

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博 漱玉平民大药房

大篷车走进张店城西小区,免费为居民查体,讲授骨质疏松防治知识

九成五旬以上体检者都缺钙



漱玉平民大药房工作人员为居民查体。 本报记者 王鸿哲 摄

25日,齐鲁晚报大篷车开进张店城西小区,为居民送上健康知识。漱玉平民大药房的工作人员在给居民免费测量血压、检测微量元素的同时,还为居民传授防治骨质疏松的知识,根据体检情况给居民专业的健康养生指导。

本报见习记者 张童 唐菁 通讯员 丁文剑

50岁以上女性易出现骨质疏松性骨折

城西小区,是张店和平街道办事处下辖的一个较老的小区。据城西社区居委会主任刘海霞介绍,小区老年人居多。此次参与体检的居民中,50岁以上的居民占了95%。

据漱玉平民大药房工作人员统计,参与微量元素检测的居民共52人,50至60岁的居民35人。记者随机采访了5名年龄在50至60岁的女士,她们的检测结果均显示明显缺钙、缺铁。中医师周超说,绝经期的妇女,雌激素分泌降低,体内骨质流失尤为严重。伴随着更年期的到来,缺铁性贫血也是一个明显症状。

漱玉平民大药房工作人员

介绍说,如今老年人会定时测血压、测血脂,但能够引起老年人骨折的“杀手”骨质疏松却被忽视了。据检测人员介绍,至少有九成体检者存在缺钙的症状。“中老年人缺钙属于正常情况,随着年龄增长,钙流失量的情况也会越来越严重,流失量大于补给量常会导致缺钙。”而缺钙将导致骨质疏松症状。

据了解,骨质疏松症会严重影响老年人生活质量,50岁以上的人群中,1/2的女性、1/5的男性易出现骨质疏松性骨折。“一旦患者经历第一次骨质疏松性骨折,继发性骨折的危险将明显加大。”

补钙前先养好脾胃,避免营养流失

59岁的高女士查完体后说,自己血压很正常,但缺钙、缺铁症状明显。“有时候腰背会很疼,沿着脊柱往两边扩散着疼,站久了就难受。”

高女士说,家里订着牛奶,平时也很注意补钙,但成效并不明显。漱玉平民大药房工作人员说,高女士的情况,主要是因为脾胃不好,正常的钙补得不到很好地吸收所致。

64岁的张女士患胃病多年了。微量元素的检测结果显,张女士也属于严重缺钙的类型。与高女士情况相

似,她的缺钙,也是因为吸收不好引起的。

据了解,中老年人缺钙主要有两个原因:一是消化吸收不好,饮食中的钙吸收不充分;二是吸收入血液中的钙转化到骨骼上的不够多。因此预防骨质疏松不要一味补钙,要从钙的吸收和转化上动脑筋。

漱玉平民大药房工作人员建议,补钙前,一定要调养好脾胃。“脾胃不好难以吸收养分,这就好像吃10个苹果,只能吸收两个的养分,很难起到好的效果。”



工作人员给社区老人讲解防治骨质疏松的养生知识。 本报记者 王鸿哲 摄

预防骨质疏松最好食补

中医师周超向现场检测的居民介绍,预防骨质疏松,要从补钙开始,除了脾胃不好难以吸收的患者,尽量还是选择从食补做起。“钙缺乏症状太多只能通过药补,但日常生活,还是以食补为主最好。”

“骨质疏松关键在于预防,日常生活中就应该重视起来。”周超说。他建议居民,要常吃含钙量丰富的食物。“排骨、脆骨、虾皮、海带、木耳、核桃仁这些都很好,还可以多补充蛋白质,像牛奶、鸡蛋、豆制品等等。”

除了这些营养丰富的食品之外,工作人员尤其提到要多吃海鲜。记者随机采访了6位居民,只有一位居民说会常吃海鲜。59岁的刘女士告诉记者,吃海鲜太麻烦,平时很少吃海鲜。52岁的赵女士也表示很少吃海鲜,“一个月都吃不上一次”。而工作人员说,海鲜中富含大量钙质,尤其是虾含钙量相当高,可以选择带皮吃。“豆腐炖鱼、酥炸鱼排都能起到很好的补钙功效。”

排队时喝茶看报 免费按摩肩背

当天10时,城西小区健身小广场上已经排起了长队,漱玉平民大药房为前来查体的社区居民准备了春季养生茶,大篷车还带来了100份齐鲁晚报赠送给居民。排队等候体检的居民可以边饮茶边看报纸。

“我听说有免费体检的活动就马上过来了,没想到排队的人还挺多,不过能边等边喝茶,还有报纸读,等得就没那么无聊了。”前来查体的社区居民张先生说。

“这是我们的肩背按摩仪,可以缓解颈椎和腰部疼痛。”漱玉平民大药房的工作人员向排队等候的社区居民提供免费试用肩背按摩仪服务,刘女士被吸引了过来,套上按摩仪后,工作人员向刘女士详细介绍了怎样操作,并一一演示了18种按摩模式,按摩了15分钟过后,刘女士表示十分舒服。

“中老年人可能由于多年劳作,肩背容易劳损,并有颈椎疼痛,经常按摩肩背可以畅通经络,促进血液循环,消除肌肉紧张,缓解疼痛。”工作人员说,这种有节奏的捶击按摩还能改善神经和免疫系统,对促进优质睡眠也很有效的。

83岁养生达人 现场分享保健心得

家住张店城西小区的王女士今年已经83岁,是当日参与大篷车活动中年龄最大的居民,王女士在大篷车查完体后说:“我就是有点血脂稠,有点缺钙,其他没大问题。”

王女士说:“我家里有钙片,以前不重视,老是忘记吃,查体时医生跟我说老年人要注意补钙,看来以后我得按时吃钙片了。”工作人员仔细询问了王女士的日常饮食。“我早上喝牛奶、燕麦片,下面条时会搭配加鸡蛋、西红柿和黄瓜,现在很少吃大鱼大肉。”得知王女士平时非常注重饮食健康,工作人员又嘱咐她可以多吃些虾皮,注意补钙。

“我每天都会坚持从西五路向北一直走到人民西路那边,然后再走回来。”王女士兴致勃勃地向大家介绍她的养生心得,平常注意饮食健康同时坚持身体锻炼,83岁的王女士虽然头发已经花白,但是身体依然硬朗。

“王女士身体健康还有一大原因,就是心态好,性格也开朗乐观,常说心态影响寿命,她乐观积极的心态也有利于身体健康。”药店工作人员介绍说。

对大篷车进社区查体的活动,王女士希望这种活动经常开展。“我们小区老年人多,如果你们经常来给我们查体,多讲一些健康养生的知识,对我们老年人来说是十分有用的。”



小区居民看报纸等待查体。 本报记者 王鸿哲 摄