

科学强身健骨 远离受伤风险

轻轻一摔就骨折、身高悄悄“缩水”、腰背酸痛难忍……这些可能是骨质疏松发出的警示。10月20日是世界骨质疏松日，太原市第二人民医院骨科副主任医师贾士军提醒，骨骼健康是生命健康的重要保障，50岁以上人群要定期检测骨密度，做到早发现、早预防、早治疗。

» 骨质疏松需警惕

“骨质疏松是骨量流失、骨骼变脆，导致骨折风险增高的全身性骨

病。”贾士军指出，该病早期症状隐匿，被称为“沉默的骨骼杀手”，多数患者直至发生骨折才意识到问题的严重性。随着病情发展，患者会出现腰背疼痛、脊柱变形，严重时可致残。有资料显示，我国50岁以上人群骨质疏松患病率达19.2%，65岁以上人群高达32%，相当于每3位老人中就有1人患病。

“目前，大众对骨质疏松症的认知度低、诊断率低、治疗率低，防病意识不强。”贾士军有些担忧。从医院门诊接诊情况看，很多人不知道骨质疏松症也是一种疾病。

» 高危人群早筛查

“骨质疏松防治重在早期筛查，尤其是50岁以上人群更要重视骨骼健康，定期检测骨密度。”贾士军提醒，绝经后女性、体型过瘦者、风湿免疫患

者、不良生活习惯者等都属于高危人群。其中，绝经后女性，雌激素水平急剧下降，是骨量流失的高峰期；低体重且体型过瘦者，身体对骨骼的负荷刺激不足；长期吸烟、过量饮酒、缺乏运动、日照不足、饮食中钙及维生素D持续摄入不足者，都应定期检测骨密度。

“定期检测骨密度是给骨骼做‘体检’。”贾士军提醒，若经常腰酸背痛、或轻微跌倒就骨折，应尽快就诊。如果骨密度低或有骨质疏松症状，就要由专业医生制定个性化治疗方案，千万别自行盲目用药。

» 强身健骨有良方

“骨骼健康，关乎日常活动与生活质量，需长期关注。”贾士军提醒，养成良好的生活方式是关键。

如何守护骨骼健康？贾士军建议从生活方式入手。

补足营养，成人每日保证摄入800毫克钙，多食用牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等高钙食物；适量摄入优质蛋白，如鱼肉、瘦肉、坚果，成人每日每公斤体重需1克至1.2克蛋白质。

勤晒太阳，每日日照15分钟至30分钟，可选择上午10时前或下午3时后，促进维生素D合成。

科学运动，坚持散步、慢跑、太极拳等负重运动，配合弹力带等抗阻训练，有效刺激骨骼，增强骨密度与肌力。同时，定期测量体重及体脂率，控制体重。

戒除陋习，戒烟限酒，减少咖啡、浓茶、甜饮料的摄入。因为吸烟会影响骨峰的形成，过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢，喝浓咖啡能增加尿钙排泄，影响身体对钙的吸收。

“防重于治，从现在做起，别让骨骼‘未老先衰’。”贾士军呼吁。

记者 刘涛

市疾控中心发布健康提示：

霉变谷物有损皮肤 农收人员做好防护

本报讯(记者 刘涛)近期出现持续阴雨天气，空气湿度大，极易导致田间、场院存放的谷物(如玉米、花生、稻谷等)发生霉变。10月19日，市疾控中心发布健康提示，霉变谷物产生的黄曲霉毒素不仅会污染粮食，更可能在农事操作过程中，对作业人员的皮肤健康造成严重威胁，农收人员要做好防护措施，牢记“防、护、清、查”四字

诀，确保健康与安全。

黄曲霉菌是一种常见于发霉谷物(如玉米、花生、大米等)、腐烂植物及潮湿环境中的真菌，其产生的黄曲霉毒素是世界卫生组织划定的一类致癌物，毒性极强。

农收人员在抢收与搬运、脱粒与翻晒、仓储与清理的环节最容易接触到霉变谷物和毒素。

在作业过程中，穿长袖、长裤、胶鞋，扎紧袖口和裤脚，防止粉尘进入，佩戴致密的橡胶手套或乳胶手套，避免徒手直接接触霉变谷物，佩戴防尘口罩(如N95级别)，防止吸入含霉菌孢子的粉尘，在粉尘大的作业中，建议佩戴护目镜，防止刺激眼睛。作业前，检查手、臂等部位是否有伤口，如有伤口务必用防水创可贴严密包扎；作业

时，尽量采用湿式作业法，如轻微洒水，以减少粉尘飞扬，在翻晒、扬场时，尽量站在上风向，避免粉尘直接吹向自身；作业后，及时更换并清洗工作服，避免将毒素带入生活区。工作服应与家人的衣物分开清洗，防止交叉污染。一旦出现任何皮肤症状，立即停止接触，并尽快就诊。

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

太原市文明办