

到了40岁,该防治骨质疏松了

张志山

立冬节气一过,老年人摔倒骨折的风险将呈上升趋势,这跟冬天活动量减少、衣着较厚、路面湿滑等环境因素相关,也跟老年人各器官衰老退化的身体因素相关。据调查,我国50岁以上男性骨质疏松患者为6%,女性患者为32.1%,65岁以上女性患者达到51.6%。我国不仅骨质疏松人口比例高,而且对骨质疏松的重视程度不够,50岁以上人群的骨密度检测比例仅为3.7%。其实,无论男女,从40岁开始就进入了骨量丢失前期,我们从此时就该防治骨质疏松了。

1分钟自查骨质疏松风险

通过回答国际骨质疏松基金会骨质疏松症风险1分钟测试题,可以快速得知自己是否存在骨质疏松的风险。

1. 父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折
2. 父母中有一人驼背
3. 实际年龄超过40岁
4. 是否成年后因轻摔发生骨折
5. 是否经常摔倒(去年超过1次)或因为身体较弱而担心摔倒
6. 40岁后的身高是否减少超过3厘米
7. 是否体质量过轻(体质量指数值少于19)
8. 是否曾服用可的松、泼尼松等类固醇激素连续超过3个月(可的松常用于治疗哮喘、类风湿关节炎和某些炎症疾病)

9. 是否患有类风湿关节炎
10. 是否被诊断出有甲状腺功能亢进或甲状旁腺功能亢进、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠道疾病或营养不良
11. 是否在45岁或以前就停经
12. 除了怀孕、绝经或子宫切除外,是否曾停经超过12个月
13. 是否在50岁前切除卵巢又没有服用雌/孕激素补充剂
14. 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570ml、葡萄酒240ml或烈性酒60ml)
15. 目前习惯吸烟或曾经吸烟
16. 每天运动量少于30分钟(包括做家务、走路和跑步等)
17. 是否不能食用乳制品,又没有服用钙片
18. 每天从事户外活动的时间是否少于10分钟,又没有服用维生素D

骨密度检测适合以下人群

骨密度检测没必要人人都做。对照下面的自测选项,看看自己是否需要骨密度检测。

1. 女性65岁以上和男性70岁以上,无论是否有其他骨质疏松危险因素。
2. 女性65岁以下和男性70岁以下,有一个或多个骨质疏松危险因素。

- 轻微碰撞或跌倒即发生骨折者
- 各种原因引起的性激素水平低下的成年人
- 有影响骨代谢疾病或有使用影响骨代谢药物史者
- 接受或计划长期应用糖皮质激素治疗患者
- 体型瘦小者
- 长期卧床患者
- 长期腹泻者
- 骨质疏松症风险1分钟测试题回答结果为阳性者

防治记住“五原则三阶段”

骨质疏松的防治要遵循五个原则。一是增加骨量,提高骨峰值;二是延缓骨量丢失;三是抑制继发性甲状旁腺功能亢进;四是预防发生第一次骨折;五是合理膳食结构和营养构成比,戒除不良饮食习惯,增加钙摄入,参加适量运动,增加日照等。

那么,根据这五个原则,预防骨质疏松的措施按年龄阶段可分为三个阶段:一级预防、二级预防、三级预防。骨质疏松的一级预防是从小做起,要从儿童、青少年时期开始,到30—35岁左右达到一生中获得的最高骨量(峰值骨量),以尽量避免或减轻骨质疏松的发生为目标,主要有以下几种措施。

合理膳食结构:牛奶是最理想的钙源,每100ml鲜牛奶中含钙120mg,钙吸收率为30%。成人每日摄入量500ml,儿童摄入750ml,青春期摄入

800ml可保证每日钙摄入量。选择含钙量高的食品:芝麻酱、虾皮、海米、海带、牛奶、豆制品和奶酪等都是钙含量较高的食品。维生素D摄入:人体每日维生素D摄入量为400IU,鱼肝油、沙丁鱼罐、蛋黄、鲑鱼和鸡肝等食品维生素D含量较高。阳光照射也是补充维生素D的重要途径之一,在柔和阳光下散步40分钟可保证机体所需的维生素D。照射时间最好选在上午10点前或下午3点后,以免阳光过于强烈损伤皮肤和视力。

适量运动:参加适量运动有助于增加骨量,提高骨量峰值。坚持健康生活方式:不嗜烟酒;少饮咖啡、浓茶、碳酸饮料;少盐、低糖。

人到中年,就到了骨质疏松的二级预防阶段,此阶段预防的核心是延缓中年人骨量丢失,以尽量避免初次骨质疏松性骨折为目标。女性40—49岁、男性40—64岁进入骨量丢失前期;女性骨量年丢失率为0.4%—0.6%,男性为0.3%—0.5%。女性绝经后1—10年进入骨量快速丢失期,骨量丢失速率明显加快,而男性不存在骨量快速丢失期。主要的预防方式除了食补,坚持体育锻炼和良好的生活方式外,需要额外补充维生素D和适量钙剂。成人推荐维生素D摄入量为400IU/d,可耐受最高摄入量为2000IU/d,维生素D用于骨质疏松症防治时,剂量为800—1200IU/d。

骨质疏松三级预防是亡羊补牢阶段,主要针对老年人群,主要体现在

于抑制骨吸收、降低骨转换率、防止意外受伤和骨折。可通过补充钙剂、维生素D,在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物等方式来治疗骨质疏松,以尽量避免发生骨质疏松性骨折和再次骨折为目标。

单纯补钙不能替代治疗

中国营养协会推荐每日钙摄入量标准:出生至6个月400mg;6—12个月600mg;10岁以下800—1200mg;11—24岁1200—1500mg;怀孕或哺乳期的19岁以上女性1400mg;未服用雌激素绝经、绝经后女性1500mg;服用雌激素绝经、绝经后女性1000mg;中年男性1000mg;老年人1000—1500mg。

但单纯补钙不能替代骨质疏松症的治疗。骨质疏松患者仅仅通过口服补钙无法克服骨骼对钙元素的利用障碍,应在医师指导下进行正规治疗。

60岁以上老年人和绝经后妇女大约有30%存在胃酸缺乏,如服用碳酸钙有胀气、便秘现象应改换枸橼酸钙,枸橼酸钙的吸收不依赖胃酸,且可防止肾结石,特别适合于胃酸缺乏者。

不过,需不需要补钙,应该去正规医院咨询专科医师及做骨密度检查再决定。钙的吸收有阈值,过多补充不仅是浪费,而且可导致肾结石、异位钙化、动脉粥样硬化。肾结石、肿瘤晚期骨转移、高钙血症、心肾功能不全患者禁忌补钙。

动贵在持之以恒,而非一味追求强度。

饮食进补宜“温补”

立冬后进补不仅能有效提高人体的免疫力,使气血充盈,有助于改善畏寒的身体情况,还能有效调节体内的新陈代谢,使能量最大限度地储存于体内,为来年的身体打下基础。

立冬后宜延长睡眠

王小星

养生重在养“藏”

其实,跟很多动植物会在冬季休眠、冬眠的道理一样,人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律,采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。中医理论认为,每日早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠时间,利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄,室外温度又较低,容易感冒,继而耗伤阳气。那么,人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。所以,立冬后的日常起居重在“养藏”。

天气越来越冷,防寒保暖提上日程。特别是中老年人,一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲,背脊为督脉所生,总督全身诸阳,背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系统疾病。

骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切,立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒,其次要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出为度,运

此时,人们的饮食进补应以温补肾阳为基本原则,即少吃生冷,不宜燥热。可多食用一些有滋补作用的食物,如生姜、当归、羊肉、红枣、桂圆、银耳、莲子等。同时,要多吃新鲜蔬菜,避免各种维生素的缺乏。

老百姓常说“冬吃萝卜夏吃姜”,这一点是符合中医养生保健理论的。因为天气寒冷时,多数人都会增加红肉的摄入,但对于脾胃虚弱者而言,肉类食品很可能增加消化系统的负担,而多吃萝卜有助于脾胃消化。

总之,立冬养生的核心就是要注意敛阴护阳,不过也因人而异。食有谷物、鱼肉和蔬菜之分,人也有男女老幼之别,而体质有阴阳虚实和寒热之辨。本着遵循人体自然生长变化规律,中医学的养生基本原则可理解为青少年以自然生长发育为主,中年人以调理为主,老年人以保健为主。

三个时刻老人最好坐着

本报综合讯 随着年龄增长,老人的反应时间延长,平衡力不再稳定,增加了跌倒的风险。老人可以通过改变居家环境,并在几个时刻养成“坐着”的习惯,避免跌倒的发生,保证自己的安全。

换衣服时要坐着。老人的前庭功能下降,肌肉松弛、关节退化僵硬、反应迟钝等,都会导致在站着穿脱衣物及鞋子时,肢体不能有效配合,容易跌倒。建议老人应在衣帽柜或鞋柜前放一把高度适宜且稳定性好的椅子,换衣服时坐着可使重心由双腿转移到腰部及躯干,避免因失去平衡而跌倒。

如厕时要坐着。老人常患有高血压、心脏病等慢性病,再加上多有便秘表现,蹲位时间过长,大脑可能出现短暂性供血不足,就容易造成眼前发黑,增加跌倒风险。

因此,有老人的家庭应将蹲便改为坐便,不但可以减少老人因体位改变而发生的体位性低血压,还能减少体力消耗,降低老人在如厕过程中跌倒的概率。此外,建议在家中马桶旁安装扶手,洗手间做成防滑地面,老人穿着防滑拖鞋。

洗澡时要坐着。洗澡多在密闭空间,空气不流通,环境氧气含量较少。同时,如果水温过高,会让皮肤表面血管扩张,导致心脑处于缺血状态。这些因素都容易导致老人出现头晕,甚至跌倒。因此,建议老人洗澡时坐在防滑且稳定性好的座椅上,不仅能减少体力消耗,还能防止因地面湿滑造成的意外事故。浴室中还安装通风扇和防滑垫。

食物越多样 大脑越年轻

本报综合讯(宁夏夏)食物多样化是日本人长寿的秘诀,可降低二成以上死亡风险。近期,日本国立长寿医疗研究中心研究小组发表在《欧洲临床营养学杂志》网络版的一项纵向研究表明,食物越多样,大脑越年轻越健康。

之前,研究小组曾报告过食物多样化抑制认知功能下降的测试研究。此次采用核磁共振成像检查方法,以大脑海马和灰质的容积作指标进行测量和研究。研究以既往无老年痴呆症的对象(男性占50.6%),通过两个时间段的调查,核磁共振成像检查测量海马和灰质的容积。食物多样性则采取评分方法,分数越高,表示摄取的食物越丰富,并分为五组进行比较。

结果表明,食物多样性得分越高的组,海马和灰质容积萎缩得越少,二者之间有非常显著的关系。具体而言,比较两年内海马容积的变化率,食物多样性从最少组到最高组,五组萎缩率依次为1.31%、1.07%、0.98%、0.85%、0.81%,食物越多样,萎缩越能被抑制。另外,灰质也有同样关系。

研究人员认为,随着年龄增长,海马和灰质会逐渐萎缩,而阿尔茨海默病等老年痴呆症的萎缩则从早期开始。通过两个时间段内不同种类和各式各样的食品,可成为防大脑萎缩和衰老的有效营养战略。

男性为何更易患癌

本报综合讯(康政)男性是力量和健壮的象征,但一项新的医学研究发现,癌症更偏爱男性。其原因可能与男性Y染色体的某些基因功能丧失有关。

西班牙巴塞罗那全球健康研究所的科学家首先作出一项假设:Y染色体基因表达的极度下调(EDY)是男性癌症风险的一个标志。研究人员利用一种特殊的数据测量方法,在47个未患病的器官组织中研究了EDY,结果表明,EDY可能发生在多个非癌变组织

中。随着各种细胞中6个关键Y染色体基因功能丧失,这些Y染色体基因参与细胞周期调控出现失败,导致了癌症的发生。该研究结论发表在美国《国立癌症研究所杂志》上。

研究人员表示,男性不仅比女性患癌风险更高,而且预后也更差,这些差异部分导致了男性预期寿命降低。EDY是一种男性特有的癌症易感性特征,该研究为开发针对男性癌症的靶向检测方法和特定疗法提供了新思路。

日本研制出老痴滴鼻疫苗

本报综合讯(夏普)老年痴呆症是一项世界性医学难题,近期,日本京都大学、南京都医院、樋口真人量子科学技术研究所等机构组成的联合小组成功研发出预防老年痴呆症的滴鼻疫苗,为高危人群带来福音。

立老年痴呆症疾病模型,然后将产生这一异常蛋白质的遗传基因嵌入仙台病毒载体中,开发出滴鼻疫苗。研究人员使用分子成像技术观察小鼠的治疗效果发现,鼻给药后,消除tau蛋白的抗体增加,胶质细胞炎症、脑萎缩和认知功能均得到了改善。

研究人员下一步将验证疫苗对人体的安全性和有效性,使之成为预防老年痴呆症的措施之一。研究成果发表在《疫苗》杂志上。

黑胡椒增香 白胡椒提鲜



本报综合讯(文怡)黑胡椒和白胡椒只有一字之差,但味道差别却较大,在烹调和处理上也有所不同。黑胡椒味道香浓,增加辛香的效果尤为突出,适用于肉菜和煎烤类菜肴,比如黑椒牛排、黑椒烤虾等。它还能让素菜变得有“肉味”,比如黑椒杏鲍菇。优质的黑胡椒颗粒大小均匀,饱满,香味强烈,颜色为黑褐色。

白胡椒味道没有黑胡椒那么浓烈,主要用于提鲜,比如做汤时撒一点,味道立马提升,不会有明显的辛辣味。它还能去腥,在腌制鱼、肉、和馅时,加一点就能起到很好的效果。优质的白胡椒应该是淡灰黄色的,大小均匀,闻起来有呛鼻子的辛辣味。劣质的白胡椒一般颜色发深黄,大小不均匀,闻起来味道也淡。

土豆越面越升糖



本报综合讯(康瑞雪)土豆烧牛肉、土豆红烧肉、大盘鸡……口感绵软的土豆在为这些菜肴增色的同时,可能也会让你的血糖在大快朵颐时快速升高。因为,口感越面的土豆,淀粉含量可能越多,淀粉糊化可能越充分,从而升高血糖。土豆口感面不面跟哪些因素有关呢?

一是品种。现在市场上有黄心和白心两种颜色的土豆,一般来说,黄土豆的淀粉含量比白土豆

多,口感较白土豆绵软细腻,升糖指数也较白土豆高。二是老嫩程度。新土豆往往吃起来很面,老土豆口感相对爽脆。三是烹调方法和时间。土豆加醋烹调会比较爽脆,蒸炖、做成泥等比较绵软。烹调时间越长,口感越面。四是温度。与土豆冷食相比,热着吃时口感更面。土豆放凉有利于产生抗性淀粉,降低升糖指数。

因此,对于血糖高的人来说,吃土豆要注意以下几点:第一,建

议选择比较脆的、烹调起来不容易软烂的品种;第二,烹调时可以选择醋溜、清炒的方式,并尽量减少烹调时间;第三,做熟之后稍微放凉再吃。最后,需要特别提醒的是,土豆是主食,炒土豆丝等不能替代蔬菜。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人每人每天摄入谷薯类250—400克,其中包括土豆在内的薯类为50—100克。如果吃了土豆做的菜肴,就要相应减少米饭量。

年轻人记忆差多是压力大

本报综合讯(王蕊)忘带钥匙、忘带文件、忘记日子……很多人都出现过类似的表现。针对这种情况,大家往往发出“年纪大了”“脑袋不好使了”等感慨,其中不乏正值盛年的年轻人。年轻人记忆力变差、丢三落四是什么原因导致的呢?

浙江大学医学院附属第一医院神经内科主任罗本燕介绍,记忆力下降主要可以分为病理性而非病理性两种情况。如果把大脑比作U盘,那么记忆力就像是存储东西,不仅要把经历过的事情通过大脑皮层存储到脑中,还要能有效提取出来。无论是存储还是提取受到影响,都会影响记忆力。当海马、结构等记忆相关脑区发生病理性改变,脑皮层萎缩、记忆网络无法

形成,人就会出现记忆障碍。除了病理性的记忆力下降,也有不少年轻人受到工作环境、压力等因素的影响,出现不同程度的非病理性记忆力下降。当人情绪不稳定时,大脑会分泌应激激素。研究发现,短期释放这种激素虽能保护自身,但若长期释放就会损害海马结构。此外,脑源性神经营养因子是“大脑的肥料”,抑郁会导致其合成量下降,使人出现注意力不集中、记忆力下降、决策能力减弱、犹豫不决等“假性痴呆”情况。

浙江大学医学院附属第一医院神经内科副主任彭国平介绍,近年来虽然因记忆力下降前来就诊的年轻患者越来越多,但多是

由于情绪波动造成的。如果患者近期因为工作压力等原因出现情绪不稳定、记忆障碍等情况,可通过以下方法调节:将工作和生活分开,减少应激源、降低环境压力;掌握好工作节奏,进行适当的放松;保持良好的睡眠;平时积极锻炼、健康饮食,避免肥胖和代谢方面的问题。如果出现以下表现,应及时就医明确有无病理性原因:对最近发生的事情总是印象模糊,记不清其中细节,反复询问或重复;注意力不集中、反应变慢;近期出现方向感变差、定向能力变弱等情况,如拿东西时判断与物品的距离有困难;语言表达困难,说话连贯性下降或找词困难,叫不出人名等。

(上接一版)年老及体弱者、慢性病患者外出时,建议佩戴口罩。

二、保持社交安全距离

到人多密集场所注意与他人保持至少1米以上社交安全距离。购物时,有序排队等候,避免人员拥挤。

三、保持良好个人卫生

要勤洗手,用皂液或洗手液和流动水洗手,或用手消毒剂消毒。清洁双手前不要用手触碰口、眼、鼻。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好并弃置于垃圾箱内。

四、保持室内良好通风

居室和办公场所要保持良好通风,避免空气污染。冬季使用空调前应先进行清洗和必要的消毒,保持一定的空气流动和自然通风。

五、注意饮食安全卫生

到正规的超市或市场选购生鲜产品,选购时可戴一次性塑料袋反套住手挑选冷冻冰鲜食品,避免用手直接接触,同时佩戴口罩。购买境外冷冻食品,要关注海关食品检疫信息,做好外包装消毒。处理食材应生熟分开、煮熟煮透。购物、处理食材、饭前饭后应保持手卫生。

六、自觉坚持安全出行

杜绝带病上班上学。有发热、或呼吸道症状,尽量避免外出,特别是近期与发热、呼吸道感染患者有过密切接触人员,尽量不搭乘公共交通。

乘坐公共交通时,尽量选择刷卡、扫码等非接触方式充值、购票。遵守公交、地铁等部门防疫规定,如戴口罩、测体温等。