

# 老年骨质疏松患者运动要科学

每天应完成上下午各一小时中等强度的运动

## 骨质疏松患者咋运动

适合骨质疏松患者的运动类型包括有氧运动、肌力增强运动、平衡运动等。我们鼓励骨质疏松患者进行多元化的运动,即将各种运动类型相互结合,这样有助于全方位增强骨密度、维护骨骼健康。

有氧运动适用于所有骨质疏松患者,推荐的运动方式包括:健步走、慢跑、太极拳、跳舞、有氧健身操、骑自行车等。考虑到户外的不安全因素,建议老年骨质疏松患者以室内骑单车为主。

肌力增强运动运动方式包括直腿抬高、蹲起等,锻炼上肢肌肉力量,可以采用适当重量的哑铃、杠铃进行抗阻锻炼。锻炼腰背部

许多被确诊患有骨质疏松症的患者都恐惧运动,认为运动会增加骨折的风险。事实上,这种担忧大可不必。规律及适度的体育锻炼有助于改善骨密度和骨骼质量,并提高肌肉力量和身体协调能力,反而能够减少患者出现摔倒和骨折的可能性。

肌肉力量,推荐五点支撑、平板支撑等动作,这些动作可以有效降低骨质疏松性脊柱骨折风险。建议肌肉强化运动的训练频率为每周3次,每次45至70分钟。

平衡运动有助于降低骨质疏松患者摔跤的风险,还可以减少摔跤后出现骨质疏松性骨折的风险。平衡运动包括单脚站立、提踵踮脚尖等,建议一周坚持训练三天及以上。

老年骨质疏松患者应缩短久坐及卧床时间,每天应完成上下午各一小时中等

强度的运动。如何鉴别中等强度和高强度呢?一般而言,做中等强度运动时,呼吸频率和心率明显增加,自己的感觉是能说话但不能唱歌;高强度运动时,人的呼吸频率和心率大大增加,自己的感觉是想说几句话就得停下换气。高强度体育锻炼对提高年轻人的骨量是有利的,但是对老年骨质疏松症患者并不适宜。

## 循序渐进询医而行之

在进行运动前,骨质疏松患者需要咨询医生,选择

合适的运动方式。锻炼前一定要充分热身、伸展,不同的人依据自己运动能力,可以酌情调节锻炼强度,并坚持循序渐进的基本原则,尽可能不要进行激烈的体育运动,例如跳绳,并避免过度弯腰、扭腰的动作,也不能盲目进行不熟悉的体育锻炼,运动后如果出现持续疼痛或不适,需要及时就医。

必须明确的是,一般认为骨质疏松多锻炼、补钙质就可以了,但事实上,防治骨质疏松涉及生活方式调节、服用预防骨质疏松药物等,是一个综合性的长期治疗过程。已确诊骨质疏松症或骨质疏松高风险人群,一定要到医院寻求规范化的诊断和治疗。

吴继功

## 健康指南

### 口苦是怎么回事

有朋友说,早晨起来老是感觉嘴里特别苦,很不舒服。问一个懂点中医的朋友,他说可以喝小柴胡汤。口苦是怎么回事?喝小柴胡汤管用吗?

口苦是一个常见的临床症状。早晨空腹时间很长,所以最容易出现口苦。另外,吸烟、过量饮酒、急躁易怒、经常熬夜,以及一些胃肝肝胆疾病等,也会导致胆汁及胃食管反流从而感到口苦。中医认为,口苦主要是由于肝郁气滞,少阳经不利,确实是《伤寒杂病论》中“小柴胡汤证”的典型症状。但并不是所有的口苦都可以用小柴胡汤来解决。

无论中医还是西医,都要找到正确的病因,才能对症治疗。每个人口苦的原因不同,所以药物的使用也就不同。因此,建议观察一段时间,有的口苦会自行消失。平时注意规律起居和饮食,不吸烟,少饮酒,并增加运动。如果症状仍然没有减轻,甚至出现加重,建议到当地医院就诊。

### 血压读数不同怎么办

如果在家自测血压每次读数都不一样,是测量不准吗?专家表示,这属于正常现象。每次测量血压可共测量3次,每次间隔一两分钟。读数可取三次均值,也可取最接近的两次测量的平均值。如果第一次测量的数字与后两次差异较大,建议舍弃第一次读数,取第二、第三次的平均值。

如果左右臂血压不一样,怎么办?专家表示,按“就高不就低”的测量原则,以高的一侧为准。通常情况下,双上肢血压相差小于10mmHg属于正常范围,如果双上肢血压差为10mmHg-19mmHg,则需要考虑是否有动脉硬化、狭窄;双上肢血压差≥20mmHg,则可能患有较为严重的疾病,如主动脉瘤、主动脉狭窄、主动脉夹层等,一定要及时去医院进行诊治。

## 老人如何预防皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是人进入老年后的一种生理变化,主要与老年人皮肤生理结构及功能退化有关。该如何干预?

在皮肤护理方面,建议老年人加强皮肤保湿护理特别是在秋冬季节。洗浴时应注意以淋浴为主,水温不要过热(控制在35℃—37℃),避免使用肥皂等碱性洗浴用品,减少搓澡;室内开暖气时可使用加湿器保持空气湿润。

在衣物选择上,选择舒适、松软的棉织品或丝织品,以免产生静电使皮肤水分减少、皮屑增多。洗衣用品应选择中性洗涤剂,清洗要彻底。

在饮食上要注意合理搭配。在不过敏的情况下,适当增加奶、蛋等优质蛋白及脂肪食物的摄入。而烟、酒以及浓茶、咖啡等可诱发或加重瘙痒,患者应忌食用。多喝水,对预防和治疗老年性皮肤瘙痒症有重要作用。

此外,皮肤瘙痒在生活不规律、睡眠不佳、心情不舒畅时会加重。故老年人要保持心情愉悦,不要过度劳累。

吴青华

## 总是水肿,是不是肾出问题了

“我老是水肿,是肾出问题了吗?”在肾内科门诊里常有人这样焦急提问,那么水肿到底是不是肾脏发出的“求救信号”呢?

### 哪些病会导致水肿?

#### 肾源性水肿

肾源性水肿一般多出现于眼睑。肾源性水肿一般多出现于双下肢或下垂部位,严重者逐渐出现全身水肿。

#### 心源性水肿

常见于右心衰竭,水肿常从足部(最早为踝内侧)开始,向上延及全身,发展较缓慢。

#### 肝源性水肿

失代偿性肝硬化的表现之一,为踝部水肿,逐渐向上蔓延,而头、面部及上肢常无水肿。

#### 营养不良性水肿

多见于慢性消耗性疾病长期营养缺乏、蛋白

丢失性胃肠病、重度烧伤等,水肿常从足部逐渐蔓延至全身。

#### 黏液性水肿

甲状腺功能异常,常在颜面和胫骨前发生。

#### 药物性水肿

常见药物为肾上腺皮质激素、睾丸酮、雌激素、胰岛素、部分降压药等。用药后出现轻度水肿,停药后逐渐消退。

### 肾源性水肿该如何护理?

一定要卧床休息。轻度水肿时,卧床休息与活动可交替进行,但活动量要有限制。严重水肿者,应抬高水肿肢体,以利于血液回流而减轻水肿。

限制水、盐和蛋白质的摄入。轻度水肿且尿量每天不少于1000ml者,不用过分限水,钠盐则每天限制在3-5克;严重水肿伴尿少者,每日摄入量应在1000ml以内,钠盐

则每天限制在2-3克。蛋白质的摄入应遵循优质低蛋白原则,可选择瘦肉、鱼、鸡蛋、鲜牛奶等,摄入量少可以减轻肾脏负担,减少毒素的蓄积,但应保证机体最低需要量。

保护好水肿部位的皮肤。可穿宽松柔软的衣服,保持床铺平整干燥,经常翻身,避免皮肤长期受压。还要定期用温水擦浴或淋浴,勤换衣裤;饭前饭后漱口,保持口腔清洁。

医师提醒:得了肾脏疾病,除水肿外,还可能出现尿泡沫异常增多、尿液颜色发红、夜尿增多、尿量明显改变等异常症状,也需要引起重视。此外,最重要的就是重视每年的健康体检,如果在体检时查出蛋白尿、血尿、血肌酐升高等,要及时到肾内科进行明确诊断。

青島報業傳媒集團  
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:66988549 55715169

自組團

江西——廬山、梯雲花海、篁嶺、網紅打卡地望仙谷、千年瓷都景德鎮雙臥6日

滿20人成團、全程陪同、0自費、0購物

2680元/人起 5月8日

莫問江南——重慶千山風景區、下渚湖、烏鎮、西塘、靈隱飛來峰、河坊街、魯迅故居、柯岩風景區純玩雙動5日

滿20人成團、全程陪同、0購物、入住准四酒店

3380元/人 5月15日

●西藏-拉薩、布達拉宮、大昭寺、八廓街、林芝、雅魯藏布大峽谷、巴松措、魯朗林海、苯日神山、雅尼濕地、尼洋河風光帶、卡定溝天佛瀑布、山南、羊卓雍措有軌火車環遊12日.....5月12日左右3580元起

●雲南-昆明、大理、洱海、麗江、西雙版納、野象谷、石林、泸沽湖、玉龍雪山、藍月谷雲南深度火車13日.....5月12日左右3880元起

●四川-成都、九寨溝、黃龍、都江堰、樂山大佛、峨眉山、紅軍長征紀念碑、熊貓樂園、松州、武隆天坑、仙女山、渣滓洞、白公館、磁器口、解放碑空調火車12日.....5月12日左右3480元起

●乘五星豪華遊輪遊三峽-武漢、大三峽、神女溪、巫峽、瞿塘峽、西沱古鎮、三峽大壩、重慶雙飛7日青島起止山東獨立成團 全程陪同.....5月15日3990元

●貴州——黃果樹瀑布、荔波小七孔、西江千戶苗寨、青岩古鎮、甲秀樓雙飛6日.....5月7日3680元

●甘南-麥積山石窟、拉卜楞寺、八角古城、黃河九曲第一灣、花湖、郎木寺、扎尕那雙臥8日獨家麥積山皇家湯浴養生溫泉 精選2+1隨地頭保姆車.....5月10/21日2980元

●西安-永興坊、回民街、大唐不夜城、陝西歷史博物館、華清宮、秦始皇兵馬俑、長安十二時辰、大慈恩寺純玩雙高5日半島獨立成團 65歲以上老人立減200元.....5月8/15日2580元

●山西全景——平遙古城、五台山、雲岡石窟、懸空寺、八路軍紀念館、喬家大院、王家大院、壺口瀑布、大同古城、北岳恒山、雁門關、晉祠、忻州古城、皇城相府、荷花鎮+溫泉純玩雙臥7日獨家升級一晚四星級酒店獨家體驗-純天然溫泉.....5月8/16日1580元

●河南-雲台山、龍門石窟、開封府、紅旗渠、絕壁郭亮村、老君山、少林寺、青天河、清明上河園、小宋城、神農大峽谷純玩雙臥8日河南深度大环线、不走回頭路.....5月5/12日1599元

地址：青島市市北區延安三路190號-4（老年生活報康康商康樂店內） 另有多條線路供您選擇，可撥打上方電話諮詢

微信扫码扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

②

③

④

⑤

⑥

答案见下期  
中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230424”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

4月19日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、虎狼之师;  
2、居高临下;  
3、举重若轻;  
4、茅塞顿开;  
5、一路顺风;  
6、斩钉截铁。