

专家详解如何应对骨骼“断崖式”衰老

一直以来,老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年人来说,摔倒是件大事。很多人到了一定年龄,骨骼会进入“断崖式”衰老,一些小的磕碰都可能造成骨折或骨裂。

那么,骨骼为什么会衰老?怎么判断骨骼衰老?该如何进行骨骼养护?带着这些问题,记者专访了中国康复医学会骨伤康复专业委员会副主任委员、成都中医药大学附属医院副院长樊效鸿教授。

骨质疏松是标志性表现

人体的生长、发育和衰老是一个连续的、不断变化的过程,骨骼的内在质量也在随时地发生变化。人体的骨骼在整个生命过程中始终进行着自我更新,一刻也不会停止。骨骼的更新包括骨吸收和骨形成两个过程,前者即破骨细胞活性增强破坏旧骨;后者即成骨细胞活性增强促进新骨生成。到了一定年龄,骨吸收速度大于骨形成速度,骨量开始减少,骨基质也随之减少,骨骼逐渐开始衰老。

同时,骨强度不仅依赖于内在物质含量的多少,还依赖于骨的内部结构。樊效鸿解释:“骨小梁是骨头里面的微结构,是骨髓

腔内的一种致密网状结构,具有支撑骨骼、承载负荷的作用,是影响骨强度的主要因素之一。骨小梁的密度决定了骨质的疏松程度。”

骨质疏松的标志性表现就是骨质疏松。樊效鸿说,骨质疏松使骨头的脆性越来越大,骨质疏松的人一旦发生磕碰,就容易导致骨折。骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊柱。樊效鸿解释说,随着年龄的增长,很多老年人的脊柱椎体会逐渐从圆变扁,脊柱骨小梁变得很稀疏,不能支撑具有一定强度的运动,从而易导致椎体压缩性骨折。此外,常见的老年骨质疏松还有桡骨远端骨折,也叫克雷式骨折,即老年人轻轻一摔,手掌触地后出现手腕部的骨折。

樊效鸿告诉记者,从人的生理衰老机制上来说,女性和男性的骨骼衰老时间是不一样的。女性骨骼的衰老时间要早一些,多数发生在绝经期,即50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰退,失去雌激素保护,骨骼骨吸收活性增加,会引起骨质异常脱钙,导致骨量丢失,因此会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55岁至60岁之间会逐渐出现骨骼衰老的情况。

不同职业人群骨骼衰老的情况也不同,比如运动员、体力劳动者,他们在青壮年时期

运动较多,骨质强度相对较高,骨骼的衰老就会更迟缓一些。樊效鸿补充道:“运动员的骨小梁构造相对密实一些,而脑力工作者运动量相对较少,骨小梁的密度相对低一些,骨钙更容易流失,骨骼就更易衰老。”

“疼痛是发现机体骨骼衰老的重要信号。”樊效鸿强调,“人到了一定的年龄,全身的骨骼关节都可能会出现疼痛。很多人都有过腰部疼痛的症状,严重时,疼痛还会朝肋骨的方向放射性延伸,这是骨骼衰老常见的临床表现。”如果出现骨骼疼痛,就是身体在提醒骨骼有可能发生了衰老。

老年人该如何养护骨骼

说到养护骨骼,樊效鸿建议,一方面,老年人要定期体检,每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标,有助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨密度检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间,当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏松等症状。另一方面,老年人要多晒太阳,多食用西

花、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

“我们中医常说‘筋骨同源’。可以说骨是‘帆’,筋和肌肉是‘绳’。年龄大了以后,筋肌容易松弛,要想扬帆先要把绳子拉紧,为运动系统持续提供动力支撑。因此,要保持良好的运动习惯,从而延缓骨骼衰老进程。”樊效鸿说。

合理地运动可以提高骨密度,促进钙质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降低骨钙的流失。研究表明,老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。樊效鸿说:“老年人也需要练肌肉,多做一些抗阻力训练,包括俯卧撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,保持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地做一些保持平衡性的运动。”

樊效鸿还提醒广大中老年人,50岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤,而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险,因此要非常小心。同时,樊效鸿也提醒年轻人,骨质疏松不是老年人的专属,如果不注重筋骨的锻炼,长期缺钙,骨骼衰老可能会提前找上你。因此,养护骨骼要趁早,别让骨头比你先老。(摘自《科技日报》)

据生命时报讯 无论防治疾病还是养生保健,中医药的方式无非是通过调整人体气阴阴阳,让身体处于平衡状态来实现。在这个过程中,身体会通过“排病”的方式恢复体内的和谐状态。“排病”,是人体重塑正邪平衡的抗病过程,把致病因素,如外感的邪气、饮食不当的积滞、情志不遂的怨气、体内的瘀血湿浊,靠人体自身的抗病反应排出体外,类似于现代医学讲的生病后人体的代偿功能。一般来讲,身体在排病时,会有四类症状表现。

因寒而发的疾病:流涕、喷嚏。当人体外感寒邪,出现感冒时,通常表现为流涕、喷嚏、腹泻等症状,这是身体试图将寒气排出体外的自然反应。我们常说的打喷嚏以及咳嗽是身体的保护性反应,中医治疗时,通常会采用温热散寒的中药或针灸疗法,以助寒气排出,促进体内阳气流动。

情绪抑制导致的疾病:叹气、放气。情绪抑制,人体的气机升降功能受到影响,可能导致呃逆、胸胁胀满、肛门排气等症状。这是因为,五志(怒、喜、思、悲、恐)是五脏主导的,情志之病会连累五脏生病。中医治疗时,会用理气宽胸、疏肝解郁的药物,当出现爱叹气、放屁多的情况,说明肝郁正在“化解”。

痰湿引起的疾病:小便多、出汗多。体内有痰湿,会有咳大量痰、肿胀、泄泻等症状。祛痰湿,中医常用发汗解表、化湿健脾、利尿消肿等方法,此时身体会出现小便多、出汗多的情况,说明体内痰湿正在“往外走”。

瘀血所致的疾病:疼痛缓解、经量增多。身体有瘀血时,会表现出疼痛反应,原因是瘀阻导致机体出现了“不通”。同时,身体还会出现皮肤斑斑,女性出现黄褐斑、经期血块多等表象。中医治疗常选活血化瘀的药物,随着药物起效,身体疼痛会有所缓解、经量增多。瘀血体质人群平时要防寒保暖、调畅情志。

张学友“同款病”千万别大意

据浙江老年报 近日,歌手张学友在台上唱歌时突然晕眩,随后倒地。之后,张学友解释,自己从小就有“耳水不平衡”问题,发作时会感到头晕,只是之前从未在演唱会上发作。

浙江医院耳鼻喉科副主任医师赵智翔介绍,“耳水不平衡”在医学上称为梅尼埃病(又称美尼尔病),是一种以膜迷路积水为主要病理特征的内耳疾病。发病原因目前不太明确,可能包括病毒感染因素、内淋巴吸收障碍、免疫反应、自主神经功能紊乱或遗传等。目前该病没有彻底治愈的方法,大部分治疗方法是以综合症状控制为目标。

日常生活中,头晕眩晕很常见。赵智翔表示,很多人觉得头晕是大脑出现问题,实际上,约有七成眩晕症状是由耳鼻喉科疾病引起,除了梅尼埃病,还有如耳石症、特发性突聋、迷路瘘管等。如有相关症状,一定要及时到正规医院就医。

未见“秋老虎”已是白露 当下重点关注养肺润燥

浙江老年报记者 戴虹红



白露

时节

还没感受到“秋老虎”,白露节气已然来临。近日,进入二十四节气的第十五个节气白露,这是自然界寒凉增长的重要节气。

浙江中医药大学附属第一医院(浙江省中医院)皮肤科主任陶茂灿介绍,白露天凉秋燥,养生要注意方法。

早晚注重保暖,可泡脚防秋凉。同时,还需要预防秋燥。燥邪伤人,易耗伤津液,出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂瘙痒等症状,要多喝水,多吃新鲜蔬果,还可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等。此外,燥易伤肺,白色入肺经,饮食上多吃白色食物,注意多酸少辛,如山药、莲藕、百合、莲子、银耳、萝卜、梨等。

养生食谱

遵循药食同源的理念,陶茂灿推荐两款适合此时节食用的药膳。

莲子百合粥:莲子、百合各30克,清水浸泡30分钟。200克精瘦肉洗净,用水焯一下捞出。锅内重新放入清水,将莲子、百合、精瘦肉一同入锅,加水煲熟(可适当放些精盐、味精调味)。清润肺燥,止咳消炎,适用于慢性支气管炎患者。

香酥山药:500克山药洗净,上锅蒸熟,取出后去皮、切段,再一剖两片,用刀拍扁。锅烧热倒入植物油,等油烧至七成热时,投入山药,炸至发黄时捞出待用。另烧热锅,放入炸好的山药,加糖和水两勺,文火炖5-6分钟后,即转武火,加醋、味精,淀粉勾芡,淋上香油起锅装盘即成。健脾胃,补肺肾,对于脾虚食少、肺虚咳嗽、气喘者更为适合。

秋季皮肤“抗干痒攻略”请收好!

羊城晚报记者 刘欣宇

暑气逐渐褪去,空气中的湿度开始下降,天气逐渐变干,人体为了保存热量维持体温,皮肤的毛细血管就会收缩,血流量减少,导致汗液、皮脂的分泌随之减少,就容易处于比较干燥、发痒的状态。广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生给大家送上一份“抗干痒攻略”,助您在干燥的秋季,也能让肌肤保持水嫩。

对策一:好好喝水

首先,及时补水,别渴了再喝。因为当我们感到口渴的时候,其实细胞已经处于缺水状态了。但饮水并非多多益善,建议少量多次地饮水,每人每天饮水量应与失水量达到平衡,并随活动量、环境和饮食的变化而变化。

其次,要尽量避免喝多次沸腾的开水、未煮开的水,因为它们都含有不利于机体健康的物质。也不要用来饮料或果汁来代替饮水,

尽量饮用白开水。最后,尽量做到每天晨起喝一杯温开水,因为它既可以帮助排除身体代谢产物,也可补充身体水分。

对策二:学会正确洗脸

洗脸时应使用温水,不仅可以使毛孔充分打开,还不会使肌肤的天然保湿油分丢失。若是油性皮肤者,建议可早晚各洗一次。

还要注意洗脸的方式。洗脸时一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫,否则不但达不到清洁效果,还可能会残留在毛孔内引起粉刺。揉搓后就可以将洁面乳泡沫涂在脸上,涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔打圈按摩,对于T区等油脂分泌较多部位,可多按摩几下。面部则是从下向上打圈,鼻部从上至下,逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了,在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上,然

后再用清水清洗几次就可以了。有些人担心太轻柔会洗不干净,就用毛巾拼命地擦洗。其实这样反而会让皮肤受到伤害。

清洗后,还有一个重要的步骤——要通过镜子来检查一下实际周围有没有残留的洁面乳并去除。有些人的实际周围总是喜欢长痘痘,很多时候就是因为忽略了这一步。

对策三:科学护肤注意防晒

进入秋季,很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈,所以不需要防晒。但其实,在护肤流程中,防晒一直是较为关键的一步,特别是在炎热夏季暴晒的人,在秋季更需要认真防晒,做好补救措施。

因此,应做好防晒措施,包括物理防晒,如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜遮阳帽等,以及化学防晒,如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意皮肤的保湿锁水工作,才能减少各种肌肤问题的出现。

据人民网电 天气刚从夏天的炎热转向秋天的凉爽,不少人发现自己“感冒”了,流鼻涕、咳嗽等症状相继出现。四川省医学科学院·四川省人民医院皮肤科主治医师李娟在接受记者采访时表示,一些人盲目地将其归结为受凉,其实出现上述症状也可能是过敏的信号。

“秋季是过敏性疾病的高发期。”李娟介绍,9月份最常见的过敏原是花粉、尘螨还有霉菌。秋季花粉大多来源于树木或者杂草,如蒿草、藜草、草、豚草等,颗粒小且干燥,易漂浮在空中,让人防不胜防。秋季也是室内过敏高发期,由于缺乏通风,会造成室内尘螨、皮屑过多,引发过敏。此外,秋季晨露或降雨残留,落叶和腐烂植被有助霉菌滋生,当人接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。

李娟表示,今年夏天,多地出现强降雨、雷暴等极端天气,这也是加剧秋季过敏的因素之一。近期出现的“雷暴哮喘”就属于过敏。这类疾病通常发生在花粉高峰季节,雷暴哮喘患者中,季节性过敏性鼻炎患病率高达60%至99%。

如何判断是否过敏?李娟表示,过敏性疾病是一种可累及全身多个系统的免疫性疾病。过敏性鼻炎表现为鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、呼吸不畅;过敏性结膜炎表现为眼睛发痒、发红、结膜充血等;过敏性皮炎表现为皮肤的红斑、丘疹伴瘙痒;过敏性哮喘表现为阵发性咳嗽、呼吸困难等。

秋季如何预防过敏?李娟建议,避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法,患有过敏性疾病的人群应明确自身对哪些物质过敏,尽量避免接触或暴露于有过敏原的环境。保持室内环境清洁,增强通风。关注花粉浓度播报,在花粉高峰期尽量减少外出、关闭门窗。室内使用空气净化器或新风设备,能够帮助降低室内空气中花粉、霉菌等过敏原含量。同时,加强锻炼、劳逸结合。合理安排工作学习,按时作息,防止过度劳累,散步、体操、太极拳、游泳等锻炼有利于减轻过敏。

国家疾控局发布秋季儿童轮状病毒感染健康提示

据新华社电 进入秋季,部分家长表示家中孩子出现呕吐、腹泻症状的情况变多,这可能是儿童轮状病毒急性胃肠炎。国家疾控局近日发布健康提示,提醒孩子及其看护人要养成良好卫生习惯,尤其是注意手卫生,不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等,不要让幼儿吃手,及时清洁孩子的手,预防秋季儿童轮状病毒感染。

根据健康提示,轮状病毒急性胃肠炎,俗称“轮状病毒腹泻”或“秋季腹泻”。在秋冬季节,它的“攻势”更加猛烈。从临床症状看,患儿最初会出现呕吐,之后出现不同程度的腹泻,多伴发热,严重时出现大便量多、水多、次数多而小便量少的临床特征。

复旦大学附属儿科医院临床免疫科主任医师王晓川表示,针对轮状病毒感染,目前尚无特效药物,轮状病毒疫苗是预防轮状病毒感染性腹泻的经济、有效手段。

中国疾控中心有关专家表示,被感染的儿童,病情一般不会太严重。适当补液,可以“不药而愈”。但当腹泻或呕吐严重时,不可忽视,要及时就医。避免孩子因为脱水严重导致休克,尤其是小于1岁的幼儿。同时,建议家长们注意家庭卫生,室内常通风,孩子们的食具使用前需清洗干净,衣被、玩具等要勤换洗。

吃竹笋降浊升清

据人民日报 竹笋自古被视为菜中珍品,故有“山珍”之称。竹笋种类繁多,市场销售的有毛笋、冬笋、青笋等,其中毛笋多出于浙江、福建山区,青笋多出于云贵山区。竹笋味甘而寒,入胃、大肠经。《本草求真》记载:“清热除痰,同肉多煮,益阴血。”《随息居饮食谱》记载:“甘凉,舒郁,降浊升清,开膈消痰。”竹笋具有降浊升清的功效,其实就是促进人体自然排便。

竹笋是一种低热量、高纤维的食物,含有丰富的膳食纤维,包括不溶性纤维和可溶性纤维,这些纤维对促进肠道健康和顺畅排便起着重要作用。其机理在于不溶性纤维增加了粪便的体积,促进肠道蠕动,使粪便更容易通过肠道。而可溶性纤维能够吸水膨胀,增加肠道内的水分含量,使粪便更柔软,易于排出体外。此外,竹笋中的天然生物活性物质能够刺激肠道蠕动,促进食物的消化和排泄。

竹笋是一种营养丰富的食物。饱受便秘之苦的患者,可以尝试食用竹笋,或与肉炒或炖汤,连用数日可以有效地促进肠道蠕动,从而形成较好的排便规律。但由于其性偏凉,阳虚的便秘者要慎用,不可一次食用太多。

