

# 健康

第六二六期

普及健康知识  
树立健康理念

青岛市卫生健康委员会、青岛日报联办



责编 王世锋 王瑜 美编 金琳 审读 蔡胜保 排版 吕雪

## 50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，但很多人骨折后才发现自己患病 市立医院专家：骨质疏松可防可治

青岛日报/观海新闻记者 郭菁荔

年纪大了驼背导致身高变矮，打个喷嚏就骨折，牙齿过早脱落……这些都是骨质疏松症的表现。但并非所有患者都有症状，很多人都是在骨折后才发现自己骨质疏松，所以这种病也被称为“静悄悄的流行病”。青岛市市立医院核医学科专家提醒，骨质疏松可防可治，如果及早得到正规检查，规范用药，可以最大程度降低骨折发生风险，缓解骨痛等，提高生活质量。骨量流失在早期并没有明显的症状，主要依靠测量骨密度来诊断。

骨质疏松症(OP)是以骨量减低、骨组织微结构损坏、致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。据中国居民骨质疏松症流行病学调查显示，骨质疏松症已经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症患病率为19.2%，中老年女性尤为严重，50岁以上男性骨质疏松症患病率为6.0%，女性患病率则高达32.1%，65岁以上女

性的骨质疏松症患病率更是达到51.6%。据统计，20%的骨折老年人在1年内死亡，50%的人从此失去了独立生活的能力。

青岛市市立医院核医学科主任郑飞跃说，由于骨质疏松症发病群体多为老年人，所以很多人认为这是人体机能老化过程中无法避免的疾病，没必要去医院诊断。殊不知，正是因为这些误解和忽视，才使多数患者没能及早发现病症并接受合理的治疗，让这种“静悄悄的流行病”带走了很多人的健康甚至生命。

骨质疏松症的临床表现主要为疼痛、驼背、身材变矮、骨折等。严重骨痛可影响老年人的日常生活、饮食和睡眠等，常使病人生活无规律，牙齿过早脱落，茶饭不思，痛苦异常。老龄、女性绝经、母亲家族史(尤其髋部骨折家族史)、低体重、性激素低下、吸烟、过度饮酒或咖啡、体力活动少、饮食中钙和维生素D缺乏

(光照少或摄入少)等，都属于易导致骨质疏松症的高危因素。

目前，临床中最常用的骨密度测量方法是双能X射线吸收法(DXA)，这是一种无创的体外检查方式，人体进行一次测量所接受的辐射剂量仅为普通X射线的1/30，具有时间短、辐射剂量小、测量精确度高等优点，可以精确并快速地测定腰椎、股骨颈等部位的骨密度，是早期诊断骨质疏松症、预测骨质疏松引起的脆性骨折以及评估治疗骨质疏松的药物疗效的重要依据，更是目前国际学术界公认的骨密度检测方法，被当作诊断骨质疏松症的“金标准”。据悉，市立医院核医学科设有独立的骨质疏松病区，专注于中老年患者骨代谢相关疾病的综合诊疗。科室配备进口高性能双能X线骨密度仪，并常规开展骨密度测量，在全面检查评估的基础上为患者提供针对性、个性化治疗方案。“近年来，骨质

疏松患者有了年轻化的趋势，这与节食、妊娠期有很大关系。目前，门诊每天都能接诊十余位骨质疏松患者。”郑飞跃说。

不少人认为，治疗骨质疏松的办法就是补钙。补钙有用，但不是治疗措施的全部。专家介绍，骨质疏松症的治疗包括三个方面：首先是基础治疗，要保证富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食；适当户外活动有助于健康的体育锻炼和康复治疗；要避免吸烟、酗酒，慎用影响骨代谢的药物等；防止跌倒。其次，要保证骨健康基本补充剂(钙剂和维生素D)的摄入，维生素D有利于钙在胃肠道的吸收，绝经后妇女和老年人每天钙推荐摄入量应为800-1000mg，平均每天应从钙剂中补充元素钙量500-600mg。第三为药物干预，已有骨质疏松症或已发生过脆性骨折者，及有骨量减少并伴有骨质疏松症危险因素者，可在医生指导下采用药物治疗。

## “献血老将”完成第200次献血

——全国无偿献血奉献奖金奖获得者王卫的奉献故事

青岛日报/观海新闻记者 韩星  
通讯员 任霄惠

本报讯 10月21日，57岁的献血老将王卫来到青岛市中心血站，捐献了1.5个治疗量的单采血小板，完成了自己第200次献血。至此，王卫已累计捐献全血2200毫升、血小板273.5个治疗量。据统计，截至目前青岛市献血超过200次的共有14人，王卫就是其中之一。

王卫初次献血是在2002年。当时她带着孩子在五四广场游玩，遇到了一辆献血车，听了医务人员的介绍，尝试着捐献了200毫升全血。之后王卫并未感觉任何不适，心中还涌动着献血救人的成就感，于是她下定决心要继续下去。

从此以后，王卫不仅自己坚持献血，还积极主动做起了无偿献血宣传员。她先是动员丈夫蓝孝利。自从加入妻子的献血队伍后，蓝孝利已坚持献血19年，捐献全血2400毫升、血小板83个治疗量。后来，蓝孝利成为青岛市中心血站的送血车司机，常年穿梭于岛城大街小巷，往返在献血屋、血站、医院之间，用同事的话说，“蓝师傅是个准点又靠谱的人”。在蓝孝利看来，他的工作既是在为生命接力，也是在与死神赛跑。这对名副其实的“献血达人”夫妻，双双荣获全国无偿献血奉献奖金奖。

每次献完血，收到“血液合格并送往医院用于救治病人”的短信，王卫就感觉心里有一股暖流。她还动员朋友、同事陪她去献血，现场真实感受奉献的意义，获取专业的献血知识。慢慢的，她的众多亲朋好友都成为了“王卫献血同盟军”的一员。再后来有了QQ和微信，朋友圈成了王卫的无偿献血线上宣传阵地，处处传播着正能量。她的孩子成年后也加入了献血队伍，还带领自己的同龄小伙伴们一起加入。王卫说：“我带动了周围这么多亲友参加无偿献血，每每想起来心里就特有成就感。我会继续努力，不忘初心，做最好的自己。”

闲暇之余，王卫夫妻会一起参加志愿服务。两人还一同加入了青岛市红十字会造血干细胞志愿者队伍和遗体捐献志愿者队伍。截至目前，王卫的服务工时已达到3000余小时，荣获全国无偿献血志愿服务终身荣誉奖。

## 累计1800余天为老人提供免费午餐 青岛迎来第三家日善堂

青岛日报/观海新闻记者 郭菁荔 文/图



日善堂的志愿者为老人送餐。

日前，青岛市日善慈善基金会开办的第三家免费餐厅——青峰路日善堂(李沧区博爱日善慈善扶老公益服务中心)正式开业运营。该中心全年无休，为周边社区的老年人提供免费健康素食。截至10月10日，日善堂已累计营业1853天，为老人提供健康午餐139859份，累计志愿者服务24611人次，服务时间共计125535小时。

2016年，在青岛市红十字会的大力支持下，日善慈善基金会成立。2018年以来，该基金会先后创办了淮阳路日善堂和一念日善堂两家非

盈利、无交易的素食助老公益餐厅，服务对象为70岁以上困境老人，全年无休，每天提供不同的午餐。餐食以蒸煮为主，少盐少油，营养健康，适合老人胃口，解决了社区内独居老人、高龄老人、重残老人的做饭难、吃饭难问题。对于行动不便的老人，日善堂也提供上门送餐服务。青岛市红十字会筹资财务部部长陈敏表示，日善堂的所有食物由社会各界爱心人士捐赠，所有工作人员都是来自各行各业的志愿者，实行一周七天店长轮流制。据悉，继青峰路日善堂之

后，位于崂山区的日善堂也即将营业。

“日善堂不仅是一家公益素食餐厅，更是一个爱心互助交流的平台。”青岛市日善慈善基金会理事长刘笑蕾说，青峰路日善堂未来将开展公益活动，整合爱心资源，为困难老人提供志愿服务。不仅如此，日善堂的志愿者将在各个节假日根据传统习俗策划组织种类丰富、主题鲜明的公益活动，通过爱心陪伴，为老人们搭建一个温暖的爱的港湾，让老人们的精神需求得到慰藉。

### 青岛市自然资源和规划局关于德安路(宜阳路至南丰路段)道路整治工程规划方案进行社会公示的公告

为加强公众参与，发挥公众在我市规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《青岛市城乡规划条例》等法律、法规和政务公开的有关规定，对德安路(宜阳路至南丰路段)道路整治工程规划方案进行社会公示，欢迎社会各界提出意见和建议。现将有关事项公告如下。

- 一、公示项目基本情况：  
1. 建设单位：市北区城市建设更新局  
2. 建设项目：德安路(宜阳路至南丰路段)道路整治工程  
3. 建设地点：市北区德安路  
4. 公示阶段：规划方案
- 二、公示方式：青岛城市展览馆公示区(东海东路78号)、青岛市自然资源和规划局政务网站、项目现场
- 三、公示时间：2022年10月28日—2022年11月7日  
项目现场：2022年11月4日
- 四、反馈方式：青岛市自然资源和规划局政务网站、青岛城市展览馆公示区及公示现场意见箱  
咨询电话：85642129

### 招标公告

依据物业管理相关规定，山东中钢招标有限公司受青岛海诺建融置业有限公司的委托，对延吉路旧城改造八号地块项目前期物业管理服务项目进行公开招标，总建筑面积42353平方米。其中地上建筑面积23731平方米，包含住宅建筑面积11865.66平方米，办公建筑面积9939.43平方米，商业及网点面积1550.48平方米，配套建筑面积1550.48平方米，地下建筑面积18622平方米。现邀请具有独立法人资格企业前来报名，有意参加投标的企业请携带：法定代表人授权委托书、营业执照副本。报名时间：2022年10月27日至2022年10月31日(上午9:00至下午5:00，节假日除外)至青岛市山东路177号鲁邦广场A座306室，报名费500元整。

联系人：刘洋  
联系电话：0532-85668627  
代理机构：山东中钢招标有限公司  
2022年10月27日

### 青岛市公安局崂山分局交通警察大队 青岛市崂山区城市管理局 通告

因地铁5号线云岭站管迁及调路路建设工程施工需要，自2022年10月27日至2022年12月31日占用香港东路(云岭路至松岭路)部分车行道、人行道半封闭施工。

施工单位应在施工路段前后设置交通警示标志，现场设置安全员，途经施工路段行人、车辆安全通过，规范施工，避免噪音扰民。

特此通告  
2022年10月21日

### 青岛市公安局崂山分局交通警察大队 青岛市崂山区城市管理局 通告

因嘉佳广场项目雨污水、给水管网接入施工需要，自2022年10月25日至2022年10月28日占用海尔路香港东路路口南侧部分车行道、人行道半封闭施工。

施工区域设置相应的交通标志牌，现场设置安全员，施工机械及物料不得在施工区域以外堆放，避免噪音扰民。

途经施工路段车辆、行人请按现场交通标志的指示，安全通行。

特此通告  
2022年10月21日

### 青岛西海岸新区自然资源局关于引擎时代产业园项目规划及建筑方案进行批前公示的公告

为加强公众参与，发挥公众在我区规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定，对引擎时代产业园项目规划及建筑方案进行批前公示，以保证利害关系人的知情权、参与权等，现将有关事项公告如下：

- 一、公示项目基本情况：  
建设单位：青岛引擎时代软件科技有限公司  
建设项目：引擎时代产业园项目  
建设地点：黄岛区榕江路以北、峨眉山路以东  
设计单位：青岛市建筑设计研究院集团股份有限公司  
公示阶段：规划及建筑方案  
设计内容：项目总占地16075.00平方米(24亩)。规划总建筑面积为66657.10平方米，其中地上规划建筑面积43402.50平方米，地下规划建筑面积23254.60平方米，容积率为2.7，建筑密度为35.02%，绿地率5.00%，停车位450个，共规划建设5栋楼。
- 二、公示及反馈方式：  
长江东路443号福瀛大厦大堂、项目现场出入口处及青岛西海岸新区政务网(查询流程：青岛西海岸新区政务网—政务公开—区政府部门与镇街信息公开—自然资源局—重点工作—规划批前公示)  
长江东路福瀛大厦大堂意见箱，请将意见和建议附上证明相关利害人身份证复印件放入意见箱。
- 三、咨询电话：自然资源局86995762；建设单位13792816537
- 四、公示时间：2022年10月28日至2022年11月3日  
2022年10月25日

### 青岛西海岸新区自然资源局关于隐珠街道东辛庄工业厂房项目规划及建筑方案进行批前公示的公告

为加强公众参与，发挥公众在我区规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定，对黄岛区隐珠街道东辛庄工业厂房项目规划及建筑方案进行批前公示，以保证利害关系人的知情权、参与权等，现将有关事项公告如下：

- 一、公示项目基本情况：  
建设单位：隐珠街道东辛庄村股份经济合作社  
建设项目：东辛庄工业厂房  
建设地点：隐珠街道办事处东辛庄村  
设计单位：青岛时代建筑设计有限公司  
公示阶段：规划及建筑方案  
规划内容：本项目地上建筑面积16350.24㎡，计容建筑面积为15507.84㎡，地下建筑面积为6327.9㎡，总建筑面积22678.14㎡。容积率1.80，建筑密度42.37%，规划机动车停车位地上36个，地下130个。
- 二、公示及反馈方式：  
长江东路443号福瀛大厦大堂、项目现场出入口处及青岛西海岸新区政务网(查询流程：青岛西海岸新区政务网—政务公开—自然资源局—重点工作—规划批前公示)  
长江东路福瀛大厦大堂意见箱，请将意见和建议附上证明相关利害人身份证复印件放入意见箱。
- 三、咨询电话：自然资源局86995762；建设单位13792816537
- 四、公示时间：2022年10月28日至2022年11月3日  
2022年10月25日

### 青岛西海岸新区自然资源局关于青岛智源鸿房地产开发有限公司 昆仑山路东钱塘江路北项目规划及建筑方案进行批前公示的公告

为加强公众参与，发挥公众在我区规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定，对青岛智源鸿房地产开发有限公司昆仑山路东钱塘江路北项目规划及建筑方案进行批前公示，以保证利害关系人的知情权、参与权等，现将有关事项公告如下：

- 一、公示项目基本情况：  
建设单位：青岛智源鸿房地产开发有限公司  
建设项目：昆仑山路东钱塘江路北项目  
建设地点：昆仑山路以东、钱塘江路以北  
设计单位：青岛海信建筑设计院有限公司  
公示阶段：规划及建筑方案  
规划内容：项目占地面积18294.00㎡。建设6栋建筑，总建筑面积52532.16㎡(地上总建筑面积32929.20㎡，地下总建筑面积19602.96㎡)，容积率1.8，绿地率35.00%，建筑密度19.00%，停车位366个。
- 二、公示及反馈方式：  
长江东路443号福瀛大厦大堂、项目现场出入口处及青岛西海岸新区政务网(查询流程：青岛西海岸新区政务网—政务公开—自然资源局—重点工作—规划批前公示)  
长江东路福瀛大厦大堂意见箱，请将意见和建议附上证明相关利害人身份证复印件放入意见箱。
- 三、咨询电话：西海岸新区自然资源局86164453；建设单位68975530
- 四、公示时间：2022年10月28日至2022年11月3日  
2022年10月25日

### 注销公告

根据《中华人民共和国民办教育促进法》《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》及公司《章程》的规定，青岛胶州行动力艺术培训学校有限公司的办学许可证注销，并成立清算组对债权债务进行清理。请自公告之日起6个月内，及时与本公司的债权债务清算小组联系，申请处理债权债务，逾期不报者，视为放弃权利。

联系人：张涵 联系电话：18562716989  
青岛胶州行动力艺术培训学校有限公司  
2022年10月27日

### 公告

株洲路139-2号(地块编号LS0809-014)土地，现由青岛巨峰创源智能科技有限公司竞拍取得，因项目建设需要，请地上附着物及相关设施、设备、物品的权利人在本公告发布之日起30天内认领、拆除和清运，逾期将按相关规定处理。自本公告发布之日起，与项目无关人员和车辆，一律禁止入内。

联系人及电话：王经理 15265271213  
特此公告  
青岛巨峰创源智能科技有限公司  
2022年10月27日

讲文明 树新风 公益广告

# 创建文明典范城市 共享城市文明

中共青岛市委宣传部