

骨质疏松症并非老年病

骨质疏松症是一种全身性疾病。这种疾病在发病过程中通常没有明显的症状，会在不知不觉中逐渐加重，直到患者遭遇意外跌倒等情况引发骨折，其危害才会显现出来。

从临床数据来看，骨质疏松症的主要发病人群是绝经后5年~10年的女性，以及年龄超过70岁的老年人。因此，人们往往将其视为老年病。其实，疾病的发生与发展是一个长期积累的过程，并非在老年阶段突然出现。保护骨骼健康不只是老年时期的任务，只有从生命的早期阶段开始，通过科学的方式积蓄骨量，并减少骨量流失，才能为步入老年后维持良好的骨骼状态打下基础。调查显示，在我国40岁~49岁的人群中，有32.9%的人骨量减少。也就是说，差不多每3人中就有1人骨量明显低于正常值，他们都是骨质疏松症的高危人群。

研究显示，体重过低，即身体质量指数(BMI)小于18.5的人群，骨密度往往偏低，发生骨折的风险显著上升。一方面，体重过低的人往往肌肉力量薄弱，骨骼日常所承受的机械刺激随之减少，成骨活动受到抑制，骨量生成不足；另一方面，为维持过低体重而采取的极端节食行为，可能造成营养摄入不足，还可能引发激素代谢紊乱，尤其是女性群体，若雌激素水平因此下降，更容易出现骨量流失的情况。

当然，体重过高也会损害骨骼健康。首先，过多的脂肪组织会分泌炎症因子，抑制骨形成、促进骨吸收。其次，肥胖人群往往伴随代谢紊乱和肌肉减少，这种“肌少性肥胖”会进一步削弱骨骼的稳定性。另外，过高的体重会增加骨骼关节负担、增加跌倒风险，是引发骨关节炎和骨折的危险因素。因此，保持健康体重是维护骨健康的重要一环。世界卫生组织建议，成年人应将身体质量指数维持在18.5~24.9之间。对于骨骼而言，这个区间意味着既有适度的机械负荷，又避免了脂肪过度积聚带来的危害。

规律运动对骨骼健康非常重要，它能促进人体骨代谢平衡、帮助增加肌肉量，同时刺激成骨活动。此外，运动还能提高身体能量消耗，减少脂肪堆积，避免肥胖对骨骼造成额外负担。

青少年时期的运动对于骨量的积蓄尤为关键。研究发现，年轻人的骨密度与运动量密切相关。青春期参与篮球、排球等负重运动的人群，在进入老年后，骨密度明显高于未进行此类运动的人群。成年以后，运动对骨量的维持依然重要。因此，建议6岁~17岁儿童、青少年每天应进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，同时每周至少安排3天进行肌肉力量练习。推荐18岁~64岁成年人在日常活动的基础上，每周进行150分钟~300分钟中等强度或75分钟~150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和中等强度有氧活动的组合，且每周至少进行2天肌肉力量练习。

高盐饮食、咖啡、碳酸饮料、吸烟和酗酒也会影响骨骼健康。因此，骨质疏松症的预防应从青少年时期就开始重视，这一阶段是骨骼发育和骨量积蓄的关键时期。保持健康体重、合理饮食、戒烟限酒，是预防骨质疏松症、获得终身骨骼健康的重要基础。

(摘自《人民日报》)

本版组稿 李鹤



11月14日是“联合国糖尿病日”。糖尿病是严重威胁我国居民健康的慢性病之一，也是多种疾病的危险因素。医学专家表示，糖尿病的典型症状为“三多一少”，即吃得、喝得多、尿得多、体重减少，同时也有其他非典型症状，如疲劳乏力、视力模糊、皮肤干燥瘙痒、伤口愈合缓慢等。但许多2型糖尿病患者早期并没有明显症状，因此，定期体检、主动筛查至关重要，尤其是有糖尿病家族史，超重与肥胖，高糖、高脂饮食，久坐不动等因素的高危人群更要注意。

新华社发 王鹏 作

青少年、产妇、老人……

为何这些人群更易被抑郁症“盯上”？

在生活中，有些人群会面临更高的抑郁风险，比如青少年、产妇、老人等。他们的抑郁表现往往被误解为“叛逆”“矫情”“衰老”，实则却是生理、心理和社会因素共同作用的结果。

青少年：成长压力下的心理困境

学业压力是青少年抑郁的主要因素。青少年的抑郁可能表现为情绪突然变得暴躁或低落，行为上出现“反向对抗”，如厌学、沉迷网络等。这不是叛逆，而是他们向外界发出的求救信号。

应对方法：少评判，多听他们说。家长发现孩子有异常行为时，要积极与孩子进行沟通。用类似“我发现你最近总躲在房间里，是不是有什么事想跟我说？”这种开放式问题代替责问式的表达。如果他们愿意表达，家长要耐心倾听，先接纳情绪再解决问题。

产妇：生理与心理的双重挑战

产妇产后抑郁既有生理基础——分娩后激素水平急剧变化，也有现实压力——照顾新生儿的疲惫和自我怀疑。产妇产后抑郁可能表现为持续的情绪低落、无助感，

甚至拒绝照顾婴儿。

应对方法：少指责，多帮她们做。如果产妇产后总是哭泣，常说“我照顾不好孩子”，拒绝吃饭、洗澡，甚至说“活着没意义”，家人要立即付诸行动，多承担育儿责任比语言安慰更管用。

老人：被忽视的情感需求

老人的生活节奏变慢，子女不在身边，孤独感会慢慢积累。有的老人长期被疼痛、服药困扰，害怕自己成为子女的“累赘”。老人的抑郁常表现为“躯体不适”，比如头疼、失眠等，去医院检查却没发现问题；拒绝出门，连楼都不愿下。这些“不舒服”的背后，是他们渴望被关注的心理需求。

应对方法：少敷衍，多陪他们聊。家人不要说“你多出去走走”“别瞎想”之类的话语，要常陪老人出去走走，多向老人表达出“有你在，我们一家才完整”之类的话，让老人感觉到自己“被需要”。

对抑郁症患者来说，家人的理解和陪伴比任何安慰都重要。如果亲人出现持续两周以上的情绪低落、兴趣减退且无法改善的症状，家人一定要鼓励他们及时就医。②12

(周口精神康复医院 孙伟)