

好习惯 好生活 好身体⑥

这个“静悄悄的疾病”，危害不容小觑

缺乏运动、日晒不足、抽烟酗酒、熬夜挑食等不良生活方式对其影响很大

台传媒记者杨梦倩

骨质疏松症是一种与年龄相关的骨骼疾病。随着人口老龄化日趋严重以及生活方式的改变，骨质疏松症已成为我国面临的重要公共健康问题。

中国流行病学调查显示，2021年骨质疏松症患者人数约为9000万人，约占总人口的7%，50岁以上的人群中约有30%的女性和20%的男性会遭受骨质疏松性骨折。中国骨质疏松流行病学调查结果显示：骨质疏松症已成为我国中老年人人群的重要健康问题，50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%，其中女性患病率达32.1%，男性6.0%。国际骨质疏松基金会报告约50%的女性和20%的男性在50岁后会遭遇初次骨质疏松性骨折，50%的初次骨质疏松性骨折患者可能会发生再次骨质疏松性骨折。

骨质疏松本身不痛不痒，被称为“静悄悄的疾病”，但它对人体的危害却深远而严重。

骨质疏松出现年轻化趋势

人的骨头外面是一层坚硬的壳，包裹着里面的骨小梁（一种海绵状的骨组织）。健康骨骼的内部结构类似海绵，除了支持

身体和保护重要器官之外，骨头还储存钙等矿物质。骨骼是我们身体里最大的钙库，90%以上的钙储存在这里。

骨质疏松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，造成脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松症可发生在不同性别和任何年龄，但多见于绝经后妇女和老年男性。

尽管骨质疏松症多发于老年群体是共识，但年轻化的趋势不容忽视。台州市中心医院骨科主任医师丁凌志说：“接诊的骨质疏松患者中，中老年患者一如既往地多，但年轻患者明显也更多了，甚至有20来岁的年轻人。”

骨质疏松症是否发生在骨量的多少，它与基础骨量积累和增龄后的骨量流失密切相关。丁凌志表示，人体的骨量积累在30岁至35岁左右达到峰值，随后是一个不断降低的过程，也是骨质疏松症风险不断增加的过程。

2018年国家卫健委调查结果显示，我国低骨量人群庞大，40—49岁人群低骨量率高达32.9%，50岁以上人群低骨量率为46.4%，是骨质疏松症的高危人群。

这一变化与公众的生活方式改变息息相关。“年龄、性别并不是骨质疏松发病的绝对因素，缺乏运动、日晒不足、抽烟酗酒、熬夜挑食、过量摄入碳酸饮料、咖啡

和浓茶……这些不良的生活方式对骨骼健康影响很大。”丁凌志表示，不健康的生活习惯会引起人体肌肉量、营养转化效率、激素水平等多方面的变化，造成骨量流失。

值得注意的是，女性比男性更容易得骨质疏松症，尤其是绝经后的女性。雌激素对于男性和雌激素于女性而言都有促进骨生成、抑制骨破坏的作用。男性骨量的储存比女性多，且雌激素水平降低比较缓慢，不会造成骨量快速流失。但绝经后女性体内雌激素水平发生骤减，骨骼失去了雌激素的保护，破骨细胞活性增强，导致骨量丢失加速发生骨质疏松。

骨质疏松，悄无声息的威胁

提起骨质疏松，很多人的第一反应是“老年病而已。不用多管，补点钙就好”。

然而事实真是如此吗？丁凌志表示，骨质疏松很“凶残”，其致死率、致死率一点都不比其他慢性病低。“骨质疏松常常是悄无声息地发生，早期多数人没有明显症状，‘沉默期’长，十分容易被忽略。但患病后不仅会让人长期饱受全身性疼痛，骨量过快流失还容易增加致残致死的风险。”

刘叔叔今年62岁，很喜欢打麻将，

几乎每天都去棋牌室看别人打麻将，手痒了也会坐下来玩上几局，一坐就是好几个小时。

一直以来，刘叔叔都认为自己身子骨硬朗，没什么大问题。有一天晚上，在去棋牌室的路上，刘叔叔为了避让行驶的电瓶车，摔倒在地，当时他并没有在意，回到家后脚腕越疼越疼，还红肿起来，随即打电话给儿子，一起去了医院。

经过检查，刘叔叔的脚居然骨折了，不仅如此，医生还发现他的骨密度明显低于正常值，确诊为骨质疏松症。

骨质疏松最大的危害在于其导致的骨折风险增加，摔倒在地、伸懒腰、咳嗽甚至是一次不经意地打喷嚏都可能骨折，而且是反复多次骨折。常见的骨折部位包括髋部、脊柱和腕部。

据了解，骨质疏松性骨折危害巨大，是老年患者致残和致死的主要原因之一。一旦发生髋部骨折，1年内，20%患者可能死于各种并发症；约50%患者致残，生活质量明显下降。最重要的是，髋部骨折患者卧床会带来各种并发症，比如肺部感染、褥疮、血栓，甚至心梗、脑梗等。因此髋部骨折又被叫做“人生中最后一次骨折”。

此外，骨质疏松症会导致身材变矮、驼背、牙齿过早脱落，还与颈椎病、腰椎病、骨关节炎等慢性退行性疾病共同存在。

身高有变矮的要警惕，日常锻炼须保持

台传媒记者杨梦倩

台传媒通讯员包黎明

在人体中，骨骼系统是支撑和保护身体的核心结构。骨不仅起到支撑和保护的作用，还参与了身体的代谢和内分泌调节。作为一生“要强”的器官，骨骼依靠不断生长、重建保证自身硬度。然而，它的发病十分隐匿，不知不觉就会变脆。

大家一定要了解身体发出的预警信号，有助于我们更好地应对这场“沉默的骨骼危机”。

这些“报警”信号要警惕

“虽然说骨质疏松症是一个‘静悄悄的疾病’，症状不明显，但仍然有一些端倪可寻。”台州市中心医院骨科主任医师丁凌志介绍，大家可以试着压一压腰背部，感受一下有没有酸疼疼痛。如果对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部

的疼痛，或长期出现的慢性腰痛，就要警惕是否患上了骨质疏松症。

还可以测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下降4厘米以上或者每年身高缩短2厘米，建议到医院进行骨质疏松筛查。”丁凌志表示，若腰背、手腕等部位轻轻一敲就骨折的，或者出现明显的驼背、牙齿松动、指甲变脆，也要考虑是不是骨质疏松症。

除了注意这些细节，还可以通过骨密度测定手段来诊断骨质疏松症。常见的检查包括腰椎、手腕、髌骨等部位的骨密度检测，血清中相关酶和肽类含量的生化指标检测，甚至X光片也能发现较严重的骨质疏松症。

大家还可以利用亚洲人骨质疏松自我筛查工具(OSTA)快速判断自己是否是骨质疏松高风险人群。其计算公式为OSTA指数=(体重-年龄)×0.2，体重单位为千克。OSTA值大于等于1为低风险，1至-4为中风险，小于等于-4则为高风险。

然而，许多人并没有定期进行骨密度检查，导致骨质疏松症在发生骨折后才被发现。因此，提高公众对骨质疏松症的认识，定期进行骨密度检查，早期发现和干预，是预防骨质疏松症的关键。

强骨骼从生活点滴做起

构建强健的骨骼不是一蹴而就的事情，它需要我们从小日常生活中的点滴做起。台州市疾病预防控制中心(台州市卫生监督所)工作人员告诉记者，预防骨质疏松最重要的措施之一就是合理科学补钙。

“钙摄入量是膳食中影响钙吸收率和吸收量最重要的因素，我们不但要保证摄入含钙丰富的食物，而且应该注意影响钙吸收的饮食行为。”该工作人员表示，不同食物中钙的含量差异较大，日常生活中较常见且容易获得的含钙丰富的食物包括奶及奶制品、豆制品、坚果，以及鱼、虾、贝类等海产品和绿色蔬菜。

通常除了通过日常饮食摄入的钙元素，大家还需要额外摄入500—600mg钙元素，这就需要钙片的帮助。但是要注意，牛奶和钙片是不能一起服用的，至少要间隔4小时，不然钙片就无法吸收。

“很多人觉得喝大骨汤补钙，这种说法其实是错误的，因为骨头中的钙难以溶解，大骨汤中的脂肪和嘌呤也会对健康产生影响。”该工作人员说，同时，要注意控制盐和糖的摄入，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料，这些都会影响钙的吸收和利用。

此外，维生素D是促进钙吸收的“金钥匙”，而维生素D的主要来源之一是阳光照射皮肤后合成。丁凌志建议，尽量每天日晒15—30分钟，可以促进体内维生素D合成，有利于钙质吸收。最好不涂抹防晒霜，以免影响日照效果，但应注意避免强光照射灼伤皮肤。

此外，保持日常锻炼，减少或杜绝烟酒摄入，也可以预防骨质疏松的发生。

周说气象

冷空气将至 入冬冲刺开启

杨梦倩

上周冷空气的到来，我市虽然天气晴朗、阳光明媚，但气温却比前段时间下降了一个台阶。尤其是早晨，受冷空气和辐射降温的共同影响，气温格外低迷，寒意十足。11月29日，我市各县(市、区)的早晨气温触底，其中临海国家站最低气温为2.5℃，创今年下半年新低。好在白天有暖阳相伴，我市最高温回升到17℃上下，一天的温差达10℃以上。

随着冷空气影响结束，我市按下升温键，气温踏上缓慢回升之路。昨天，灿烂阳光为12月拉开序幕，我市白天最高气温已经回到“2字头”，舒适的体感仿佛回到了初秋，十分适合晾晒和出游。

这轮升温过程的顶峰在今天，在阳光的助力下，我市白天最高气温可升至23℃。不过，由于夜间没有云层覆盖，热量散失快，昼夜温差大，早晚偏冷，大家一定要注意调整好着装，挑选方便穿脱的衣服，根据气温随时调整。眼下的时节，天气的回暖往往预示着冷空气已经就位，天气格局又要重新“洗牌”。

第一股冷空气已经发货，在冷暖气流交汇下，4至5日我市将有一次明显的降温、降雨和大风天气过程。由于前两天回暖势头太猛，届时晴天同步回归，对我市白天最高气温的打压会很明显，暖意一扫而空。

6到8日，第二股冷空气来袭，最低气温将全线跌至个位数，早晚的寒意是真的冻手脚了，届时晴天同步回归。近期我市降水偏少，根据气象资料统计，我市12月的月平均气温是9.1℃，平均降水量为57.9毫米，是全年降水量最少的一个月，大家要记得及时补充水分。

台州市区具体天气预报如下：周一晴到多云，9—23℃；周二多云，11—20℃；周三多云到阴有时有小雨，12—17℃；周四多云到阴转小雨，11—14℃；周五阴有小雨，9—11℃；周六阴有小雨转阴到多云，9—12℃；周日晴到多云，5—12℃。



11月27日上午，仙居法院开展了第一期“明德守信、法护青春”法治教育课活动，邀请了仙居县职业中等专业学校90名学生走进法庭，旁听一起买卖气的非法经营刑事案件庭审。在庭审结束后法官深入讲解新型毒品滥用的危害，全面普及禁毒知识，引导同学们时刻保持警惕心理、提高甄别新型毒品的能力。

台传媒通讯员周欣颖摄



为进一步加强企业安全生产管理，近日温岭松门镇应急管理站积极开展“除隐患，促生产”专项行动，全面提升企业安全等级。图为11月26日上午，在温岭市松门镇淋川某工业区，当地应急管理人员对企业安全生产进行检查。

台传媒通讯员江文辉摄

骗子盯上孩子微信号 椒江一学生被骗5万余元

本报讯(通讯员陈怡)近日，椒江警方接到王先生报警，称其手机支付宝账号捆绑的银行卡被盗刷，共损失52600元。

11月24日晚上，王先生14岁的女儿在刷手机视频时，刷到一条“免费领取588元红包”的小视频，当时小王很心动，立马就添加了对方的微信号为好友。在对方的要求下，小王将微信账号和密码告知对方，同时卸载了微信app。等小王按对方提示操作后，结果发现自己的微信无法登陆了。

小王认为自己的微信账号被盗了，便在网上搜索“如何找回被盗微信号”，看到一则留言说可以找回被盗微信号。小王添加了指定的微信号，对方称只要按照他说的操作，5分钟内就可以找回微信号。

随后，对方以视频通话的形式，引导小王使用其父亲手机支付软件向对方展

示二维码进行转账，同时诱导小王把手机上收到的验证码发给对方，就这样，小王发现手机上收到多条银行扣款信息。

小王的父亲意识到被骗，带女儿到公安机关报警。据悉，小王先后转账18笔，共计被骗52600元。

椒江公安分局反诈民警徐可凡表示，时下，青少年普遍拥有智能手机，但涉世不深、好奇心强，被骗的几率比较大。骗子

会在交友平台、短视频平台、各类游戏平台发布消息称充值返利，明星生日会回馈粉丝、免费领取游戏装备等等，引诱受骗者添加好友，诱导受害人发红包、转账或者扫码支付。

他建议，家长和学校要加强对未成年子女的监督与教育，加强孩子反电信网络诈骗知识教育，提高孩子的自我防范意识和甄别能力。

欢迎订阅2025年度《台州日报》《台州晚报》服务热线: 88516333

读报看更精彩世界

《台州日报》460元/份
《台州晚报》268元/份

台州各县(市、区)发行站地址电话



扫码订报

椒江发行站	市府大道358号	88516017	临海发行站	临海市洪池路4号	85310750	天台发行站	天台丰园路103号	83898738
黄岩发行站	黄岩区钟山新村137号	84232883	温岭发行站	温岭市太平街道怡园路60号二楼	86226689	仙居发行站	仙德小区 18-6	87784936
路桥发行站	腾达路2129号	82453456	玉环发行站	玉城街道东城路104号	87211176	三门发行站	三门县海游街道交通路129号	83381019