

当心,不良生活习惯“偷走”钙

YMG全媒体记者 黄钰峰
通讯员 李成修 姜宗延

骨质疏松是老年人常见的多发疾病,被称为“静悄悄的流行病”。骨质疏松症的发病率越来越高,生活中应该如何预防?近日,记者对烟台毓璜顶医院内分泌科主任医师王秋灵进行了采访。

相关人群应定期测骨密度

“王主任,我最近这一段时间全身都不好受,腰疼、腿疼,睡眠也

特别不好。”在烟台毓璜顶医院内分泌科,58岁的王女士向主任医师王秋灵“诉苦”。

根据王女士的描述,王秋灵认为很可能是更年期作祟,建议检查骨密度。检查发现,王女士的骨密度值严重低于正常标准,被确诊为骨质疏松症。

王秋灵说,绝经后的女性雌激素水平大幅下降,骨量会大量流失,导致腰酸

背痛腿抽筋。这部分人群应定期测骨密度,切忌盲目补钙,要谨遵医嘱,结合自身情况对症下药。

骨质疏松症是由各种原因导致的骨密度和骨强度下降、骨组织微结构破坏、骨脆性增加的一种容易发生骨折的全身性代谢性骨病。原发性骨质疏松症多见于中老年人。随着年龄增长,人体激素分泌水平降低,影响钙代谢和钙质吸收,造成骨量减少。大部分骨质疏松症患者早期没有任何症状,市民普遍对骨质疏松的危害性缺乏认识,一旦身体出现疼痛、骨折等症状,再到医院检查已为时过晚。

“宅”会加速骨质疏松

王秋灵告诉记者,年轻人的骨质疏松多半是不良生活习惯引起的。

现在,很多年轻人很“宅”,下班或者周末往往“宅”在家中看电影、刷抖音、玩游戏……这种生活方式缺乏锻炼,导致骨密度降低。适当的运动和负重可以使骨骼更强壮;反之,则会导致体内的维生素D合成不足,骨骼接受的力学刺激减少,对峰值骨量的形成和骨骼健康不利。

此外,吸烟、过量饮酒、常喝咖啡及碳酸饮料、高盐饮食等不健康的生活习惯会减少肠道对钙的吸收,干扰正常的骨骼新陈代谢,导致骨质疏松。

“从临床看,骨质疏松不再是老年人的‘专利’,系统基础疾病患者骨质疏松症(乳腺癌内分泌抑制治疗的人群、1型糖尿病患者、大量糖皮质激素应用者等)呈现发病年轻化。”王秋灵说。

调整生活方式很重要

钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。王秋灵建议,市民在日常生活中要均衡膳食,增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入。

保证充足的日照。饮食结构中所含维生素D非常有限,建议11:00到18:00之间晒太阳15-30分钟,促进体内维生素D的合成。隔着玻璃晒没用,要将手部、前臂和面部暴露在阳光下。

规律运动。建议多在户外运动,锻炼能增加力的负荷刺激,利于骨骼强健。力量型运动对刺激骨量生成效果最好,快走、慢跑、太极拳、瑜伽、舞蹈等建议每周3-4次,每次30-50分钟。

戒烟限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料。



糖尿病患者愈发年轻化

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“了解风险,了解应对”。世界卫生组织强调,让糖尿病患者公平获得基本护理,帮助他们提升认知,把并发症风险降至最低。

联合国糖尿病日由世界卫生组织和国际糖尿病联合会共同发起,其前身是“世界糖尿病日”。2006年联合国通过更名决议,进一步强化政府行为,动员全社会加强对糖尿病的防控。

国际糖尿病联合会数据显示,截至2021年全球共计约5.37亿成年人患有糖尿病,其中近一半患者即大约2.12亿人对自己的病情缺乏认知。这一机构预测,到2045年全球患有糖尿病的成年人数量将增加约46%,达到约7.83亿。

糖尿病是一种慢性病,患者胰腺不能分泌足够的胰岛素或者身体不能有效利用产生的胰岛素,导致血糖浓度升高。随着时间推移,糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经等,是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

1型糖尿病无法预防,而2型糖尿病通常是体重超重和身体活动不足的结果。事实表明,简单的生活方式变化能有效预防或延缓2型糖



尿病,例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证不吸烟、远离饮食中的“糖衣炮弹”。

糖尿病具有低知晓率、低治疗率和低治愈率的特点。除了血糖异常、多饮多尿、食量大、体重减轻等常见症状,还可能有乏力、情绪易怒、手麻脚麻、视物不清、尿频尿急等症状。

近年来,伴随着未成年人超重、肥胖日益增多,糖尿病患者愈发年轻化。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高脂高糖的食物,要让青少年、儿童保证吃动平衡。

据新华社

天气寒冷“跑友”悠着点儿

近日,多地举办马拉松比赛,全国不少跑步爱好者参加。急救专家提醒,“跑友”参加马拉松比赛前要充分热身,如果在比赛中发生心脏骤停等意外,施救者应对其及时开展心肺复苏,并第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波提醒,入冬以后,气温骤降,体育爱好者要避免在寒冷天气下剧烈运动,特别是有心血管疾病的患者要避免过度运动引发心脏骤停等意外发生。心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸暂停甚至意识丧失。体育爱好者在剧烈运动时发生心脏骤停,如果不能

得到及时抢救,可能在短时间内造成大脑和其他重要器官不可逆的损害。

湖南省卫生健康委副主任、急救专家祝益民教授说,如果跑步爱好者在马拉松运动时发生心脏骤停,必须在现场尽快对其进行心肺复苏,如果身边有自动体外除颤器,要及时进行除颤,同时第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

据新华社

饭后不要立刻躺下

如果饭后立即躺下,很容易造成因充盈状态的胃变位而导致胃里的食物与胃酸再通过贲门反流到食管,出现反酸、胃灼热(烧心)现象。

食管的组织结构不同于胃,不具有分泌粘液以防酸腐蚀的功能,长此以往,就免不了发生食管炎,特

别是在腰腹部脂肪堆积、年老衰弱括约肌收缩迟缓、胃动力下降的人群更易患上反流性食管炎。即使是健康人群,饭后习惯躺着也会因为体能消耗减少而不利于体重控制。

饭后可以缓步慢行20-30分钟,有助于促进消化。

饭后可以叩叩齿,有补肾助消化、强健牙齿、延缓衰老的作用。饭后休息时,全身放松,嘴巴微张,上下牙齿稍用力连续咬合,再鼓起两腮做漱口状,将口中津液咽下,每天早晚做60-360次。

人民网



新疆那拉品质绵羊奶粉

本报读者买1盒得6盒团购特惠

近期一款新上市的绵羊奶粉受到广大市民关注。

“绵羊奶,性味甘醇、无黏胶感、属微辛。”来自祖国西部,与现代先进工艺相结合,保证了绵羊奶的营养品质,更易溶解,不腥不膻,顺滑醇厚。

绵羊奶和山羊奶的区别

1.绵羊奶中的天然乳铁蛋白是山羊奶的8倍;

2.绵羊奶中的天然乳钙量是山羊奶的1.4倍;

3.绵羊奶中的天然叶酸、维生素B12含量是山羊奶的5倍和11倍;

4.绵羊奶氨基酸含量也远高于山羊奶;

5.绵羊奶还含有天然保护因子MFG乳磷集素。

现在羊奶粉市场鱼龙混杂,好多低含量配方羊奶粉以低价销售,以次充好。新疆那拉集团出品的绵羊奶粉,出口品质,经FDA注册。为推广宣传品质绵羊奶粉,现在商家在烟台地区举行团购价补贴换口碑活动,淘宝天猫标价399元/盒的绵羊奶粉,晚报读者订购1盒送5盒,399元给6盒(共2400克),任何不满意10日内无条件退货退款。每人限购2组(12盒),详情咨询6043285。烟台地区指定体验购买地址:芝罘区文化宫西街好孝心,各地免费送货上门。