健康指导及家庭病床服务等。

□ 生活百科

这些看似清淡的食物 糖尿病患者千万要少吃

星报讯(记者 马冰璐) 对于糖尿病患者而言，一些看似清淡的食物，却易导致血糖飙升，如果不想血糖飙升，一定要认清它们的“真面目”。

白粥：比起米饭和馒头，软烂的稀饭更容易升高餐后的血糖。对于糖尿病患者而言，日常不建议喝粥。实在想喝的话，也建议少喝。

面汤：面粉内含有的双糖含量非常高，在煮面时，很大一部分的多糖会溶解在汤中。对于糖尿病患者来说，是不建议喝面汤的，连吃面的量也需要有所控制。

糖尿病人吃什么好呢？黑木耳、紫菜、黑芝麻、胡萝卜、山药、南瓜、洋葱、黄瓜、莴笋、竹笋等都是不错的选择。