

年纪轻轻,骨头先老? 预防骨质疏松症从早做起

骨质疏松症是一种代谢性的疾病,根据《骨质疏松症防治中国白皮书》显示,目前我国是世界骨质疏松第一大国,全球2亿多骨质疏松症患者,我国独占近一半。但是很多人认为,骨质疏松是老年人才会得的病,也不是什么大病。但其实并非如此,骨质疏松症发病年龄正在逐渐降低,早已不再是老年人的“专利”。而且非常容易引起跌倒、骨折、身高变矮,严重时甚至导致死亡。但我国却有不到1/10的人知道骨质疏松症,接受过骨密度检测的人群更是少之又少。

今天,我们就来谈一谈哪些人容易得骨质疏松症,如何预防和正确就诊。

30岁以后骨量会开始流失

骨骼由钙磷等无机物和有机质构成,作为人体最大的器官,强壮的骨骼就像铜墙铁壁一样保护着我们的内脏。如果把我们的骨骼比作银行,30岁左右是我们的资产顶峰,50岁以后则会断崖式下降。我国50岁以上人群骨质疏松症患者接近1/51。如果不早早在银行里存足够的钱,随着年龄增长,骨骼的“负债”则会更多,就无法提供足够的“养老金”。

骨量随年龄的变化

数据显示,骨质疏松性骨折危害很大,如发生髋部骨折后,一年内死于各种并发症的患者约为20%,存活者中约50%可能致残,半数人可能还会发生第二次骨折。除此之外,骨折还会给患者及患者家属带来严重的

经济损失,一次髋部骨折直接产生的医疗费用约为3万元。

骨质疏松症年轻化的原因

城市里的上班族,大部分时间在室内久坐办公,繁忙的工作让大家身心疲惫,少有时间做锻炼。空闲时间出门也有很多方便的代步工具,缺少了运动的动力。但其实骨骼是一个非常需要“刺激”的器官,尤其是通过运动来激发它的代谢,保持骨骼的活力,增加骨密度和骨质量。

维生素D是非常重要的激素,人体的钙磷吸收依赖维生素D的调节,也是骨头的“营养”。维生素D的需要依赖紫外线来进行转化为人体利用。但现在大部分年轻人没有时间外出晒太阳,很多女性更是从头到脚做防晒。除了夏天,城市也常常被雾霾笼罩,缺乏有效的日晒条件。因此,维生素D

不足成为了很普遍的现象,骨头非常“饥饿”,难怪会有骨量下降。

形形色色的软饮料确实清爽可口又开胃,很多上班族每天靠咖啡或茶续命,但过量饮用碳酸饮料、其他含咖啡因的饮料等会加速骨骼内钙的流失,过量饮酒也一样。

对于很多年轻女性,保持纤瘦的身材是对美的追求,但如果过度节食,只吃素不吃肉,限制蛋白质摄入,体质量过低,都会导致骨骼质量下降,早早发生骨质疏松。

现如今外卖成为许许多多年轻人的餐饭,为了保持口感,外卖常常是重油盐。但人体在排出钠的同时同样会排出更多的钙质。而高脂饮食同样加重其他代谢疾病如肥胖、糖尿病的风险,这些疾病对骨骼也有负面影响。

骨质疏松症的正确预防



防湿祛湿 应“南北有别”

湿邪有内外之分,外湿是由于气候潮湿、涉水淋雨、居室潮湿等侵袭人体导致的;内湿则是一种病理产物,与体内脏腑功能有着直接关系。从地域看,北方气候干燥,饮食口味重,多以内湿为主;南方气候湿润多雨,外湿更为显著。

日常怎样防湿祛湿,应“南北有别”

南方:艾叶泡脚。我们体内产生湿气,除了自身代谢的问题,很大一部分和环境有关,尤其是南方的“外湿”,应以防为主。湿气重的地方,可在房间内用艾草熏香。此外,给大家提供一个简单的祛湿方法,凡能增加汗液散发的事情,都能祛外湿,比如做家务、多运动、多喝白开水、艾叶泡脚等。日常生活中,不要直接睡地板,地板湿气重,容易入侵体内,造成四肢酸痛;不要穿潮湿未干的衣服,洗完澡吹干头发擦干身体。

北方:多健脾。对待北方之内湿,应以健脾为主。平时要节制饮食,少吃厚腻食物,多放松心情,可选用茯苓、薏米、芡实、山药、赤小豆等健脾养胃的药食同源之品,单独煮水喝,也可搭配熬粥喝。饮食要清淡适量,内湿的形成主要是因为摄入的营养物太多,难以消化,化为湿气;或常吃生冷食物,影响了脾胃消化吸收功能。因此日常饮食要“忌口”,减少酒、肥甘厚味、甜食、油炸食品等食物的摄入。寒湿的人,可用山药补中益气,用茯苓健脾和胃,用红豆消除水肿,用薏米利水消肿,用陈皮理气健脾。湿热的人,可常吃绿豆、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、芹菜、海带、洋葱、玉米、扁豆等食物清热解毒、利水利湿。体内湿气重的人大多缺乏运动,但越是不爱运动,体内积累的湿气就越多,运动可加速湿气排出体外。这里给大家推荐一个外治法内湿的方法——按摩艾灸百会穴、大椎穴、神阙穴、阴陵泉穴、涌泉穴。具体方法:手握成空拳状敲打或来回揉搓百会穴3~5分钟;然后用双手大拇指同时用力来回揉搓大椎穴,直至大椎发热;顺时针揉动腹部,或点燃艾炷灸神阙穴20分钟;每天早晚点按阴陵泉、涌泉穴各3~5分钟,也可用艾炷灸此处3~5分钟。

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

据新华社电(记者 李恒 顾天成)入夏以来,多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏季是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮用水的卫生安全。

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便数次;重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜,开始上吐下泻,腹部绞痛……夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病,而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发? 国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性

腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外,炎炎夏日里,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多,过快或腹部受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”,专家表示,这能解口渴,却不能解“体渴”。过度依赖冷饮,不仅会使人体的降温机制受到干扰,也会导致肌体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理? 首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表

示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王莹说,儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家饮温开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐分次喝;当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平卧,尽量抬高下肢,并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病? 专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。



「三伏天」饮食养生? 专家这样说

据新华社电(记者 高爽)随着一年之中气温最高的“三伏天”来临,如何在入伏后通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。对此,辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任厉飞表示,入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”厉飞表示,天气炎热,很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等,以在短时间内缓解炎热的感觉,但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变化,也建议不要再吃了。”厉飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”厉飞表示,“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,“三伏天”可以多吃养脾的食物,比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

“想要祛湿,可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效,红豆可以理气,大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。”厉飞表示,“三伏天”养生也适合吃姜,驱寒扶阳。“俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方’,可见适量吃姜有益身体健康。”

此外,厉飞建议,夏季雨后或淋雨后身体出现畏寒症状时,可饮用生姜红糖水驱散寒气;风寒感冒时,可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状;夏天过多食用冷饮后胃部不适,可用生姜和橘皮煮水喝;用醋泡姜食用,可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。

面部发红可能不是晒伤 夏季需防玫瑰痤疮

据新华社电(记者 张晓洁)夏日炎炎,光照强烈,出门在外,没有防晒措施容易引起皮肤发红甚至刺痛。专家提醒,面部发红不一定是晒伤,也可能是日晒紫外线刺激引起的玫瑰痤疮,需要经过皮肤科专科医生面诊,对症治疗。

“玫瑰痤疮是一种常见的、好发于面中部的慢性复发性炎症性皮肤病,面部、鼻部、口周是最典型的病变部位。”浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主任医师乔建军介绍,玫瑰痤疮一般表现为面部皮肤阵发性潮红、持续性红斑、丘疹脓疱、增生肥大等,面部水肿,皮肤干燥,眼周丘疹脓疱、眼睑结膜充血等眼部变化也较为常见。

乔建军解释,玫瑰痤疮通常认为跟先天遗传易感性因素、各种理化刺激性因素、天然免疫功能异常、皮肤角质屏障功能受损、稳态紊乱等相关,日晒紫外线、不当护肤、冷热刺激、酒精、蠕形螨虫感染、辛辣刺激性食物、肠道内幽门螺杆菌感染及滥用抗生素或激素等都是常见的外界刺激因素。

得了玫瑰痤疮怎么办? 专家表示,可通过外用药物进行局部治疗,修复和维持皮肤屏障功能,也可采用光电物理治疗、手术疗法、注射疗法、中医疗法等,同时要避免烟酒,减少高热、高脂肪、刺激性食物摄入。

“夏季防晒时最好以物理防晒为主,有些皮肤较敏感或者皮肤屏障受损的患者,会把玫瑰痤疮误认为是晒伤,继续涂抹厚厚的防晒霜,会进一步刺激损伤的皮肤,加重皮肤不良症状。”乔建军说。

体温计摔破了怎么办?

据北京晚报(记者 徐英波)测体温时常常不小心将水银温度计摔在地上导致水银洒落。专业人士建议:可用硬纸片收集水银密封处理并开窗通风。

“体温计摔破后,我特意用厚纸巾把它收集起来扔进了垃圾桶。”近日,赵女士在测体温时不慎将体温计摔碎,进行了简单处理。还有网友将洒落水银扫进簸箕或扔马桶里冲走。

中国医学科学院肿瘤医院病理科医生李江涛提示,水银是金属汞的俗称,体温计摔碎后如果不及时收集处理,落在地上的汞会挥发到空气中变成汞蒸气。汞蒸气具有毒性。一根标准水银体温计中的汞含量大概为1克,只要及时处理,不会对人体健康造成影响。

李江涛表示,如果水银体温计摔碎,应尽快开窗通风,然后戴好一次性手套和口罩,立即清理散落在地面或者物体表面的汞珠。可用纸片、薄塑料板或湿润棉棒等将汞珠收集放入矿泉水瓶中,之后注水防止水银挥发,破碎的体温计可一并放入,拧紧瓶盖后,贴上“废弃水银”的标签放入有害垃圾桶内。“千万不能用扫帚扫或用拖把拖,这样会把水银碎成更小的液滴且造成污染面积的扩大。也不可用吸尘器吸,这会加速水银的挥发。冲入马桶也可能造成地下水污染。”李江涛提醒。



家用血糖仪为何测不准? 专家:不能代替专业检测

操作简单,小巧便携的有创家用血糖仪,如今已经普及。号称“不用扎针”“不用校准”的无创血糖仪,近年来销量也异军突起。然而,记者调查发现,目前市场上不少有创血糖仪、无创血糖仪与医院检查相比,测量结果存在不小差异。专家提醒,家用血糖仪主要用于辅助测量,不能代替专业检测。

有创血糖仪试纸比机器贵



82岁的刘先生最近他购买有创家用血糖仪,但测量结果让他大跌眼镜。“试了几天,10分钟内连续测量3次,3次结果都不一样,忽高忽低。”焦急的刘先生特地带血糖仪到医院做静脉血糖检测,医院检测结果显示血糖值为6.5毫摩尔每升,血糖仪显示为7.6毫摩尔每升,足足相差1.1毫摩尔每升。

记者调查本市部分药店发现,采指尖血的家用血糖仪普遍售价较低,价格多在50元至200元之间。但试纸价格并不便宜,以销量最好的某品牌血糖仪为例,血糖仪本身价格为69元,但购买其配套1盒50片装的试纸则需花费84元。附近药店的工作人员告诉记者,试纸用量大、消耗快,早晚测量,1盒试纸用不到一个月。

此外,试纸尺寸小,一般长度约为5厘米,宽度约为1厘米。92岁的袁阿姨视力弱,因患脑梗卒中,留下了后遗症——拿取物品总是颤颤巍巍。“小小的试纸,老太太自己都拿不起来,容易掉地上,更别提精准插进血糖仪的孔中,都是我们帮她测血糖。”袁阿姨的女儿告诉记者,身边很多高龄老年人

无法独立完成测血糖的复杂过程。

无创血糖仪被指“华而不实”

在某电商平台上,一些商家销售的无创血糖仪月销量超过5000台。这类血糖仪体积小,将其佩戴在单侧手臂上,即可在两周内实现24小时实时测量血糖数值。无创血糖仪的售价多为400元至3000元不等,比采指尖血的有创血糖仪价格高出不少。

“从早到晚显示血糖都不准,差距太大”“误差大,和医院测量相差2毫摩尔每升左右”“只是偶尔准,还不如采指尖血”……记者注意到,很多消费者在网上反映无创血糖仪的测量数据与医院相差较大,有人甚至抱怨无创血糖仪就是“智商税”。

家用血糖仪也需“年检”

海淀区学院路街道卫生服务中心全科医生孟刘欢表示,按照国家规定,家用血糖仪与医院静脉采血的血糖测量结果允许存

在一定的误差,只要结果高低差在10%至15%范围内,便可以接受。除了质量问题,很多因素也可能影响血糖测量的准确度,比如,采血时不能用力挤压创口或掐指指尖取血,避免挤出组织液,影响测量准确度。

“如果测量结果超过误差范围,也可能是试纸存放不当或超过了有效期,这点很多人容易忽视。”李晶表示,血糖仪的试纸需要在相对阴凉干燥、无阳光直射的环境下存放。试纸的保质期一般为2年左右,过期试纸测量结果不可靠。试纸还应同血糖仪的品牌、型号相对应,否则也会导致数据无效。

此外,家用血糖仪每年要进行一次校准,消费者可以根据品牌、型号,拨打相关厂家售后热线,获取质控液自行校准,或前往血糖仪售后中心进行校准。

李晶说,家用血糖仪有辅助的用途,在出现低血糖症状、漏服胰岛素降糖药物和胰岛素等特殊情况下,能够帮助使用者及时监测血糖;但家用血糖仪只能作为治疗效果的监测,不能代替医院的检测结果。