

骨质疏松更应适量运动

50 岁的张阿姨经常感觉全身酸痛,尝试过推拿等康复手法,但症状反复且有加重趋势。来医院一查,发现骨密度低,被诊断为骨质疏松症,虽然已经进行了药物控制,但仍觉得身体不适。“豆腐渣工程”经不起考验,容易倒塌,人体骨骼也是一样。所以,进入 50 岁后,中老年朋友就应该特别关注骨质疏松,通过科学合理的手段加以预防,做到有备无患。

骨质疏松更应适量运动

中老年人要定期检测骨密度,骨密度是骨骼强度的重要指标,如果骨量减少 9% 以下为骨量正常,骨量减少 9%~19% 为骨量减少,骨量减少 29%~39% 则为骨质疏松、骨折危象。

很多人患了骨质疏松后,因为怕骨折而拒绝活动。其实,这些患者更应该坚持适量运动,适宜的运动项目有散步、打太极拳、打门球、跳舞等。通过运动,可以调节骨的生长,特别是可以预防因不活动引起的骨流失,并改善肌肉的灵活性,减少跌倒几率。同时,还能有效改善骨骼的血液供应,促进性激素分泌和钙吸收,增加骨密度。

六类人少活动

虽然我们建议患者应适度运动,但以下六类人群切不可自作主张随意锻炼,以免适得其反,引发其他疾病:



1.高血压,安静时血压达 180/110 毫米汞柱者;2.低血压,伴有脑血管供血不足者;3.难以控制的糖尿病患者;4.关节疾病,影响活动者;5.心力衰竭患者;6.伴有症状的贫血症患者。

练肌肉 强骨骼

很多人问:骨质疏松症患者运动,锻炼的都是肌肉,这和骨头有什么关系呢?肌肉是附着在骨头上的,提升肌肉力量可以改善骨密度,进一步改善

骨质疏松。所以,患者可以通过以下几种训练提高肌力。

骨质疏松患者最怕的就是摔倒,极易引起骨折,所以可以通过运动,锻炼下肢力量,增强稳定性。深蹲就是很好的锻炼下肢的方法,在下蹲过程中,膝盖不要超过脚尖,要有往后坐的感觉。

骨质疏松的朋友还可以通过运动,锻炼肩部肌肉。将胳膊跟身体抬成 90 度,慢慢举起,超过头顶跟身体呈 180

度。在抬的过程中,可以双手持哑铃或矿泉水瓶,也可以用弹力带一头绑在手腕上,一头踩在脚底下,来增加阻力。

锻炼腕关节的肌肉,则可以用手拿着矿泉水瓶或哑铃,将手腕向上抬起到与小臂呈 90 度,保持 6~10 秒。一组 15 个,一天两到三组。还可以用手拿着矿泉水瓶或哑铃,将手腕向下勾起到与小臂呈 90 度,但要控制速度,手腕向下勾的过程需要 5~6 秒,一组 15 个,一天两到三组。

要想锻炼腰椎部位的肌肉,可以平躺在床上,屈髋屈膝,将腰部抬起,使身体与床呈三角形,小腿为三角形的一边,从膝关节到脖子为三角形的另一边,床是三角形的最后一条边。做动作时,注意不要塌腰,腹部要保持收紧。这套动作可以加强腰椎附近肌肉对腰椎的保护。

最后需要提醒大家,骨质疏松引起的浑身酸疼更多的是骨头疼痛,但推拿按摩更多针对的是肌肉放松。而且,由于骨质疏松患者骨密度下降,骨头脆性增加,所以在按摩过程中可能会由于用力过大造成骨折,带来二次伤害。因此,如果想推拿按摩,需要由专业医生进行评估后才能进行。

(据新华网)

公民健康素养 66 条

第四十九条

加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。



加强看护,避免儿童接近危险水域,预防溺水。

据儿童安全数据显示,全球每年有近 30000 名儿童死于溺水,而暑假期间正成为儿童意外死亡的高发期。

积极做好预防措施

1.各学校(多指乡村)应对周边危险水域进行全面的排查。

2.中、小学生应在家长或游泳教练的带领下游泳,不能擅自下库、塘、河、渠游泳,尤其野外不明水域(水温、水深、水草),非常危险。

3.不要独自在河边、山塘、水库边玩耍(有失足落水危险)。

4.不去非游泳区或禁止游泳的地方游泳。

5.不会游泳者,不要游到深水区,即使带着救生圈也不安全。

特别注意:

1.下水后应由浅到深。让身体逐步浸入水中,到了齐腰深以后再把上身也撩上水,搓搓皮肤,做几次深呼吸,等逐步适应了水温后,再把身子完全浸入水中。不要脱了衣服就一头

扑进水里,那样体温和水温差异较大,身体受到较强的刺激后,会发生抽筋等不良反应。

2.在水里不能开玩笑吓唬人。比如,潜到水底去拉别人的腿,或出其不意地泼水浇人以及在别人后面搞一些突然袭击的动作,这些都可能使别人呛水或是发生意外事故。

3.在不了解水底情况的时候,不能随意跳水。一般来说,跳水的地方,水深不得少于 3 米,而且水底还不能有漩涡、岩石、水草一类的障碍,防止碰伤头部或刮伤身体。

4.在水里活动的时间,一次最好不要超过 2 小时。因为在水里活动消耗体力较大,时间长了体力坚持不住,容易出事。

5.如果是在湖、海里游泳,最好是先向湖、海里走,等水到齐肩深的时候,再转过身来向岸边游,这样越游水越浅,就不会出问题。千万不要面向湖心、海里面游,那样一旦遇到风浪或是体力支持不住,都会出危险。

特别提示:不能将低龄儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边。家中储水容器要及时排空或加盖。

溺水时的自救方法

1.不要慌张,发现周围有人时立

即呼救。

2.放松全身,让身体飘浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援。

3.身体下沉时,可将手掌向下压。

4.如果在水中突然抽筋,又无法靠岸时,立即求救。如周围无人,可深吸一口气潜入水中,伸直抽筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除抽筋。

如何救护溺水者

中小學生发现有人溺水不能贸然下水营救。应立即大声呼救,或利用救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边施救。

急救溺水者方法

1.迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物,保持呼吸道通畅,并拉出舌头,以避免堵塞呼吸道。

2.将溺水同学举起,使其俯卧在救护者肩上,腹部紧贴救护者肩部,头脚下垂,以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间。

3.进行口对口人工呼吸及心脏按摩。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)