

百科知识

夕阳境界

# 预防骨质疏松,这4件事一定要少做

## 人老有“伴”

提起“骨质疏松”大家并不陌生,它是一种严重威胁老年人健康的常见病,中老年女性骨质疏松问题尤为严重。

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示,我国50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%;65岁以上人群达到32.0%,其中男性为10.7%,女性高达51.6%。

### 什么是骨质疏松

骨质疏松症,说白了就是骨头变松了。我们的骨头外面是一层坚硬的壳,包裹着里面的骨小梁(一种海绵状的骨组织)。健康骨骼的内部结构类似海绵,除了支持身体和保护重要器官之外,骨头还储存着钙等矿物质。

在骨头的代谢过程中,每天都有一定量的骨组织被溶解吸收,又有相当数量的骨组织生成,两者的平衡维持骨的稳定。一旦骨头的生成小于其溶解吸收,骨头组织就会慢慢变细、变稀甚至断裂,造成骨质疏松。

骨质流失通常悄悄地发生,没有明显症状。但随着骨质疏松的加重,会有背部疼痛、驼背、变矮等症状,还很容易发生跌倒、骨折,骨质疏松导致的跌倒和骨折,对老年人来说

是个很致命的问题。其中,股骨骨折尤其危险,大约20%的患者在确诊后一年内死亡。

### 预防骨质疏松,这4件事要注意

在日常生活中,如果不想让骨头变脆,下面这4件事一定要少碰甚至别碰:

#### 1.饮酒

长期饮酒可以抑制成骨细胞活动,减少成骨细胞增殖和活性,降低骨形成,导致骨量丢失。

这是因为酒精会抑制成骨细胞功能并影响性激素分泌,干扰维生素D代谢及促进甲状旁腺激素分泌等。而且,过量饮酒也会增加跌倒风险,对骨质疏松患者来说更是雪上加霜。所以建议大家尽量不要喝酒,如果有工作应酬或是其他原因一定要喝,按照中国居民膳食指南的建议,男性酒精摄入量每天不超过25克,女性酒精摄入量每天不超过15克。但必须注意的是,饮酒没有任何的“安全值”,最安全的饮酒量为0。

#### 2.喝咖啡、茶等含咖啡因饮料

我国《原发性骨质疏松症诊疗指南(2017版)》提示,大量饮用咖啡、茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松的风险。不过,这并不意味着

我们就完全不能喝咖啡和茶了。

实际上,咖啡和茶导致的钙流失并没有大家想象的那么恐怖。每杯咖啡只会增加大约2至3毫克的钙流失。对于喜欢喝咖啡和茶的人,建议适量喝,每天不超过3杯,喝咖啡和茶的时候加奶,或者适当多吃点奶制品。

#### 3.摄入高钠饮食

高钠、高盐摄入会促进人体尿钙的排泄,长期如此会导致骨质丢失,增加骨质疏松风险。

肾脏每排出2300毫克钠(相当于6克盐),就会损失40至60毫克的钙。摄入过量的盐意味着会带走更多的钙。如果一位中年女性每天多吃1000毫克的钠(相当于2.5克的食盐),又不多摄入钙,排泄的钙全部来自于骨钙,那么每年会多损失1%的骨钙。

我们日常饮食中钠最主要的来源是食盐,所以做饭时要注意少放盐,清淡饮食。除此之外,“隐形钠”是人们经常忽略的问题。味精、鸡精、酱油、腐乳等调味品及话梅、薯片等加工食品中的“隐形钠”也会带来不少的钠。日常生活中,建议从下面几个方面做起,减少盐的摄入:

- 自己做饭做菜少放盐。
- 吃东西的时候有意识地避开过咸的食物,比如腌菜、火腿肠等。

物,比如腌菜、火腿肠等。

●自己做饭养成量化的习惯,以计量的方式(比如定量盐勺)减少食盐用量。

●巧用烹饪技巧减少用盐。比如等到食物快出锅再加盐调味;多用醋、香料、柠檬汁等调味,代替一部分盐。

●多采用蒸、煮等烹调方式,少用爆炒、椒盐等烹调方式。

●在选购预包装食品时,注意看营养标签,尽量挑低钠产品。

#### 4.吸烟

大量研究表明,烟草中的许多有害物质可以影响骨代谢,抑制骨形成,引起骨量丢失增多,最终导致骨质疏松症,增加骨折风险。吸烟者骨量丢失率约是不吸烟者的1.5至2倍。女性吸烟还可使绝经年龄提前,卵巢功能早衰,绝经后体内雌激素不足会加重骨质疏松症。

需要提醒大家的是,骨质疏松是由多种因素共同导致的一种疾病。对于骨质疏松患者来说,除了尽量少做或避免上面这4件事,平时还应该保持膳食平衡以确保足量的钙和维生素D摄入,同时还要注意适度运动,促进骨骼健康。

来源:科普中国

心理健康

## 退休后别守着电视

退休了闲着没事,总宅在家,很多老年人靠着电视打发时间,但老年人真的能从电视中获得娱乐与精神解压吗?恐怕危害要比益处大得多。

美国加州大学圣地亚哥分校的研究人员分析了近4000名15至98岁的美国人的数据,发现老年人并没有从看电视中获得更多愉悦,反而出现了更多悲伤的情绪。这是为什么呢?

电视的喧闹并不能稀释老年人的孤独感。要知道,看电视是属于被动接受信息的

活动,缺乏主动参与,时间久了,老年人不爱动脑,反应也越来越慢,记忆力减退,电视不会与老人沟通互动。而现在荧屏上很多电视节目为了博眼球,充斥着家庭纠纷类节目,多是婆媳大战、财产纠纷、子女不赡养老人等内容。

很多老年人看这类节目时会对着入座,生闷气,甚至长时间被负面消极情绪包围,对生活丧失热情,更加恐惧死亡,焦虑不安。另外,长期闷头看电视,老人会日渐寡言少语、情绪低落,失去与人交流的兴

趣,陷入更深的孤独。

不止如此,健康水平也会因看电视受影响,澳洲学者Veerman进行了一项长达9年的统计。研究显示,每天看6小时(或以上)电视的人群,相比于少看电视的人,寿命少近4年。每看一小时电视,预期寿命减少22分钟。

老年人本身就是慢病高发群体。如果看电视时久坐不动,就会引起心脑血管疾病,间接引发糖尿病、造成椎间盘突出、导致脑组织萎缩等。

另外,长时间盯着闪烁的电视荧屏,还会使眼睛干燥不适。老年人年龄大了后,分泌系统没年轻时那么发达,新陈代谢慢了,眼睑松弛下垂,角膜也会松弛,导致分泌及保存泪液功能下降,常看电视更易引发眼部干涩。

老人守在电视前一看就是几个小时,生活规律常常被打乱,该睡午觉时没能睡午觉,该吃药时忘了吃药,对健康十分不利。还有很多老人边看电视边睡觉,这样大脑无法进入深度睡眠,不能保证充足有效的睡眠。

老人退休后少宅在家,走出去,常约见朋友,即使不说话,也比在家看电视强。

来源:健康时报

## 崴脚非小事 忍一忍不会好

穿高跟鞋走路、下楼梯、打篮球、踢足球、跑步……都有可能出现踝关节扭伤(崴脚),对于足球运动员来说,崴脚更是经常的事。广州市红十字会医院骨科副主任王文指出,崴脚非小事,早发现早治疗,预后一般都不错。但也有些患者由于对疾病的认识不足,治疗不科学,病情经久不愈,给生活和工作带来极大不便。

### 崴脚后早治疗

王文介绍,很多人觉得崴脚是小事,忍一忍就好,结果错过了最佳处理时机。殊不知,一次崴脚后,它就会像“老朋友”一样时不时来找你,专业一点的说法,这叫“习惯性崴脚”。韧带松弛,习惯性崴脚、慢性疼痛等后遗症也会接踵而来。崴脚以后应该如何正确处理才能又快又好地康复呢?

王文介绍,踝关节扭伤是最常见的运动系统损伤性疾病,其中超过85%的患者属于内翻暴力造成的外踝韧带损伤。在初次外踝扭伤后,

如果未能正确处理,导致损伤后的踝关节结构和感觉运动障碍,则可能出现反复的踝关节扭伤、踝关节打软、主观不稳定感,以及持续的踝关节疼痛、肿胀或功能受限,有些人会因此避免或改变日常活动或体育运动。如果这种症状持续了至少1年,则被称为慢性踝关节外侧不稳。

这种不稳可以根据体格检查结果进一步分为两类:功能性不稳和机械性不稳。

**功能性不稳:**患者有不稳的主观症状,但是临床医生体格检查时发现踝关节稳定性尚可。

**机械性不稳:**患者不仅有主观不稳症状,前抽屉试验及应力位影像学检查还发现踝关节稳定性明显受损。

功能性不稳患者的外踝韧带完整性尚可,通过保守治疗可以改善肢体功能,通常不需要手术治疗;而机械性不稳通常由外踝韧带损伤引起,经过3至6个月保守治疗无效者,可考虑手术治疗。目前主要手术方式为踝关节外侧韧带的修复或重建。

王文提醒,对慢性踝关节不稳早发现早治疗,预后一般都不错,绝大多数人可以痊愈。

### 这四个处理方式要避免

1.崴脚后回家热敷

热敷只会增加扭伤部位的出血,加重肿胀和疼痛。

2.家里有红花油,抹点儿

无论是红花油、活络油还是正骨水,这类药油常含活血成分,同热敷一样,在扭伤早期使用可能加重出血,导致瘀血扩散、组织水肿加重。

3.找朋友介绍的“高人”揉一揉

崴脚后有时会伤到骨头和韧带,贸然活动会加重损伤,早期保护性制动更靠谱。



### 4.感觉好点了继续运动

崴脚后如果过早运动会引起创伤性滑膜炎,关节酸胀疼迁延不愈,形成慢性损伤,也会增加以后崴脚的风险,“习惯性崴脚”可不是闹着玩儿的!

据广州日报

## 脊柱侧弯预防知识

### 1.什么是脊柱侧弯

脊柱侧凸(又称脊柱侧弯),是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲伴有椎体旋转的三维脊柱畸形。

### 2.脊柱侧弯的危害

(1)影响脊柱外形及功能,对心肺功能有危害;  
(2)影响生理健康:造成腰痛、神经受损、心跳失常、肢体感觉障碍等症状;  
(3)影响肠胃体系:可有消化不良,食欲不振等。

### 3.脊柱侧弯的预防

(1)**科学的体育锻炼:**每天应坚持1小时左右的体育锻炼,多参加诸如单杠、跳绳、平衡木等活动项目;

(2)**正确的读写姿势:**养成眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、身体坐正的读写姿势;

(3)**高度适合的课桌椅:**学校应按照国家为学生提供的课桌椅,并定期依据学生身高及时调整高度;

(4)**适当的书包重量和背包方式:**建议把书包重量控制在背包者体重的10%以下,最重物品应放在最贴近背部的位置,尽量采取双肩背的背包方式,拉紧背包带,防止书包滑到背部以下;

(5)**合理的饮食习惯:**应摄入足量富含优质蛋白质(蛋、牛奶、鱼、肉等)和钙的食品,促进肌肉的生长,增强脊柱的稳固性,满足生长发育需求。

### 卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

## 邪教的危害

### 一、邪教对人民的危害

1.使一些人走火入魔,有病不治疗致残或精神错乱,自杀、自残乃至行凶杀人,侵害群众身心健康和生命安全。  
2.不少人受邪教精神控制节衣缩食缴纳“奉献款”,弄得一贫如洗,或离家外出“传教”,一些邪教头子还流氓成性,欺骗玩弄女性信徒,扰乱一些群众正常的家庭生活。  
3.许多痴迷邪教的人员有田不种、有工不做、有学不上,破坏生产、工作和学习秩序。  
4.邪教煽动信众聚众闹事,围攻政府机关和新闻媒体等单位,影响社会稳定。  
5.邪教组织发展到一定程度往往野心膨胀,企图颠覆政权,危害国家政治安全。  
6.邪教利用未成年人识别判断能力较低的弱点,极力在未成年人中发展成员,给他们的身心健康和成长造成难以挽回的损害。

### 二、邪教对国家的危害

1.危害国家政治稳定。破坏国内安定团结的政治局面;向公职部门渗透,侵蚀国家机构;挑战现行政治体制,反对国家政权。  
2.危害国家经济秩序稳定。非法敛财,危害人民群众财产安全;进行经济犯罪,破坏社会生产及财政金融秩序。  
3.危害社会秩序稳定。破坏社会治安;蔑视法律,危害公共秩序;诬告滥诉,干扰司法正常进行;毒化社会风气;干涉婚姻,违背人伦,破坏家庭。  
4.危害社会思想稳定。编造歪理邪说,制造思想混乱;制造恐慌心理和恐怖气氛;反科学、反文明,亵渎人文精神。  
5.践踏人权。残害生命,践踏人的生命权;扼杀自由,侵害人的政治权;诋毁宗教,伤害信教群众的名誉权。

### 三、如何防范邪教

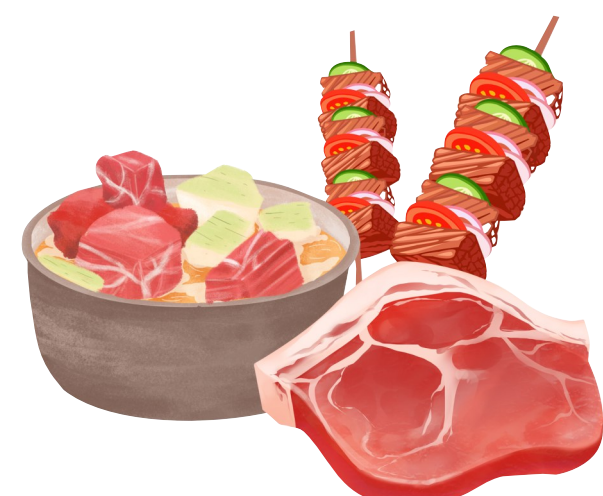
1.认清本质,自觉抵制邪教;  
2.立场鲜明,不上邪教圈套;  
3.提高警惕,阻断邪教传播;  
4.机智灵活,摆脱邪教纠缠;  
5.绿色上网,拒绝邪教宣传;  
6.健康生活,倡导精神文明;  
7.阅读好书,不看邪教宣传品;  
8.崇尚科学,弘扬科学精神。

来源:中国反邪教

### 提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

## 各种肉类交替食用营养才均衡



关于吃肉,有一种说法:四条腿不如两条腿,两条腿不如没有腿。其中,猪肉、牛肉、羊肉就是四条腿的代表,而鱼是没有腿的代表。这一说法主要是从脂肪含量和脂肪酸组成方面考虑的。

鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪。所以一般人群在吃肉顺序上可以优先考虑鱼虾类。

吃肉优选鱼虾,并不是意味着只吃鱼虾。正确的肉类摄入量的顺序是没有腿的>两条腿的>四条腿的。完全不吃红肉,只吃鱼虾或鸡肉,很容易导致身体里的铁元素不足,因为猪肉、牛肉、羊肉等红肉恰是铁元素的优质来源。

铁参与体内氧的运送,而且对维持正

常的造血功能和免疫功能起着重要的作用,缺乏会导致面色苍白、疲劳乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。

所以,什么肉吃多了都不合适,什么肉都不吃也不合适。我们需要做的是掌握好量,各种肉类交替食用,这样才能均衡营养。

合适的吃肉量到底是多少呢?最简单的一个判断办法:手指两个关节的长度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉,生重大概是一两(50克)。做熟后重量会减少,一两生肉变成熟肉以后大概是35克。一般成人,在动物性食物的摄入量上,平均到每天可以吃生重40至75克的禽畜肉,再加上40至75克的水产,以及一个鸡蛋。

来源:北京青年报