

骨质疏松健康教育

1

无声无息的流行病

10月20日是世界骨质疏松日。

据统计，目前我国的骨质疏松症患者约有5000万人。

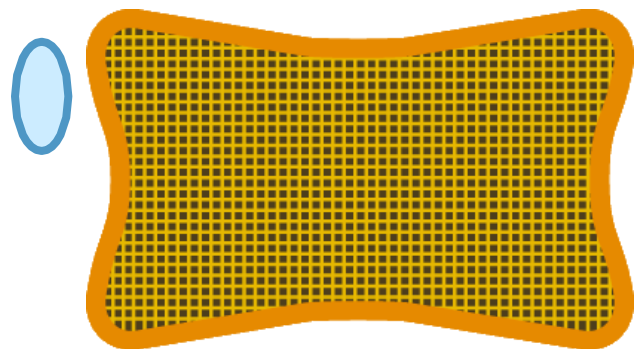
50岁以上妇女的患病率高达50%，因骨质疏松症引起的椎骨、髌骨等骨折约为50%~60%。

老年男性发病率也近30%。

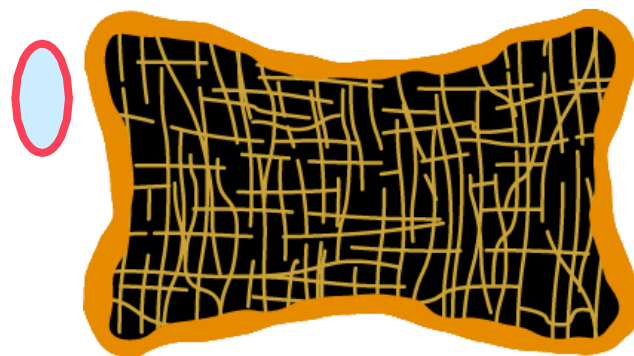
什么是骨质疏松？

骨质疏松症是由于多种因素导致骨代谢失衡引起骨的疏松，容易导致骨折的疾病。

健康人的骨

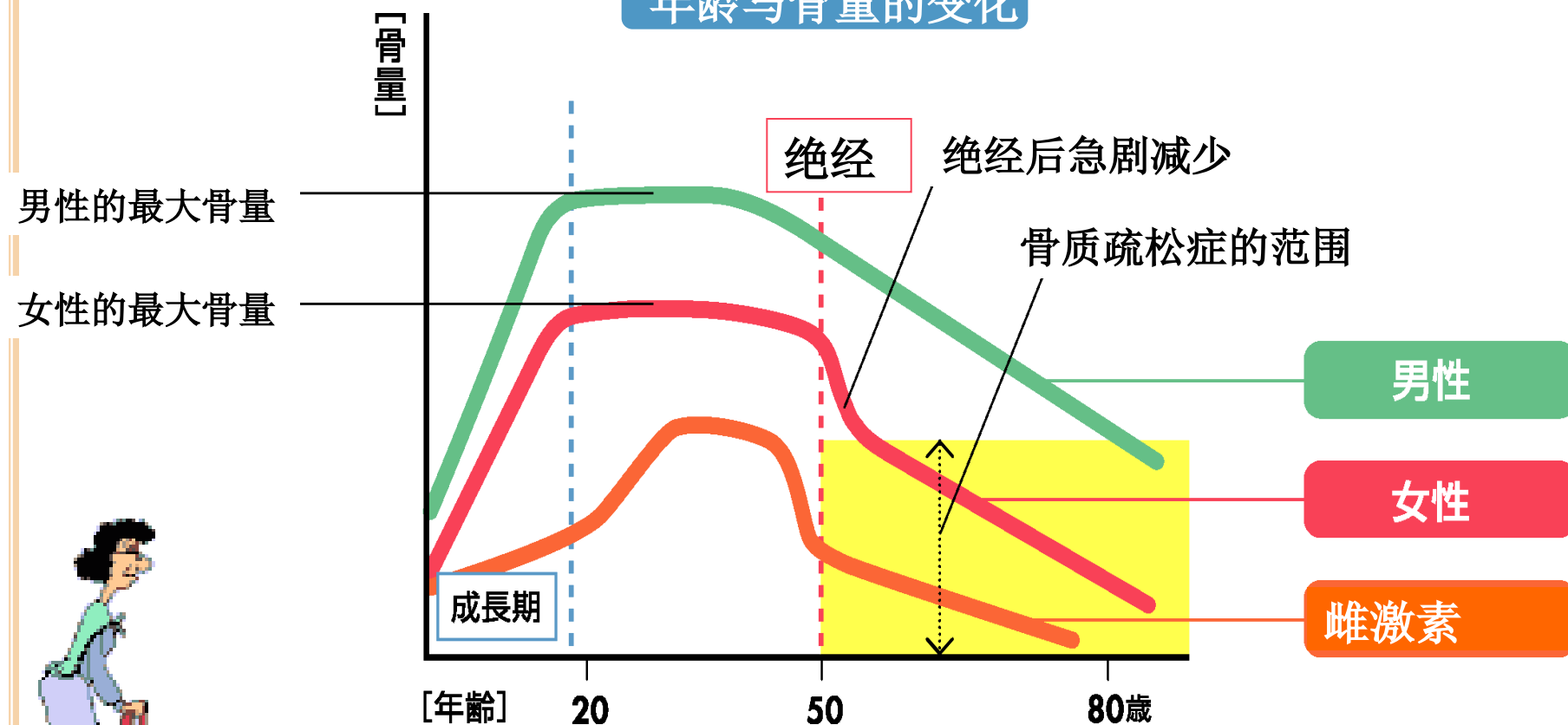


骨质疏松症患者的骨



年龄与骨量的变化

年龄与骨量的变化



骨质疏松危险因素

年龄



性别



骨质疏松危险因素

低体重和低体
重指数



家族史



骨质疏松危险因素

运动量的减少



性激素水平降低



骨质疏松危险因素

钙的摄入量减少



吸烟、过度饮酒、饮用咖啡和碳酸饮料



骨质疏松危险因素

患有某些疾病

如糖尿病



长期服用影响骨代谢的药物

如糖皮质激素、利尿剂



骨质疏松症的主要症状

腰背弯曲



身高变矮



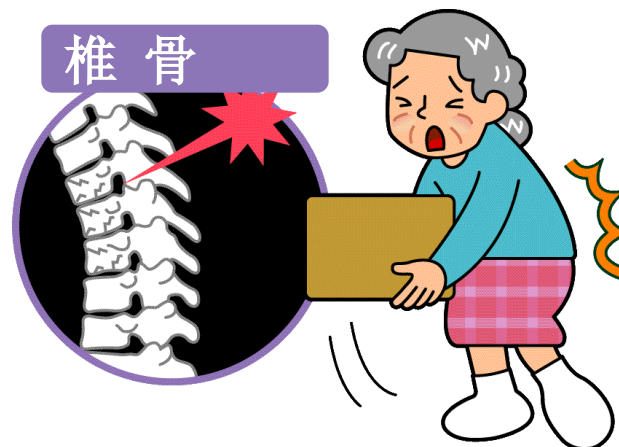
易骨折



腰背部疼痛



易引起骨质疏松性骨折的部位



『骨质疏松症』 对你有何影响？

行动不便

有一半的病人会因股骨骨折而导致行动不便，需要别人照顾。



骨质疏松严重降低生活质量

- 活动受限
- 社会职能降低
- 依赖他人
- **精神状态**
 - 抑郁增加
 - 自尊心降低
 - 焦虑增加



如何预防骨质疏松

■ 飲食

多吃含钙及蛋白质的食物

少吃加工的肉类食品

低盐低脂肪饮食

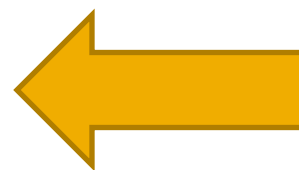
补充适量钙质

适量添加醋

注意烹调方法



富含钙的食物有：牛奶、酸奶、奶酪、豆制品、青菜、油菜、芹菜、荠菜、绿菜花、雪里蕻、海带、紫菜、杏仁、芝麻、虾米皮、鱼粉、骨粉等。



如何预防骨质疏松

多晒太阳

适量运动

保持正确姿势:不弯腰驼背

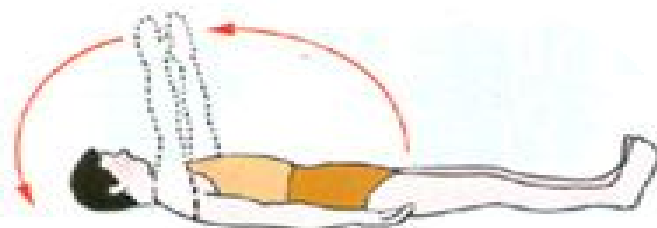
不经常采取跪坐的姿势

养成康好的生活习惯:忌烟、忌酒,不喝过浓咖啡以及吃含盐太多食物

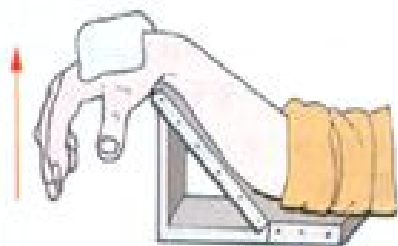
防止各种意外伤害

定期接受骨质疏松检查





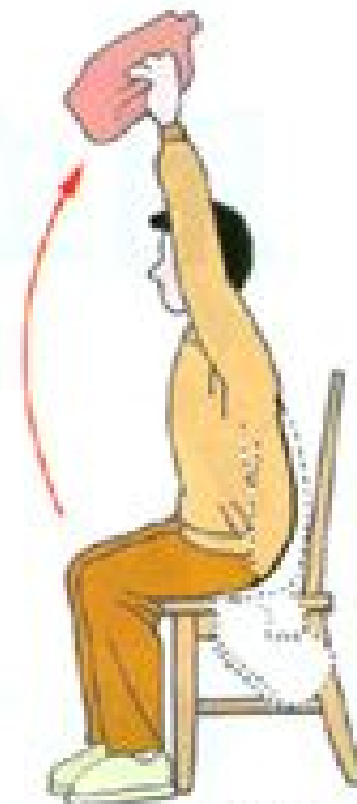
单、双臂划圈



抗重力练习



平衡行走



负重上举



床上蹬车运动



太极拳

祝所有的老人永远 健康快乐！

谢谢

