

今日是第26个世界骨质疏松日

防治骨松 专家教您这么做

本报讯(记者胡智伟)今天是第26个世界骨质疏松日,今年的主题是“强肌健骨,防治骨松”。市一中心医院骨科主任医师范猛提醒,骨质疏松症危害很大,应该引起人们的足够重视,日常生活中不妨多掌握一些防治骨松的知识。

骨质疏松易被忽视

骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降、骨微结构破坏而造成脆性增加,从而更容易引发骨折的全身性骨病,是一种可诊断、可治疗的疾病。

专家介绍,从日常接诊来看,骨质疏松症的发病与年龄息息相关,60岁以上的女性及70岁以上的男性发病率最高。虽然骨质疏松症对人们来说并不陌生,但其受重视度要远低于三高、癌症等疾病。究其原因,这种病症很难主动察觉,一些人甚至是在遭遇骨折后进行检查时才发现患上了骨

质疏松症。

骨质疏松危害不小

不少人未能认识到骨质疏松症及骨脆的危害。专家提醒,骨质疏松易诱发次生疾病,老年人尤其要引起重视。老年人骨脆性增加后,随便磕碰一下甚至坐车遇到颠簸都可能造成骨折。就拿不慎滑倒举例,年轻人或中年人可能没事,但患有骨质疏松症的老年人一旦滑倒,肘部、腕部及髋关节处极易骨折。特别是髋关节骨折,在骨科专业中被称为“人生最后一次骨折”。老年人髋关节骨折后,一年内的死亡率在20%左右,其对身体的伤害并不亚于癌症。

及早发现及时治疗

想确认自己是否患上骨质疏松症其实并不困难,去医院查一下骨密度即可。一旦发现患上骨质疏松症,要及时就医及时治疗。应对骨质疏松,

很多人的第一反应是补钙。但专家表示,只吃钙片是不能治疗骨质疏松症的。成人每天应该摄入钙800毫克,50岁以上的成人每天推荐摄入钙1000毫克。除了吃钙片,老年人一定要讲究营养均衡,增加蛋白质的摄入,不能以“口味清淡”等理由只吃菜不吃肉。此外,老年人最好远离咖啡,多喝牛奶,多到户外晒太阳。如果老年人骨质疏松情况已经非常严重了,一定要吃药,而且不能随意中断。

专家提醒,今年骨质疏松日的主题是“强肌健骨,防治骨松”,顾名思义,强肌健骨与防治骨松有直接联系。老年人可以通过跑步、打太极拳、扶着墙或窗台甩甩腿、做一些拉伸等改善关节的僵硬程度,增加肌肉的容积,增加平衡力和肌力。此外,如果老年人出现全身无力或关节疼的情况,可以到医院做个系统检查。如果确诊是骨质疏松导致的话,越早介入治疗越好。

中国教育装备展今起三天在国家会展中心(天津)举行

两条接驳线路 开通便利出行

本报讯(记者庄媛)第82届中国教育装备展示会今日至22日在国家会展中心(天津)举行。记者从市公交集团第二客运有限公司了解到,为了更好地满足广大参展商和市民乘客的出行需求,开通两条临时接驳线路,实现会展中心区域和停车场之间的交通串联。

具体线路站点为:A线(会展轮候区停车场环线),途经站点为P13会展轮候区停车场、天津大道站(A线1号门)、P13会展轮候区停车场。B线(国展大道停车场环线),途经站点为国展大道停车场、天津大道站(B线1号门)、国展大道停车场。

线路运行时间为:10月20日6时30分至18时30分,10月21日7时30分至18时30分,10月22日8时至17时30分。

三家车企召回 存在隐患车辆

本报讯(记者翟维鹭)记者日前获悉,北京现代汽车有限公司、江苏悦达起亚汽车有限公司、保时捷(中国)汽车销售有限公司分别针对各自旗下部分存在安全隐患的车型实施召回,召回车辆总数为15546辆。

北京现代召回的是2022年11月14日至2023年7月24日生产的部分第四代胜达、库斯途、第十代索纳塔、第五代途胜L汽车,共计10722辆。悦达起亚召回的是2022年11月3日至2023年7月27日生产的部分狮铂拓界、第四代嘉华汽车,共计2254辆。保时捷中国召回的是生产日期在2022年9月22日至2023年8月3日的部分进口Taycan系列汽车,共计2570辆。

健康义诊 送进养老院

和平区林泉社区昨日邀请河北博大医院、红桥区冬青医院的医务人员来到晟世养老院,开展重阳节志愿服务活动,为老人进行健康义诊。医务人员为老年人测视力、量血压、测血糖,耐心解答健康提问,并根据老人的健康状况提出合理用药、科学饮食、调节心情等建议。

本报记者 庞剑摄



文明驾车 礼让行人 争做文明有礼天津人



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

天津日报 2023年10月20日 星期五