

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

- 571-409-3345 (海伦)
- 703-626-2859 (崔小姐)
- 703-354-2323 (传真)
- 703-354-6767 转 112 (办公室李小姐)



急聘RN, PCA; 男女护工多名(有PCA证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



远离骨质疏松, 做到这七点

骨质疏松症是一种令我们的骨骼变得多孔和脆弱的疾病。它一般是“难以察觉”, 没有明显的迹象或症状, 直到骨折时才被发现。

对于骨质疏松症患者来说, 轻微的碰撞如从站立的高度跌倒、轻微的撞击、突发性的动作、甚至于打喷嚏, 弯腰或抬举物件时都有可能造成骨折。

骨质疏松症不是什么大病? 错!

很多人对骨质疏松并不在意, 认为“不痛不痒, 没什么可怕”。骨质疏松本身可能不可怕, 但是它带来的骨折后果却很可怕。骨折本身不致命, 而骨折造成的各种并发症却是会要人命的。

老年人骨折后翻身和坐起十分困难, 一旦长期卧床, 很容易引起呼吸系统感染、泌尿系统感染、血栓和褥疮等并发症, 不论发生哪种并发症都会危及病人的生命。

全世界50岁或以上的人群中, 每三位女性及每五位男性中就有一位会患上与骨质疏松症有关的骨折。调查数据显示, 发生髌部骨折的老年人, 致残率可达50%, 一年内死亡率可达20%~30%。

所以, 早发现、早诊断, 积极防治骨质疏松症, 从根源上降低骨折的发生概率, 显得尤为重要。

出现这四种情况, 小心骨质疏松症
身高变矮: 身高比年轻时减少超过3公分;

驼背: 脊柱畸形和伸展受限;
疼痛: 腰背疼痛和全身骨骼疼痛;
骨折: 发生过脊柱、腕部、髌部骨折;
检测自己是否有骨质疏松症风险的快捷方法是在家自测;

国际骨质疏松症基金会(IOF)
骨质疏松症风险一分钟测试题
温馨提示: 测试题共19道, 可滑动查看。

- 1 父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折?
- 2 父母中一人有驼背?
- 3 实际年龄超过40岁?
- 4 是否成年后因为轻摔后发生骨折?
- 5 是否经常摔倒(去年超过一次), 或因为身体较虚弱而担心摔倒?
- 6 40岁后的身高是否减少超过3cm以上?
- 7 是否身体质量过轻?(BMI值少于19)
BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m)²
- 8 是否曾服用类固醇激素连续超过3个月?
- 9 是否患有类风湿关节炎?
- 10 是否被诊断出有甲亢或是甲旁亢、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠疾病或营养不良?
- 11 女士回答: 是否在45岁或以前就停



经?

- 12 女士回答: 除了怀孕、绝经或子宫切除外, 是否曾经超过12个月?
- 13 女士回答: 是否在50岁前切除卵巢又没有服用雌/孕激素补充剂?
- 14 男性回答: 是否出现过阳痿、性欲减退或其他雄激素过低的相关症状?
- 15 是否经常大量饮酒(每天饮用超过两单位的乙醇, 相当于啤酒1斤、葡萄酒3两或烈性酒1两)?
- 16 目前习惯吸烟, 或曾经吸烟?
- 17 每天运动量少于30 min?(包括做家务、走路和跑步等)
- 18 是否不能食用乳制品, 又没有服用钙片?
- 19 每天从事户外活动时间是否少于10 min, 又没有服用维生素D?

上述问题, 只要其中有一题回答结果为“是”, 即提示存在骨质疏松症的风险, 并建议进行骨密度检查。

一个公式自测骨质疏松风险
亚洲人骨质疏松自我筛查工具(OSTA)
亚洲人骨质疏松自我筛查工具(OSTA)基于亚洲8个国家和地区绝经后妇女的研究, 收集多项骨质疏松危险因素并进行骨密度测定, 从中筛选出11个与骨密度具有显著相关的危险因素, 再经多变量回归模型分析, 得出能最好体现敏感度和特异度的2项简易筛查指标, 即年龄和体重。
OSTA指数 = (体重 - 年龄) × 0.2
结果评定如下:
风险级别 OSTA 指数
较低风险 > -1
中高风险 ≤ -1
例如: 一位46岁的绝经后妇女体重为55kg, 既往没有发生过脆性骨折, 那么她

的OSTA分数为 (55 - 46) × 0.2 = 1.8 ≈ 1 (直接略去小数点后部分) 大于-1, 因此风险较低, 暂时不需要进行进一步的检查及骨密度的筛查。

如果您的OSTA指数 ≤ -1者, 则建议您进一步的骨密度测量等检查。

建议以下人群定期进行骨密度检测:
65岁以上女性, 70岁以上男性人群;
65岁以下但长期服用激素药物的人群;
出现了驼背、骨折、腰背痛、身高变矮的人群;

目前双能X线骨密度测定法是诊断骨质疏松的金标准, 最常检测的部位是脊椎和髌部。但需要注意的是, 一旦发生脆性骨折, 不管骨密度是否降低, 都应该到医院做进一步检查。

▲骨密度检查 (DXA)
做好七件事, 护骨更健康
做好以下七件事, 储备更多骨量, 更好地保护我们的骨骼。

一 补钙
《中国居民膳食指南》建议, 成人每日钙推荐摄入量为800毫克(元素钙), 50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000~1200毫克。尽可能通过饮食摄入充足的钙, 饮食中钙摄入不足时, 可给予钙剂补充。

常见的富含钙质的食物包括牛奶、酸奶、绿叶蔬菜(如空心菜、小白菜、芥蓝、油菜)豆制品、芝麻酱、海鲜、坚果等, 戳文了解: 这个补钙的谣言, 爸妈别再信了

二 补充维生素D
维生素D最主要的作用是促进钙的吸收, 是钙的好伙伴。如果维生素D缺乏, 钙的吸收只有10%。所以不能忽略维生素D

的补充。关于维生素D的补充请看这篇文章: 体内缺乏维生素D, 感染新冠风险高出4倍! 该如何补? 补多久?

三 重视优质蛋白质的摄入

蛋白质也是骨骼生长的重要营养元素。鸡蛋、大豆、豆制品、瘦肉、牛奶中都含有丰富的优质蛋白质。戳文了解: “优质蛋白质十佳食物排行榜”来了, 第一名竟然是它

四 低钠饮食

研究证实, 肾脏每排出2300毫克钠(相当于6克盐), 同时就会丢掉40~60毫克的钙。一些有关高血压的研究也提示, 钠摄入量高, 不仅是升高血压的因素, 也是促进人体钙流失和提高肾结石风险的因素。

国家卫健委最新发布的《健康中国行动》建议, 成人每日盐摄入量 ≤ 5g(约等于2000毫克钠)。世卫组织也建议成人每日食盐量不超过5克。

五 适当运动

运动可以促进钙、维生素D等元素的充分吸收, 减少骨质丢失, 延缓骨质疏松的发生和发展进程。尤其建议老年人适当增加「负重运动」, 即运动时骨骼必须承受身体或其他额外的重量, 帮助老年人提升肌肉力量, 增强骨密度, 有效预防跌倒, 避免骨折。

负重锻炼的形式负重运动包括两种形式。

一类是: 通过人体自身重量给骨骼产生压力, 快走、慢跑、跳舞、球类运动等, 使肌肉和骨骼在抵抗重力中得到锻炼。这些运动增加骨密度的效果较好。

另一类是: 器械锻炼, 使用外力产生的负重, 如哑铃、杠铃等, 只要负重适量, 增加骨密度的效果比较好。

六 谨防跌倒

跌倒是老年人的“头号杀手”。想要降低骨折的发生率, 除了骨质疏松症的综合治疗, 最重要的就是预防老人跌倒。具体防跌倒措施戳文了解: 老人跌倒可能会致命! 两大权威机构发布12项防跌倒措施

七 戒烟限酒

研究发现, 女性每吸烟10年骨密度会下降2.3%~3.3%, 在绝经女性中, 因吸烟带来的骨头变脆风险更大。酒精会弱化骨骼, 它会过滤掉骨骼中的钙、镁和其他矿物质。所以尽量戒烟限酒, 保持良好的生活习惯。

最后要强调的是, 治疗骨质疏松并不是我们通常认为的单纯补充钙和维生素D就可以的, 而是包括生活方式调整、运动康复和服用抗骨质疏松药物等在内的综合性、长期性治疗过程。对已确诊骨质疏松症或骨质疏松风险较高的患者, 一定要到医院寻求规范化的治疗。