

身体发出骨质疏松的“信号”了吗

◎邢斯馨 刘亮

骨质疏松症流行病学调查结果显示,骨质疏松症已经成为我国50岁以上人群的重要健康问题。那么,骨质疏松症都有哪些症状?又会如何影响我们的健康呢?

腰背疼痛、老来瘦都要警惕

一名60多岁的老人因为腰部疼痛,来到医院脊柱外科就诊。老人说,他可能扭着腰了,一开始并没有在意,可是几天之后,症状还是没有缓解。经过核磁共振、CT检查,医生发现,老人的情况可不是腰扭了这么简单,确诊是一例典型的骨(质)疏松造成的脆性骨折。经过微创手术,老人的病情有所缓解。

什么是脆性骨折呢?就是病人受了很轻微的外伤或者是日常生活当中出现的骨折。

在世界范围内,骨质疏松症每年都导致超过890万人骨折。脆性骨折是骨质疏松症最严重的后果,每3秒钟就有1个人发生脆性骨折。骨质疏松主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。

中国疾控中心发布的数据显示,我国50岁以上女性骨质疏松的患病率达32.1%,男性患病率为6%。由于女性绝经后雌激素下降,骨代谢速度加快,导致骨密度降低,所以更容易引发骨质疏松。

如果骨质疏松长期得不到有效治疗,严重的可能出现脊柱的畸形,最后可能压迫心肺,造成呼吸循环的障碍。

专家介绍,骨质疏松的临床表现通常为,周身骨骼疼痛、脊柱变形和发生脆性骨折,要警惕骨骼发来的“求救信号”。尤其是老人经常出现腰背部疼痛时,千万不能简单贴个膏药了事。

此外,常说的有钱难买老来“瘦”的现象,也要引起注意。“越老越苗条”很可能是肌肉减少、骨质疏松的信号。当中老年人感到肌肉无力、爬楼困难、提东西没劲时,就应当意识到肌肉和骨骼的流失。肌肉和骨头是紧密相连的,我们只有增加肌肉的力量,然后增加骨密度,这样才能远离跌倒,降低骨折的风险。

尽量预防骨质疏松

生活中,我们应该如何强肌健骨、远离骨质疏松呢?人们常说的喝骨头汤、吃钙片,能够有效地防治骨质疏松吗?

医生介绍,造成骨质疏松的原因有很多,不同类型的骨质疏松与骨科、内分泌科、妇产科等不同专科相关,而不仅仅与缺钙有关,需要全面分析、个体化合理对症下药。喝骨头汤不仅不能起到治疗骨质疏松的目的,反而会因过多摄入骨头汤里面的油脂,对中老年人的血脂水平不利。而喝大量浓茶或咖啡,里面的成分会影响钙的吸收,让它从

肠道排出得更多。

要保证骨骼健康,需要多种营养素的均衡摄入,如维生素D、镁、磷、锌等。专家建议老人们日常多进食含钙丰富的食物、摄入足量的优质蛋白,必要时服用钙剂。同时,须加强体育锻炼,戒烟限酒,参加体育锻炼时注意舒展关节,避免和减少运动损伤。

维生素D是从阳光照射紫外线里经过皮肤的吸收,再经过肝肾的转化,才能被身体利用的,所以我们应该多注意户外活动、多晒太阳,从而促进钙吸收。建议上午11时至下午3时,尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15~30分钟,注意避开强光,以免晒伤。晒太阳的时候不要隔着玻璃。夏天不可暴晒,在树荫下就可以。

专家建议,40~65岁年龄段的人群每年检查骨密度,早发现、早诊断、早治疗。65岁以上年龄段人群,尤其要加强力量和平衡能力练习。

尤其是在家休养的老年人,可能为了避免骨质疏松导致的骨折,就会选择不下楼,长期在家里待着甚至卧床,这是不对的。即使是病人,也建议进行一定的户外活动,因为缺乏锻炼会造成骨量的丢失、肌肉的流失和关节的不灵活。

淡化老年斑应该吃啥

◎周明珠

年纪大了,开始长老年斑了,脸上、手上都有了,不光影响容颜,据说还是身体机能不调的象征……别着急,其实老年斑是可以过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

老年斑的实质

老年斑,医学上称之为“脂溢性角化”,它其实是一种临床上常见的良性皮肤病变,随着时间的推移,斑片会逐渐显著,颜色加深,病程通常进展缓慢,没有自觉症状,极少恶化,所以一般不需要治疗。

一般认为,除年龄和先天遗传以外,老年斑的产生还与很多因素有关,如摄入脂肪过多、抗氧化物质过少、紫外线过度照射等。

“自由基”的作用

老年斑形成的机制是人体在代谢过程中会产生一种叫“自由基”的氧化物质,而在人体细胞膜上又含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,当不饱和脂肪酸被代谢过程中产生的氧化物质“自由基”过氧化时,就会进一步生成过氧化脂质及其分解产物,极易与磷脂蛋白质等发生反应,形成脂褐质色素。这种色素不断沉积于皮肤细胞、汗腺细胞中而逐渐形成于皮肤表层,即形成老年斑。

如果在人体的脏器细胞沉积,比如在脑细胞上,便会引起智力和记忆力减退;在血管壁上,会发生血管纤维性病变,引起高血压、动脉硬化等。

但人体内有天然的抗氧化剂和抗氧化酶,可及时清除过量“自由基”造成的损伤。抗氧化剂包括维生素E、维生素C、β-胡萝卜素、硒、锌等维生素和矿物质,抗氧化酶包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

抵御“自由基”损伤吃啥

随着年龄的增长,人体内抗氧化酶的活性不断减弱,抗氧化能力逐步降低,因而通过外源补充一定的抗氧化剂在抵御“自由基”损伤方面的作用就显得更为重要了。

深色蔬菜和一些水果是维生素C、维生素E和类胡萝卜素的良好食物来源。例如:苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜,胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多;鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素C含量高;除了在植物种子和坚果中含丰富的维生素E外,高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素E。

此外,胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒、锌等具有抗氧化功能的矿物质。

更进一步的研究还发现,深色蔬菜和水果中还含有有机硫化物、类黄酮等具有抗氧化性能的植物化学物。

因此,有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果,能有助于抑制脂质过氧化物的形成并清除体内过多的自由基,从而有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。



这些时段运动,可降低患2型糖尿病的风险

◎刘春华

美国哈佛大学和哈佛医学院的生物医学信息学家发现,在上午和下午进行体育运动与患2型糖尿病的风险降低之间存在着相关性。

近日发表在《欧洲糖尿病学杂志》上的这项研究成果表明,总体育运动量是影响患2型糖尿病风险的一个重要因素。运动的时间安排也在减轻糖尿病风险方面发挥了作用。

为考察在上午、下午或晚上进行体育运动及一致性对2型糖尿病风险之间的关系,研究人员从英国生物样本库中选取了93095名没有

2型糖尿病病史的参与者,他们的平均年龄为62岁,在腕部佩戴了一周的加速度计。

研究人员捕捉了一个人在一天中进行的所有类型的活动,包括家务、散步和剧烈活动。研究人员在三个时间段内测量完成代谢当量,分别为6:00~12:00、12:00~18:00和18:00~24:00。

分析结果显示,体育运动对预防糖尿病具有保护作用,代谢当量值(MET)每增加1个单位,上午锻炼和下午锻炼的人群患上2型糖尿病的风险分别下降了10%和9%。

这种相关性基本上是线性的,这意味着完成更多MET/小时的人比完成较少MET/小时的人患上2型糖尿病的风险要低得多。

在调整了其他生活方式变量(如睡眠、饮食、教育和收入)后,这一结果仍然具有统计学意义。

然而,在晚上进行体育活动与患2型糖尿病的风险之间没有统计学上的显著相关性。此外,在一天中的任何时间进行中高强度和剧烈的体育运动都能降低患2型糖尿病的风险。