

# 打个喷嚏, 怎么就骨折了?

医生: 骨质疏松是脆弱身体里藏着的“沉默杀手”, 此类患者要做到早诊断、早治疗

记者 廖夏茜 通讯员 杨义忠 杨丽平

## 脆性骨折对人体的危害

脆性骨折是指在日常生活中, 未受到明显外力或受到“通常不会引起骨折的外力”而发生的骨折, 又称骨质疏松性骨折。简单来说就是由于骨密度、骨质量、骨强度下降出现骨质疏松而引起的骨折。正常骨质, 骨质量比较密集, 骨质疏松的骨质, 骨含量明显减少, 容易出现骨折。有研究表明, 35岁起人体骨量就开始出现不可逆的流失, 并随着年龄的增长出现持续性下降。60岁以上的人群骨质疏松发病率为56%。女性由于独特的生理特征, 绝经后比男性更容易发生骨质疏

松, 女性患者骨质疏松发病率达60%—70%。老年人脆性骨折发生率接近1/3。

据医生介绍, 脆性骨折最常发生在脊柱, 髌部, 前臂远端, 上臂近端。骨折后老年人需卧床制动, 从而加速骨丢失, 加重骨质疏松, 使骨折延迟愈合或不愈合。另外, 老年人常合并其他器官或系统疾病, 比如高血压、糖尿病、冠心病、慢支等, 身体状况差, 容易发生并发症, 严重影响老年人身体健康。所以预防脆性骨折很重要。

## 预防脆性骨折的方法

预防脆性骨折最主要的就是预防和延缓骨质疏松的发生。

1. 要补充充足的钙和维生素D。人体每天钙的需要量: 成人800mg/天, >50岁人群则需要1000—1200mg/天, 所以日常饮食注意进食含钙高的食物, 如奶类、果仁、海带、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉等。然而是不是膳食补钙就足够了? 根据最新的《中国居民膳食营养与健康状况调查》显示成人钙平均膳食摄入量仅为360mg左右。所以需要额外补充钙剂, 可以选择钙片或牛奶。

2. 注重健康饮食, 戒烟限酒、少喝咖啡、不喝浓茶、不喝碳酸饮料。咖啡、浓茶等都会影响钙的吸收, 还会加速体内钙的流失, 加重骨质疏松。

3. 适当在阳光充足, 空气清新的地方做一些力所能及的锻炼, 例如散步、太极、广场舞。

4. 要适当晒太阳。多晒太阳可以合成维生素D, 注意不要隔着玻璃晒, 09:00以前和16:00以后最好。时间以30—60分钟为宜, 不要

在烈日下曝晒。

5. 另外还要注意练习下肢肌力, 提高下肢肌肉的力量, 减少跌倒的发生, 现在教大家2个增强下肢力量的简单练习, 在家看电视的时候可以练习。每日练习1—2次, 每次3—5组, 组间休息3—5分钟。(方法一: 坐在有靠背的椅子上, 将重物如装有水的矿泉水瓶或者是沙袋等, 绑在踝部, 伸直膝关节提起重物, 放下重物, 重复10次, 然后换另一条腿继续。方法二: 同样将重物绑在踝部, 在桌子旁侧身站直, 手扶稳桌子, 保持腿伸直, 脚尖向前, 将腿抬高离身体, 再还原。重复10次, 换另一条腿继续。)

5. 日常生活中还要防跌倒或外伤, 上下楼梯要注意扶楼梯扶手, 坐有靠背和扶手的椅子, 站起坐下要注意扶好椅子, 避免坐空跌倒。居家环境要保持光线明亮, 及时清理家中杂物, 走道保持通畅, 以防被绊倒。厕所地面要注意防滑, 不要走去有积水的地方, 厕所尽量安装扶手。

## 如不慎发生摔倒, 如何做紧急处理?

如果有老年人在家或室外不慎发生摔倒, 不要惊慌, 家人应尽已所能在第一时间做出正确判断。如怀疑是骨折, 尽量不要搬动疼痛的肢体或自行观察。首先拨打120求救, 或到附近医院就医。因为老年人发生骨折, 如果处理不当, 往往会

带来严重的后果。

对老年人建议应每年到正规医院检查骨密度, 及时了解骨矿物质含量, 一旦发现骨量减少或骨质疏松。要在医生的指导下进行有关药物治疗, 这将大大降低日后发生骨折的危险性。



## 大米长虫 是否还能吃?

谣言: 大米是干料, 不会过期。大米含水量低不会过期, 长了虫的米也可以吃不浪费, 只要烹饪得当就可以。

真相: 大米长了虫子, 说明大米已经是陈米了, 独有的风味物质已经变化, 失去了“米香”。米虫本身没有病毒, 只要筛掉虫和它的代谢废物, 再把米淘干净, 是可以正常食用的。不过先是挑米里面的杂质, 再是反复淘洗, 这样大米里的可溶性维生素早就损失殆尽, 尽失风味、营养。另外最需要注意的是, 如果大米长虫, 一定要仔细查看有无发生霉变。如果发生霉变, 黄曲霉毒素就是致癌性很强的物质, 要立刻丢弃。

## 吃西兰花能抗癌?

谣言: 经常吃西兰花可以抗癌。

真相: 关于西兰花抗癌的说法, 起源于一篇2019年发表在《科学》的文章。研究人员发现, 西兰花中的特有的硫代葡萄糖苷在加工、烹饪的时候就会产生吲哚-3-甲醇, 而后者可以激活抑癌基因—PTEN, 有效抑制癌细胞的生长。

是不是可以“食疗”癌症了? 别高兴得太早, 文章作者认为要达到实验中的抗癌效果, 每天大概要吃下2.7千克的西兰花, 这显然是不现实的。但即使不能抗癌, 还是建议大家可以多吃点西兰花。因为西兰花含有多种营养物质, 对健康有很大的积极作用。

## 吃猪皮能补充胶原蛋白?

谣言: 吃猪皮补胶原蛋白。

真相: 胶原蛋白是人体肌肉和皮肤的重要组成部分, 对于维持皮肤弹性具有十分重要的作用。猪皮也富含胶原蛋白, 那么按照“吃啥补啥”的逻辑是不是吃猪皮可以补充人体的胶原蛋白呢?

猪皮进入消化系统以后, 人体并不是直接吸收猪皮中的胶原蛋白, 而是对其进行分解后以氨基酸和多肽的形式进行吸收。而且这些被人体所吸收的氨基酸和多肽是否可以被用于重新合成胶原蛋白并没有相关研究数据支持。因此, 吃猪皮并不能直接补充人体的胶原蛋白。(科普中国)



一天清晨, 79岁的黄奶奶感觉鼻子发痒, 接连打了两个喷嚏, 黄奶奶顿时感觉背部传来阵阵剧烈疼痛, 腰都挺不起来。家人赶紧将黄奶奶送到玉林市中西医结合骨科医院就诊。行MRI检查结果显示胸12及腰1椎体压缩性骨折。又没有摔跤, 怎么就骨折了? 家人疑惑不解, 听了医生解释才知黄奶奶是患了脆性骨折。



资料图片