

10月20日世界骨质疏松日

强健骨骼 远离骨折

国际骨质疏松症基金会(IOF) 骨质疏松症风险一分钟测试题

1. 父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折?
2. 父母中一人有驼背?
3. 实际年龄超过 40 岁?
4. 是否成年后因轻摔后发生骨折?
5. 是否经常摔倒 (去年超过一次), 或因为身体较虚弱而担心摔倒?
6. 40 岁后的身高是否减少超过 3cm 以上?
7. 是否体重过重? (BMI 值少于 19kg/m², 用体重的公斤数除以身高的平方即可计算出 BMI 值)
8. 是否曾服用类固醇激素连续超过 3 个月?
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是甲状腺功能减退、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. 女士回答: 是否在 45 岁或以前就停经?
12. 女士回答: 除了怀孕、绝经或子宫切除外, 是否停经超过 12 个月?
13. 女士回答: 是否在 50 岁前切除卵巢又没有服用雌激素补充剂?
14. 男性回答: 是否出现过阳痿、性欲减退或其他雌激素过低的相关症状?
15. 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 1 斤、葡萄酒 3 两或烈性酒 1 两)?
17. 目前习惯吸烟, 或曾经吸烟?
18. 每天运动量少于 30 分钟? (包括做家务、走路和跑步等)
19. 是否不能食用乳制品, 又没有服用钙片?
20. 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?

上述问题
只要其中有一题回答结果为“是”
提示存在骨质疏松症的风险
建议进行骨密度检查
什么是“骨质疏松症”?

骨质疏松症是由于骨量减少, 骨微结构破坏, 骨的脆性增加, 容易发生骨折的一种全身性骨病。常见症状有腰背酸痛, 身高缩短, 驼背, 容易骨折, 呼吸功能减退, 牙齿松动, 脱落, 身体脆弱, 疲乏无力。部分患者可能会出现不愿意出门、不愿意交流等抑郁症状。

骨质疏松症偏爱哪些人?

骨质疏松症通常是悄无声息地进行, 以下人群, 更应该提前开始保护骨骼。

女性 尤其是绝经后的女性, 可能会因为卵巢功能衰退, 雌激素减少, 加速骨量丢失。

中老年 骨质减少风险会随着年龄增加而增大。

有不良嗜好者 比如吸烟、酗酒、过多饮用咖啡和碳酸饮料。

骨瘦小的人 小骨架的人天生骨量少, 罹患骨质疏松症的年龄可能会更早。

缺乏运动者 运动是防止骨丢失的一个重要因素。

措施。平时运动少的人, 肌肉强度会减弱, 骨量也会减少。

长期使用激素类药物者 糖皮质激素会促进蛋白质的分解, 增加钙、磷的排泄, 抑制成骨细胞活性, 引起骨质疏松。

吸烟一族 日照时间不足, 在体内转化的活性维生素 D 相应减少, 易导致骨质疏松。

慢性肾病等患者 甲状旁腺激素分泌过多, 多种慢性肾脏疾病导致的肾性骨营养不良, 以及胃肠疾病、血液系统疾病、神经系统疾病、器官移植等都可能引起骨质疏松。

维生素缺乏者 缺乏维生素 C 等, 骨骼也容易出现“骨折”。

如何预防骨质疏松?

戒烟戒酒 吸烟增加血液酸度, 使骨质溶解。过多饮酒会导致溶骨的内分泌激素增加。

不喝咖啡、碳酸饮料 咖啡里的咖啡因可使钙质从尿液中丢失, 碳酸饮料可加速骨量的流失, 最好不喝。尤其是幼儿, 一定不要将碳酸饮料当水喝。

适量的科学运动 年轻人可以做些强度高的运动, 如跳绳, 每周 3-6 天, 每天跳 50 次, 落地约 8 公分; 慢跑, 每周至少 2-3 次, 每次 20 分钟, 不必追求速度。老年人选择快走, 每周 3 天, 每天 45-

60 分钟, 可以快走、慢走交替循环。需要注意的是, 对于已有骨折风险的人, 则应避免跳跃、弯腰、背椎前弯、搬重物。

补充钙质和维生素 D 牛奶是含钙丰富且吸收率非常高的补钙食物, 建议每天喝液态奶 300 克。除此之外, 绿叶蔬菜、三文鱼、沙丁鱼、奶酪、豆腐也含有钙。维生素 D 能促进肠道钙吸收, 减少肾脏钙排泄。蛋黄、蘑菇、瘦肉、海产品、动物肝脏、坚果等富含维生素 D, 可适量摄取。

晒太阳 90% 的维生素 D 是靠阳光中的紫外线照射后, 通过自身皮肤合成的。晒太阳最好选择早上 10 点前、下午 4 点后的阳台或空旷场所。春秋季节每天坚持晒太阳 20-30 分钟, 夏季每天晒太阳 5-10 分钟, 冬季每天晒太阳 30-60 分钟。

这些常见误区如何“破”?

骨质疏松不是疾病, 是一种自然现象 ×

骨质疏松症通常被称为“沉默的疾病”, 会在不知不觉间发生、发展, 直到意外出现骨折后才被人重视。20% 骨质疏松骨折患者, 在骨折后 1 年内会发生死亡, 50% 骨质疏松骨折后会遭受第二次骨折, 再骨折次数风险率以“指数级”增长。

骨头汤补钙 ×

动物骨头里虽然含有钙, 但很难溶于水, 并不能解决骨质疏松患者补钙的需要。而且骨头汤里含有大量脂肪, 还可能引起其他健康问题。

治疗骨质疏松最好的办法就是补钙 ×

单纯补钙, 并不能使骨质疏松症好转。只有药物与补钙相结合, 才能有效治疗骨质疏松症。

温馨提醒:

* 儿童、青少年时期, 应通过合理的膳食营养、适当的体育锻炼将自身的骨量达到最大峰值。

* 40 岁以上人群, 应定期进行骨密度检测, 尤其是绝经后的女性, 并遵医嘱补充维生素 D 及钙剂。

* 年过 50 的人群, 如突然出现背痛疼痛, 最好去医院检查。

* 有骨质疏松症患者的家庭, 应加强防摔、防碰、防跌、防绊等措施, 如在床边增加护栏、卫生间、楼梯处安装扶手、浴室放置防滑垫等。



肝病都是拖出来的? 有哪些症状?

肝脏作为人体的重要器官之一, 具有强大的功能, 而肝病却是国人的高发病和常见病, 如肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌……

常听到这样一句话: “肝病都是拖出来的”。对于肝病, 大多数人都是后知后觉。

由于很多人平时并不注意对肝的保护, 再加上肝的特殊“体质”, 以至于肝病被发现时已经是重症状态了。

那么, 肝不好有什么症状? 该注意哪些? 又有哪些行为会对肝脏造成损害?



肝在人体是怎样的存在? 有哪些功能?

正常成人肝脏重量约 1.5kg, 大小约为 26cmx15cmx6cm。
“硬件”过硬: 肝脏的一大特点是有强大的再生能力。

“软件”绝佳: 肝脏拥有 500 种功能, 可以 24 小时不眠不休有序地进行几百种化学反应, 且只需动用 25% 的功能。

但肝脏的强大, 并不意味着它一直坚如“磐石”。

由于肝脏上没有痛觉神经分布, 因此面对身体里的毒物, 肝脏就像一个没有感情的“杀手”, 让人体难以察觉到轻微的肝

脏损伤。

当然, 这并不完全是一件好事。因为一旦察觉到不大舒服的时候, 肝脏可能已经“累”了。

肝脏的负担有多重?

酒

首先必须明确的一点是: 任何一滴酒都会对身体产生伤害。我国有 4%-6% 的人患有酒精性肝病, 也就是说有相当一部分国人的肝脏正在承受着酒精带来的侵害。

酒精主要在肝脏中代谢, 先后在两种酶的作用下转化为乙醛和乙酸, 最终以二氧化碳和水的形式排出体外。然而, 大部分亚洲人先天缺乏这两种酶, 会让代谢过程卡在某个阶段, 而这些代谢产物大多会产生毒性反应。

过多的酒精对肝脏的损伤在初期表现为脂肪堆积, 也就是酒精性脂肪肝。而后出现炎症导致肝细胞坏死, 出现肝功能的异常。

当肝再生速度追赶不上坏死的速度时, 肝脏开始产生纤维组织堆积坏死肝组织, 形成肝硬化甚至发展为肝癌, 会对身体各个系统产生“暴击”, 可能会出现门静脉高压症、肝性脑病、肝肾综合征等疾病。

脂肪

《中国居民膳食指南》推荐成人食用油摄入量约为每天 25-30g, 而国人均食用油摄入量约为 42 克/天, 大幅超标。美食美颜美食, 伴随而来的健康问题也是不容忽视的。

肝脏是身体的糖、蛋白质、脂肪三大营养物质的代谢中心。通常来说, 食物被胃肠道消化吸收后, 其中一部分被运送到

肝脏进行代谢, 转变成人体可以利用的营养素。

需要注意的是, 肝脏再强大的储备能力也是有上限的。如果长期高脂饮食, 超过肝脏的处理能力, 脂肪不能被及时代谢而积蓄在肝细胞内, 就有可能形成非酒精性脂肪性肝炎, 肝脏的健康就受到了威胁。

药 物



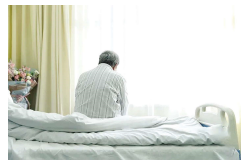
俗话说“是药三分毒”, 很多药物都有潜在的肝毒性。正常情况下, 肝脏是著名的解毒高手, 它参与了药物代谢, 能分解有毒物质。

当超过肝脏所能承受的能力时, 药物会对肝脏造成一定的损伤, 在医学上的术语叫做“药物性肝损伤”, 表现为各种急性性肝病, 但由于无特异性临床表现, 可能会被误诊漏诊。

药物性肝损伤较轻的话停药后可恢复, 较严重者可能危及生命。因此, 用药一定要遵医嘱, 切忌盲目用药。

肝不好会有哪些症状?

由于肝脏有较强的代偿能力, 因此早期肝损伤并无明显的症状, 或仅表现为食欲



稍差, 消化不良, 轻度乏力, 睡眠稍差等。

当肝功能无法代偿时, 则会出现严重的并发症甚至威胁生命, 包括脾功能亢进、腹水、癌变、肝性脑病、继发感染、食管、腹壁静脉曲张破裂所致大出血, 甚至休克等。毒素进入大脑, 导致头昏、智力减退、性格改变, 甚至昏迷。

而想治好晚期的肝硬化, 唯一的办法就是肝移植。

肝不好要注意什么?

综上所述, 保护肝脏一定要遵守以下原则:

第一, 忌酒, 饮酒没有“适度”一说, 任何一滴酒都会对身体造成伤害。

第二, 饮食均衡, 营养足够但不过量, 控制脂肪摄入量。

第三, 作息规律, 睡眠充足, 坚持锻炼。

第四, 合理用药。
第五, 重视预防接种, 做好定期体检。按计划给宝宝接种乙肝疫苗, 乙肝高危感染风险或特殊岗位的成年人及时接种乙肝疫苗。(本文专家: 上海交通大学医学院医学博士 亮)



一、做好新冠疫情常态化防控, 良好习惯要保持

1. 勤洗手。要把肥皂(洗手液)和流动水或含有酒精的免水洗手液洗手。
2. 不要用手触摸眼睛、嘴巴、鼻子。
3. 咳嗽或打喷嚏用纸巾或用手肘遮挡口鼻。

二、做好新冠疫情常态化防控, 个人防护不放松

1. 少聚集, 少去人群密集的场合。
2. 一米线; 与人保持一米社交距离。
3. 戴口罩, 乘坐公共交通工具或在人群密集场所应按规定佩戴口罩。
4. 健康码: 公共场所主动出示健康码, 配合体温监测。
5. 查验核酸: 根据疫情防控要求, 积极配合核酸检测。出现发热咳嗽等症状, 及时就医。

三、做好新冠疫情常态化防控, 农贸市场顾客要注意

1. 按要求佩戴口罩。
2. 主动接受体温检测。
3. 保持一米社交距离。
4. 优先采用扫码付费。
5. 离开市场后应及时进行清洁消毒双手。

四、做好新冠疫情常态化防控, 农贸市场从业人员要注意

1. 每日自我健康监测。
2. 按要求佩戴口罩、手套、穿工作服上岗。
3. 注意与顾客保持距离。
4. 注意个人卫生、勤洗手。
5. 出现发热、咳嗽等症状, 立即报告并及时就医。

五、做好新冠疫情常态化防控, 倡导文明健康饮食新风尚

1. 健康饮食, 爱惜粮食。
2. 提倡分餐, 使用公勺公筷。
3. 肉类及海产品烧熟煮透。
4. 不食用野生动物。

六、做好新冠疫情常态化防控, 履行“健康第一责任人”职责

1. 学习健康知识。
 2. 做好健康监测。
 3. 增强社会责任感。
 4. 科学防控, 不紧张、不松懈。
- 七、做好新冠疫情常态化防控, 人人牢记
讲科学, 严防控
勤洗手, 常通风
戴口罩, 一米线
用公筷, 健康码

秋季如何护理肌肤?

提及秋天, 脑海中浮现的第一个字就是燥。皮肤作为我们机体与外界接触的第一道屏障, 会先受到影响。

秋燥理论源自《黄帝内经》, 刘完素在《素问玄机原病式》中提出“诸涩枯涸, 干劲皴揭, 皆属于燥”的燥病总纲。至明末清初喻嘉言于《医门法律》“秋燥论”篇中明确提出了“秋伤于燥”。中医认为燥气属金, 与人体肺、大肠相应, 燥性干涩, 易伤津液, 导致燥邪侵袭, 会出现皮肤干燥甚至皴裂, 同时也会因失于濡养而出现脱屑、脱屑。

从现代医学角度来看, 秋季昼夜温差较大, 气温逐渐下降, 皮肤血管收缩, 我们的皮脂腺汗腺分泌功能降低, 由于皮脂腺功能异常, 使得皮肤水分不断丢失, 皮肤干燥脱屑, 并且影响皮肤屏障功能, 使抵抗能力下降, 出现各种皮肤问题。

秋季如何护理肌肤呢?

1. 皮肤保湿: 秋季应以使用保湿补水的护肤品为主, 可以使用一些保湿皮脂膜、抗氧化植物提取物产品。在保护“面子”的同时, 不要忘记身体肌肤也需要爱护, 每次洗澡之后使用滋润型的身体乳, 可以减少因皮肤干燥引起的各种皮肤症状。

2. 注意防晒: 此时的太阳虽没有夏天那样毒辣, 但也不能尽情在阳光下撒欢。夏季日头虽烈, 但由于温度、云层厚, 还能遮挡一部分紫外线, 相比较之下秋季更应该注意防晒。除了物理防晒, 可选用 SPF 稍低的防晒霜, 在外出行半小时使用即可。

3. 唇部护理: 除了肌肤护理, 唇部保养也是不容忽视的。秋天气候干燥, 身体容易缺水, 唇部裸露在外, 且此处皮肤较脆弱, 且没有皮脂腺分泌油脂来保养唇部, 更需要清洁和保湿。首先, 不要舔舐嘴唇, 撕扯死皮, 以免越舔越干引起唇炎。在多喝水补充维生素的前提下, 使用一些具有保湿功效的唇膏。此外, 女孩子在使用唇彩之后更要注意唇部护理, 及时卸妆, 并使用滋润型唇膏护理。

4. 中医提出“春夏养阳, 秋冬养阴”, 秋季应该注意养护人体之津液, 不要过多做剧烈运动, 以免耗伤阴液; 多喝水, 补充水分, 饮食上不宜过食辛辣温燥之品。中医强调整体观, 整体调摄得当, 自然会拥有好气色。

尽管秋风萧瑟, 时感悲凉, 但仍需调整好心情, 做好防护, 相信你会收获美丽与幸福。

来源: 学习强国