

人老了会变矮？是谁偷走了身高？

如果老人比年轻时矮了3厘米及以上，可能患上了骨质疏松

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

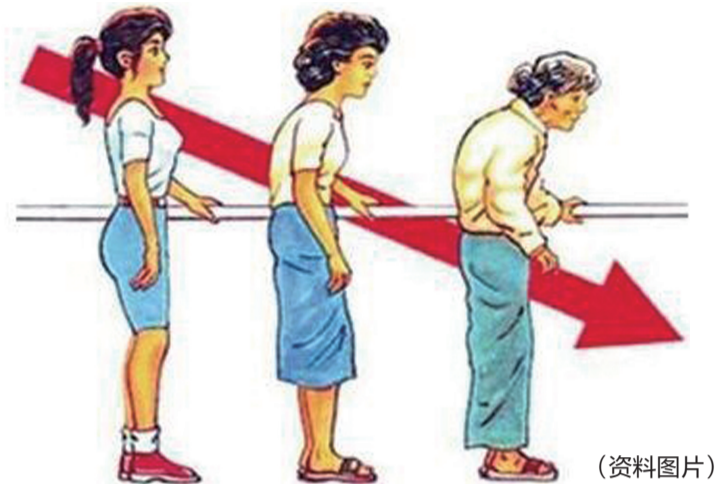
■受访专家：

徐永申 河科大二附院骨科二病区主任医师

人老了，年龄大了，身高自然就变矮了？真相不是这样的。

日前，在清华大学举办的第十二届中国健康传播大会上，中国健康知识传播激励计划（健康骨骼）项目发布了五条“健康骨骼行动倡议”，倡议第一条就呼吁关注老人身高变化，如果老人比年轻时矮了3厘米及以上，则应尽快就诊、检测骨密度，可能是骨质疏松造成的。

如何避免老人身高“缩水”？个子变矮又该怎么办？……记者采访我市权威专家，一次说明明白身高“缩水”的事。



(资料图片)

1 身高“缩水”明显，可能是健康出了问题

“呀，老妈，你的身高咋变矮了？”看着尺子上的数字，西工区的王女士惊讶不已。

她告诉记者，刚刚过去的“双十二”网络购物节，她想给母亲买件羽绒服。本来母亲说她身高是168厘米，可拿尺子量了一下发现，竟比以前矮了4厘米，一开始以为是年纪大了自然衰老的原因，后来才知道是骨质疏松造成的。

徐永申介绍，人们进入成年后，身高基本不会出现变化，如果明显变矮，比年轻时矮了3厘米及以上，可能是健康出了问题，尤其是老年人，易患骨质疏松和椎体压缩性骨折，造成身高变矮。

此外，甲亢、糖尿病等疾病引起的骨骼结构变化，一些药物滥用，如止咳水，也会导致身高变矮。

2 骨质疏松，影响老人的身高

骨的质量减少、骨骼变脆，容易患骨折等全身性骨病，这就是骨质疏松症。骨质疏松症可发生于任何人群和年龄，多见于绝经后女性和老年男性。

骨质疏松怎么会造成老人身高“缩水”呢？

徐永申介绍，人的躯干主要由脊柱支撑，椎体骨又主要由松质骨组成，因此椎体骨最容易发生骨质疏松。随着病情的发展，椎体骨逐渐变薄、减少，骨骼的强度降低，老人在弯腰、搬重物的时候，就容易发生一些微小的骨折，即脊椎的椎体压缩性骨折，椎体变形、缩短，身高也就跟着“缩水”了。

需要注意的是，很多老年椎体压缩性骨折患者中，患处没有疼痛感，或是很轻微的痛感，无法引起重视，其最主要的表现可能就是身高变矮。

3 症状不易察觉，很多人在骨折后才被查出

“从门诊的情况看，骨质疏松并没有得到人们应有的重视。”徐永申说，骨质疏松是个慢性病，其发生不是一朝一夕形成的，是经过多年积累而成的。它不像心血管疾病一样，一旦发病就会危及患者生命，其症状隐秘，不容易引起人们警觉。如果

患者不能及时诊疗，会导致疾病加速恶化，对老人而言，其严重后果仅次于心脑血管疾病。

从临床情况来看，该病的首发症状是急性骨折，很多人在骨折后，才被查出患有骨质疏松，甚至有些老年人多次骨折后才被确诊。

4 35岁至50岁，是呵护骨健康的敏感阶段

骨质疏松，女性更容易得。徐永申表示，35岁至50岁是呵护骨健康的敏感阶段，即35岁之后，人开始出现骨健康“危机”，尤其是女性到了40岁左右，骨质密度达到最高密度峰值，以后逐年降低，到了绝经期前后，易患骨质疏松。

爱宅的人也易患骨质疏松，钙质和维生素D的缺乏是

共同的原因。尤其是冬季，很多老人喜欢呆在有暖气的屋里，户外活动的时间减少，紫外线照射不足，这些因素都导致维生素D的合成和对钙质吸收的减少，从而导致骨骼含钙量下降，增加了骨折的风险。

骨质疏松还和一些疾病有关，如甲状腺、脑垂体、消化系统疾病等，都会诱发该病。

5 40岁以后，每年做一次骨密度检测

预防骨质疏松，中老年人，特别是40岁以后，最好每年做一次骨密度检测。

日常生活应注意均衡营养、适当补钙，可多摄入含钙量较高的食物，如牛奶、蛋类、鱼类、瘦肉等，再配合适宜的室外运动，接受适量的日光照射，有利于钙吸收。

需要注意的是，在补钙的时候应少吃盐和糖，以免影响钙吸收。钙并非补得越多，吸收就越多。一般来说，年龄在60岁以上的老人，每天800毫克的钙就足够了。过量补钙反而会引发肾结石、血管钙化等症，危害老人健康。

冬日极易疝嵌顿 抓紧治疗莫耽搁

□记者 张敬芳

冬季疝气高发，极易发生疝嵌顿。市第三人民医院(原铁路医院)疝外科门诊主任彭争光说，这主要是因为冬季不少心肺疾病患者病情加重，引发咳嗽、便秘、排尿困难，进而引起腹内压增高，导致小肠不能回纳而发生嵌顿。

彭主任说，他近日刚救治了一名因疝嵌顿差点造成肠坏死的老人。老人姓徐，家住孟津县平乐镇，

几年前患了左侧腹股沟疝，因子女都在外地打工怕术后没人陪护，加之疝包块不疼不痒，就一直没有治疗。没想到几日前，老人早上起床后一阵猛烈咳嗽，疝包块掉出后怎么按也按不回去，且腹部从一开始轻微胀疼逐渐变为剧烈抽搐性疼痛。彭主任说，当时老人的情况甚是凶险，紧急做了疝修补术才没有造成严重后果，因做的是日间微创

手术，老人下午就出院回家了。

彭主任提醒广大患者，对疝气不要掉以轻心，一定要及早治疗，若疝气出现嵌顿，救治不及则会造成肠梗阻、肠坏死等，严重时会危及生命。其实现在治疗疝气很简单，日间微创手术治疗疝气，创伤小、恢复快、术后不需要繁琐的护理、不进入腹腔，不损伤其他脏器，不插尿管，上午治、下午即可出院回家。

家有小宝的看过来 晒萌娃拿好礼啦

“健康宝宝萌趣秀”评选活动开始啦，价值3000余元的大奖等您拿

□记者 程芳菲

从他来到这个世界，旁若无人地啼哭开始，就唤醒了一个家庭对其沉淀已久的爱。他每一天的变化，都饱含了家人的期待；他每一天的成长，都记载了这个小家庭的欢笑。

嘟嘴生气、咧嘴大笑、慵懒小憩、酣然入睡……每个宝宝在成长过程中都有很多美好的画面定格。都说0岁至3岁是开发宝宝智力的关键时期，是该年龄段宝宝大脑发育的重要阶段。您愿意将宝宝聪明、可爱、逗趣、活泼健康的一面展示给大家吗？您想让宝宝的笑容感染更多人吗？

福利来啦！只要您家有0岁至3岁的健康宝宝，就可以参加由洛报《健康周刊》主办、I play 爱玩萌宝俱乐部承办的“健康宝宝萌趣秀”评选活动。本次活动的报名、投票通道于今日(14日)8时开通，12月22日24时关闭。您可关注下方洛报《健康周刊》的微信公众号，点击界面下方“健康宝宝”，了解活动详情、报名参与此次活动。

此次活动的奖项设置、奖品内容如下：

■ 一等奖(1名)：

价值2000元的50次卡(I play 爱玩萌宝俱乐部)

价值680元的10次卡(脾胃派小儿推拿)

价值468元的进口动物淡奶油双层私人定制蛋糕(唐画画的手做蛋糕)

■ 二等奖(2名)：

价值1000元的20次卡(I play 爱玩萌宝俱乐部)

价值680元的10次卡(脾胃派小儿推拿)

价值238元的8英寸进口动物淡奶油私人定制蛋糕(唐画画的手做蛋糕)

■ 三等奖(3名)：

价值688元的月卡(I play 爱玩萌宝俱乐部)

价值68元的单次卡(脾胃派小儿推拿)

价值98元的6英寸云朵芝士蛋糕(唐画画的手做蛋糕)

■ 幸运奖(10名)

价值60元单次卡(I play 爱玩萌宝俱乐部)

价值68元的小儿推拿单次卡(脾胃派小儿推拿提供)

■ 积极参与奖(7名)：

价值68元的小儿推拿单次卡(脾胃派小儿推拿提供)



健康周刊 扫码关注