

健康热评 JIANKANGREFENG

赢战骨折 先防疏松

本报记者 陈晶

10月20日,是世界骨质疏松日,今年我国的宣传主题是“巩固一生,赢战骨折”。

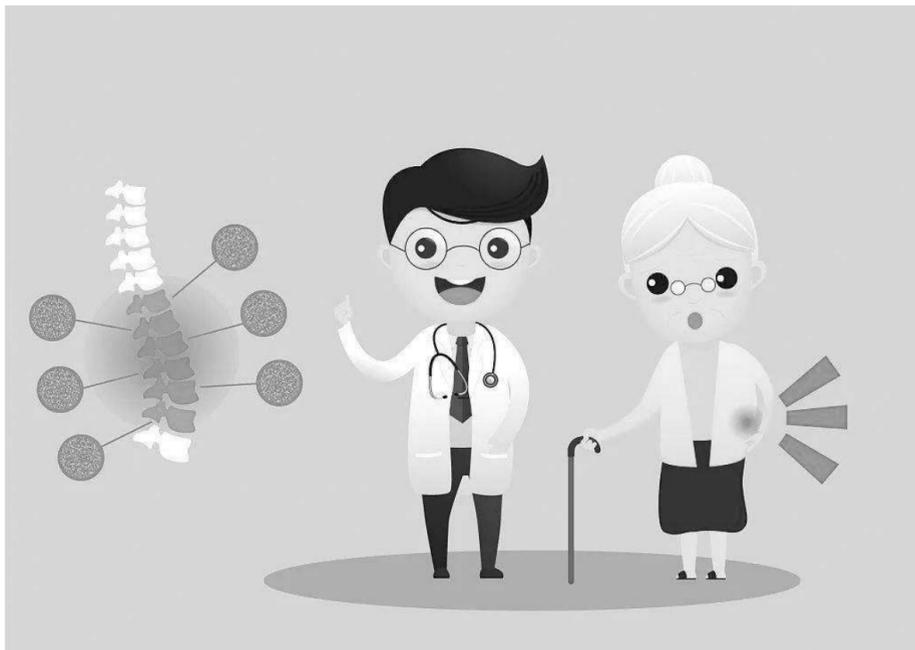
骨质疏松症患者或将面临髋部、椎体、桡骨远端等多处脆性骨折威胁,给个人、家庭、社会带来沉重负担。而老年人一旦发生骨折,有可能就是致命性的。因此,我们需要全生命周期地关爱、呵护和滋养骨骼,只有不断把骨骼维护得日益强壮,才可以避免老龄后骨折的发生。那么,为什么会发生骨质疏松?哪些原因会导致骨质疏松?又该如何预防或延缓它的发生发展?

骨量减少是骨质疏松的前奏

“骨骼由有机物(主要指骨胶原)和无机矿物质(主要指钙和磷酸盐)所构成。如果把骨骼比作是一座房子,有机物相当于房子的钢筋,提供了骨骼的柔韧性;无机矿物质相当于混凝土(水泥),提供了骨骼的硬度,两者有机结合,骨骼才能既坚固又有韧性。我们的骨头时时刻刻都在不断重塑的过程中,破骨细胞不断地消灭受损或老化的旧骨,成骨细胞不断促进新骨的形成,完成骨骼的新旧交替。随着机体的衰老、激素的变化,成骨细胞促进新骨形成的能力逐渐减弱,消灭旧骨的破骨细胞能力相对增强,骨骼的分解超过生成,导致骨质流失。随着骨质的流失,逐渐出现骨量减少,再进一步进展就是骨质疏松了。骨质疏松症是一种以骨量低、骨组织微结构破坏,导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性、代谢性骨病。”中南大学湘雅医院副主任医师王敏介绍,我国60岁以上人群,骨质疏松率为40%~50%,男女之比为3:7,其中80%为老年患者。

“骨质疏松会引起骨折,而且骨质疏松的患者一旦出现骨折,治疗起来可能会比较困难。尤其老年人,骨折后如经久不愈,只能长期卧床。”王敏说,相关研究表明,20%的老年人在骨折后的一年内死亡,50%的人从此失去了独立生活的能力,这对自身、家庭以及社会来说都是一种沉重的负担。

“骨质疏松按病因分类分为原发性和继发性。”王敏介绍,原发性骨质疏松症包括绝经后骨质疏松症、老年骨质疏松症和特发性骨质疏松症。其中,绝经后骨质疏松症一般发生在女性绝经后5~10年内;老年性骨质疏松症一般指70岁以后发生的骨质疏松;特发性骨质疏松主要发生在青少年,病因尚不明确。继发性骨质疏松症是由任何可能影响骨代谢的疾病(如甲亢、糖尿病等)、药物(如糖皮质激素、抗抑郁药等)所导致的骨质疏松。



骨质疏松症风险可一分钟自测

王敏介绍,若想了解自己是否有骨质疏松风险,可以根据国际骨质疏松症基金会提供的骨质疏松症风险一分钟测试题,简单自测一下。测试题包括如下题目:父母曾被诊断有骨质疏松症或曾在轻摔后骨折?父母中有一人有驼背?年龄>40岁?是否成年后因轻摔发生骨折?是否经常摔倒(去年>1次),或因为身体较虚弱而担心摔倒?40岁后身高是否减少>3cm?是否体重过轻(BMI<19kg/m²)?

是否曾服用类固醇激素(如可的松、泼尼松)连续超过3个月?是否患有类风湿关节炎?是否被诊断出有甲状腺功能亢进症或是甲状腺旁腺功能亢进症、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠疾病或营养不良?

除以上问题,女士还需回答:是否在45岁或以前就停经?除了怀孕、绝经或子宫切除外,是否曾停经>12个月?是否在50岁前切除卵巢?又有服用雌激素补充剂?男性还需回答:是否出现过阳痿、性欲减退或其他雄激素过低的相关症状?是否经常大量饮酒,每天饮用超过两个单位的乙醇(相当于啤酒500g、葡萄酒150g或烈性酒50g)?是否目前习惯吸烟,或曾经吸烟?每天运动量<30分钟(包括做家务、走路和跑步等)?是否能食用乳制品,又没有服用钙片?每天从事户外活动的时间是否<10分钟,又

没有服用维生素D?

“以上问题只要其中1题回答结果为‘是’即为阳性,提示存在骨质疏松风险,需要尽快前往医院行骨密度检查及专科医生诊治。”王敏提醒,具有骨质疏松危险因素的人就是容易患骨质疏松症的危险人群。骨质疏松症的危险因素分为不可控因素与可控因素。其中,不可控因素包括:种族(黄种人介于中间)、高龄、女性绝经、脆性骨折家族史。可控因素包括:体力活动减少、吸烟、过度饮酒、户外日照减少、营养不良等不健康生活方式;甲状腺功能亢进症、性腺功能减退、糖尿病等影响骨代谢的疾病;糖皮质激素、抗癫痫药物、肿瘤化疗药物和过量甲状腺激素等影响骨代谢的药物。若将危险因素降至最低,那么患骨质疏松症的风险将大大减小。

预防骨质疏松应从娃娃抓起

“要想远离骨质疏松带来的危害,那就得早点开始补钙和维生素D。”公共营养师薛庆鑫提示,对于没有骨质疏松的人群,推荐每天至少要吃够《中国居民膳食指南》的钙推荐摄入量,也就是800mg/天,同时每天建议补充15μg(600IU)的维生素D,以促进钙的吸收利用。对于已经患有骨质疏松的人群,推荐每天摄入1200mg的钙,尽可能选择含有天然钙的食物,比如豆制品、乳制品等。如果每天实在吃不到推荐量,可以补充一些钙补充剂,建议小剂量多次补

充,比如含钙300mg/片的就比较合适。尽量避免选择钙含量高的补充剂,因为一次性补充太多反而会抑制钙的吸收利用。

“需要强调的是,每天钙的摄入量不要超过2000mg,因为过高的钙摄入量会增加肾结石和心肌梗死的风险。”薛庆鑫提醒。

那么,如何预防骨质疏松?“预防骨质疏松应从娃娃抓起。儿童和青少年时期是骨量增加的关键时期,30岁左右达到最高,医学上称为‘峰值骨量’。35岁以后骨量开始下降,女性绝经后,骨量下降的速度明显快于男性。如果年轻时尽力提高自己的骨峰值,也就是增加自身体内骨的库存量,到老年后需更长时间才会丢失到骨质疏松状态,那么患骨质疏松的可能性就会减小。”王敏建议,从儿童、青少年时期起,就应注意均衡膳食营养,饮食勿过咸,多吃含钙磷高的食品,尤其牛奶、奶制品、绿色蔬菜、鱼等。同时要多晒太阳及进行户外运动,不饮酒吸烟,尽量不喝浓茶、咖啡和碳酸饮料。

“骨质疏松症早期并无明显症状,随着骨质疏松的加重,会有背部疼痛、驼背、变矮等症状,应尽早开始补钙及预防钙的流失,保持良好生活习惯,如戒烟戒酒、限制盐摄入量、定期户外运动、少喝饮料、多摄入富含钙质食品牛奶、酸奶等,同时避免长期服用影响骨代谢的药物。定期自测骨质疏松风险和及时专科随访。”王敏提醒,红茶除了可以抗衰老,还能增加骨质,可以适量饮用。

食话食说 SHIHUASHISHUO

吃水果应防踩几个“坑”

你知道吗?吃水果也是有讲究的,以下就是吃水果的常见误区。

坑一:多吃水果能减肥?不能。水果并非能量很低的食物,其热量远远超过同等质量的蔬菜,无论哪种水果,都含有糖分,超大量吃水果时,同样会导致肥胖。

坑二:多吃水果抗衰老?一些人为了减肥美容会超量吃水果,长期这样吃,容易出现必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏,严重者患上痔疮痔疮的癌变。超大量吃水果时,会给人体带来相当多的糖分。而水果里的果糖如果摄入过多,会催人老。所以,水果虽好,也不可超量,正所谓适量有益,过犹不及。对于一般人,每天吃200g~350g新鲜水果即可。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过200g。

坑三:多吃水果能补充维生素?生活中不少人误认为“维生素=水果”。实际上,水果主要提供维生素C、膳食纤维和一些植物化学物质,而非B族或其他维生素。想要补充维生

素,还需要膳食均衡。

坑四:水果不能晚上吃?所谓“水果早上吃是金,下午是银,晚上是铜”之类的说法没有道理。其实,只要新鲜,同类水果的营养价值是近似的,早中晚任何时间段吃也没有大差异。当然,吃水果最好放在两餐之间,不要在餐后马上吃,那样血糖负荷会太大,放在上午十点或者下午三四点吃水果是最好时间。如果实在做不到两餐之间吃水果,那就放在正餐的餐前吃而不是餐后。如果只能晚上吃,最好在20点之前吃,最晚也尽量在睡前间隔1~2个小时。

坑五:贵的水果营养高?许多人迷信价格高昂的进口水果,其实进口水果的营养含量不一定更高。一些进口水果在旅途中便已经开始发生营养物质的降解,新鲜度并不理想。而且,由于要长途运输,果农往往不等水果完全成熟便采摘下来,然后通过化学药剂来保鲜,这很可能影响到水果的品质。

(北京协和医院主任医师 于康)

健康潮 JIANKANGCHAO

内镜可精准找出鼾症元凶

夜里鼾声如雷,白天瞌睡连连,正值壮年的武汉男子郑先生饱受鼾症困扰,有几次还差点在睡梦中把自己“憋死”。近期,他在武汉市中心医院无痛诊疗中心接受了药物诱导睡眠上气道动态内镜检查,医生找出了鼾症的元凶。这也是该院无痛诊疗中心在武汉市首推药物诱导睡眠上气道动态内镜检查,为鼾症患者定制的个性化精准的手术方案。

郑先生43岁,从去年开始,妻子就抱怨他睡觉时鼾声如雷。刚开始,郑先生以为鼾声大就是睡得香,不以为然,直到后来夜间出现憋醒的症状才意识到问题的严重性。郑先生在网上查找了相关资料,估计自己的鼾症有八九要做手术,但平时工作太忙,于是想利用国庆长假来解决鼾症问题。

日前,郑先生来到武汉市中心医院南京路院区耳鼻喉科看鼾症。经过睡眠呼吸监测,郑先生一晚上呼吸暂停350多次,而且呼吸暂停的最长时间达到两分钟,熟睡中的最低血氧饱和度降到了50%,比正常值下降了近一半,诊断为重度阻塞性呼吸暂停低通气综合征。医院遂安排郑先生接受诱导睡眠上气道动态内镜检查。

“16+8减肥法”真的有用?

对于很多人而言,熬夜已经成为生活的常态。但夜深了,肚子也饿了,要不要整点夜宵?其实,除了吃夜宵,关于晚饭还有另一个问题格外引人关注——很多人,特别是女生,为了能迅速变瘦,会选择不吃晚饭。关于变瘦,最近有一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”非常流行,选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。那么,睡前吃夜宵真的不好?哪种饮食方式更健康?

其实,长胖和吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄入的热量超过身体所需,多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以,只要你摄入的热量小于身体所需,就不会长胖了。对于减肥的人来说,往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少,难免到了晚上就会觉得很饿,其实适当吃一点,慢慢减少食量,也未尝不可。相反,如果你本身就吃得饱,能量摄入很高了,就算你吃夜宵,同样会长胖;如果再吃点夜宵,只会更胖。当然,我们也不能毫无顾忌地吃夜宵。因为晚上,尤其是太晚吃夜宵还可能引起一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的,即夜食综合征。这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人,肥胖发生率较高。

如果直接简单粗暴不吃晚饭,其他生活习惯照常不变,长此下去还会出现营养不良问题,比如你就可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些可都是营养不良的表现。而一些有特殊疾患,不吃晚饭对他们的影响就更大,比如消化道有溃疡的病人,可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说,只有两种人可以吃不吃晚餐、“饿肚子睡觉”:晚餐前吃很多的人和想控制体重的人。如果你体重较高,甚至都达到“肥胖”线了(BMI>28),需要适当控制饮食、限制能量摄入,可以在控制体重初期、偶尔不吃一两顿晚餐。

那么,“16+8减肥法”是否健康?其实这也是一种断食减肥法,跟“轻断食”“5:2间歇性禁食”都大同小异。如果你严格坚持断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入。不过,断食并不是值得推荐的方式,如果长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不良、头痛、烦躁焦虑、白天犯困、晚上失眠等问题,也很容易反弹。其实,减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡,并维持身体的活力。

(科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任 阮光锋)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

这些习惯可能会催生白发

白头被发人们当作是变老的特征之一,可有些人年轻时的时候就长出了白发,俗称“少白头”,还有些人生活中遇到重大变故时,有过“一夜愁白头”的经历。那么,黑发到白发都经历了什么?白头发是怎么长出来的?

我们的头发髓质和皮质里均含有大量黑色素颗粒,当这种物质减少时或头发被空气填充时,就会导致全部或部分头发变白。具体来说,就是正常头发的毛囊内富含营养毛发的血管,可为毛囊提供充足的营养成分,促使黑色素颗粒顺利合成。当黑色素颗粒在毛囊的形成发生障碍,或由于各种不利因素使之无法顺利地运送到毛发中去时,会导致毛发髓质、皮质等缺乏足够的黑色素颗粒,从而出现白头发。

导致出现白头发的因素可分为先天性和后天性。先天性因素包括:白化病,一种先天遗传疾病,基因缺陷导致身体缺乏黑色素;斑秃病,以先

天性色素减少为特征的皮肤病,常染色体隐性遗传的苯丙酮尿症也会导致色素脱失而引起白发;肾脏的近端肾小管功能缺陷的范可尼综合征。后天性因素包括后天色素脱失引起的白癜风;自身免疫性恶性贫血;部分药物所引起毛发色素减退。

而早白发症因多种慢性消耗性疾病所引起,如由结核杆菌引起的结核病;由代谢障碍导致的糖尿病;甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足或缺乏的甲状腺功能减退等疾病;营养缺乏性毛发色素减退:全身营养不良;身体所需的蛋白质的缺乏;缺乏微量元素铁、铜等。另外,还可能因精神因素而引发。如一夜愁白头,经众多科学家的研究发现,超负荷的压力确实会催生白发的发生,一夜间冒出些白头发是存在的,当压力缓解后白头发有可能再恢复原状。另外,英国布拉德福德大学研究人员对长白头发原因另有见解,他们认为人的身体会随着时间的推移而不断地

出现损耗,导致过氧化氢大量地聚集在发根,从而阻止了色素的产生。

我们常说的“少白头”,是指头发过早变白,青少年时期或者20来岁头发就花白了。一般情况下都是从35岁以后毛发的色素细胞才开始衰退出现白发。导致这种情况出现的原因包括缺乏运动,运动量的减少会导致血液循环状态不佳,头发的各个角落得不到有效的血液供应,黑色素细胞则不能正常运转;不规律的生活或是睡眠不足,会导致生长激素分泌的减少以及全身血液循环的减慢,从而产生白发;年轻人挑食及不合理的饮食习惯,导致营养摄入严重不均衡,黑色素细胞在工作时所提供的养分不足,无法制造黑色素供给头发,所以容易白发;经常用脑的脑力劳动者,长期处于用脑过度、精神压力过高状态,再加上以上三种情况的联合作用,因而易于过早出现白发。

那么,如何预防白发的发生呢?

青少年要保持良好的心态,避免过度悲伤和精神紧张压力。要注意合理饮食、膳食均衡,不挑食及过度减肥。这些不良因素会让供应毛囊的血管产生痉挛,对发根的营养产生影响,这样黑色素就运不到我们的头发上了。白发还与学习压力大及焦虑有关,部分少年白发可以通过营养和情绪的调节从而得到改善。此外,跟毛发生健康特别相关的营养素主要是B族维生素和微量元素。如铜就有助于维持毛发正常的颜色,含铜的酪氨酸酶可以催化酪氨酸转变成多巴,进而转化成黑色素。所以摄入铜元素不足也会导致白头发的产生,日常我们可以多食用一些牡蛎等贝类海产品、坚果类、动物肝肾、胚芽、豆类等含铜丰富的食物。需要注意的是,黑色的食物(如黑芝麻)对毛发健康并没有特殊功效,日常饮食只要注意营养均衡就可以了。

(河北省张家口市宣钢医院主治医师 王莉)