



关注骨质疏松 远离骨折危害

健康关注

10月20日是世界骨质疏松日。中华医学会第十次全国骨质疏松和骨矿盐疾病学术会议上,中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会主任委员、上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病科主任章振林等代表全国7家学术机构,联合发布了《关爱骨骼,终生无骨折联合提示》(以下简称《提示》),以提醒公众关注骨质疏松防治,远离骨折危害。

据中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会副秘书长岳华介绍,骨质疏松症是一种以骨量减少、骨微结构破坏导致的骨骼脆性增加、骨折风险增高为特征的代谢性骨病。骨质疏松性骨折,又称脆性骨折,是指在受到轻微创伤后或日常活动中发生的骨折。骨折也是造成老年人失能的重要原因。一旦发生脆性骨折,将会严重影响患者生活质量与健康寿命,同时带来巨大的医疗和照护成本。

2018年国家卫健委发布了首次中国居民骨质疏松症流行病学调查,结果显

示,我国中老年人骨骼健康问题严重,低骨量人群庞大,其中女性尤为严重,与此同时,我国骨质疏松症患者中超过九成的人不知道自己患病。

珍爱骨骼健康 保持健康生活方式

据中国疾控中心慢病中心老年室副主任尹香君介绍,联合发布《提示》的7家学术机构包括中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会、中国疾控中心慢病预防控制中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会妇幼保健分会、中华预防医学会伤害预防与控制分会、国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心、中国体育科学学会体质与健康分会。

《提示》内容主要包括:骨质疏松症是慢性疾病。虽多在老年人群发病,但其发生、发展通常经历了漫长的过程;人在全生命周期内都应关注骨骼健康。在年轻时获得最佳骨量,有利于预防骨质疏松症的发生;要有充足的光照。11时至15日期间,尽可能多地让皮肤暴露于阳光下晒15至30分钟,每周至少两次,以促进体内

维生素D的合成,尽量不涂抹防晒霜,以免影响日照效果,但要注意避免灼伤;摄入足量的钙。食物是人体摄入钙的重要来源,平衡膳食以及选择富含钙的食物对预防骨质疏松至关重要,推荐18至49岁成年人每天摄入800毫克钙,50岁以上的人每天摄入1000毫克钙;坚持适量室外活动和体育锻炼。推荐健康成人每周应至少进行150分钟至300分钟的中等强度身体活动,或75分钟至150分钟高强度的身体活动,或中等强度身体活动和高强度身体活动的等效组合,有氧运动最好均匀分配在一周内进行,每周至少有2天或以上的抗阻练习,内容包括腿、臀、背、胸、腹、肩和胳膊等部位的全身主要肌肉群。

早发现早诊断 是预防骨折的保障

《提示》还建议:公众积极进行骨质疏松症1分钟自测,若判断为高危人群,应尽快去医院进行骨密度检测;定期检查骨密度是早发现和早诊断骨质疏松症的有效方法;骨质疏松症高危人群更应保持良好的生活方式,做到均衡饮食,适量运动,增

加日照照射,必要时遵医嘱进行药物干预;一旦确诊患有骨质疏松症,应在医生指导下进行规范化治疗,并进行必要的药物干预,同时保持良好的生活方式;运动有利于骨质疏松症的控制,但应视个人情况适当锻炼,避免运动损伤。同时,运动锻炼能降低因年老引起的肌肉僵硬,增强身体的柔韧性和平衡能力,从而防止跌倒等容易造成骨折的情况。

养成良好的行为习惯,预防跌倒,如放慢转身、转头、起身、下床速度,避免登高取物,不走过陡的楼梯、台阶和坡道,避免去人多及地面湿滑的场所等;穿合身的衣服,穿合脚、防滑的鞋,根据身体条件适时选用拐杖、助行器、腕关节保护器等辅助工具;改善居家环境,如安置必要的扶手,去除门槛,地面防滑,改善室内光照,选择高度合适的家具等,以防止滑倒、绊倒或高处跌落导致的伤害;一旦发生骨折,应开展骨健康风险评估,并根据情况进行抗骨质疏松症治疗,同时调整生活方式和减少骨折危险因素,重视防范二次骨折的发生。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。建设“健康中国”,离不开健康的骨骼。(喻京英)

中老年发福

别刻意减重

健康白城

俗话说“千金难买老来瘦”,如今不少老人也加入减肥大军,似乎瘦了更健康了。近日,美国《肥胖》杂志发布研究显示,老人刻意减肥可能影响骨骼健康。

体重指数BMI=体重/身高的平方,是衡量肥胖的公认标准。该研究对77名平均BMI为33.6(通常18.5≤BMI指数≤23.9属于正常体重,超过29.9属于严重肥胖)的老人进行为期18个月的减肥干

预,并在18个月和30个月时对老人的总体重以及区域(总颈部、股骨颈、腰椎、小梁骨)的骨密度进行监测评分。结果发现,对老年肥胖患者进行减肥干预后,无论他们是否反弹,髌部骨密度的下降都会持续一年。研究还发现,脂肪的减少和减重降低了髌部的骨密度,增加了骨质疏松风险。

西安体育学院健康科学系教授苟波表示,老人如果减肥方式不当,比如过度控制饮食,导致营养摄入不足,或减重过多、过快而导致体重明显下降,都会导致骨密度下降。年纪过大的老人,如果只是轻度肥胖,且没有明显心血管疾病,不一定要减肥。如果存在一些

运动禁忌症,更不适合运动减肥,可在医生指导下寻求营养、医疗等其他方法控制体重。如果肥胖伴有其他慢病,适当减点肥。原则上采用安全有效的方法,以饮食控制和运动等较慢的速度达到目标。

很多老人发现,即便饮食、运动量与年轻时一样,也很容易“发福”。原因是,成年人随着年龄增长,基础代谢率逐年下降,肌肉量也会下降。所以,就算老人吃得少了,消化、吸收能力也差了,能量的进出平衡还是“人多出少”,这种情况下就会“发福”。

苟波强调,过于肥胖会直接影响心脏功能和血管健康,容易患上各种心脑血管疾病。理想的状况是:要在保障基本营养的前提下,做到“增肌减脂”。

老人减肥,不能采取极端方法,更不能像年轻人那样节食,可从晚餐的节制和选择入手,吃一些粗粮代替主食,早餐要吃蛋白质含量很高的食物,中午主食控制在2两左右。不建议选择减肥药或手术减重。

运动方面建议有氧锻炼结合力量训练,最好采取一些比较舒缓的形式,比如太极拳、瑜伽、散步等,只要能每天坚持,达到一定的运动量,完全可以瘦下来的。(高阳)

睡眠要“先卧心 后卧眼”



正确的睡眠方法是先安定情绪,思无杂念,然后就自然闭目入睡,即为“先卧心,后卧眼”。睡眠是无法避免的行为,没有睡眠,大脑细胞就会在疲惫中死亡,肌肉、骨骼就会在强直状态下断裂,呼吸、心跳就会在无休止的运动中停止,生命也就不复存在了。因此,掌握正确的睡眠方法对提高睡眠质量十分重要,古人的经验值得今人认真汲取。

该睡的时候,要做到按时上床,安静入睡。有研究人员发现,睡前3小时进行适当的运动,有利于达到最佳的催眠效果和有效地提高睡眠质量。这是因为,人的睡眠过程与体温的周期性变化有关,体温的峰值越高,睡眠的质量越差。在距离睡前较远时段运动可以提高体温的峰值,在睡前又刚好把它降下来,所以人就能很快入睡。准备睡觉前,必须停止一切可能对大脑产生强烈刺激的活动,如看书报、看电视和娱乐活动等,换上柔软、宽松的睡衣,用热水泡脚15分钟。上床后要关掉电灯,放松身心,使机体渐渐进入睡眠状态。最好面向右侧侧卧,两脚微曲,以便于胃中食物向肠内排出,也更有利于肠胃的消化。古语中说的“卧如弓”,指的就是这种睡姿。

仰卧时不要将手放置在胸部,以免影响血液循环和引起梦魇。左侧卧位睡眠不好,会造成心尖部的左移而受到胸壁的压迫,引起睡眠的多梦。侧卧时不可取,不仅会压迫心脏和肺脏,影响人的循环和呼吸功能,而且容易造成男青年性欲冲动,从而发生滑精和遗精。

睡眠的好坏与枕头的质量也有一定关系,枕头太高、太低、太硬、太软都会给睡眠造成影响。枕头太高,可能导致颈部骨骼形态的改变,容易引起颈椎中段的损伤,轻则影响肩胛部的血液循环,造成肩酸、颈痛;重则引起脑部的血氧供应不足,造成头晕、头痛。枕头过低,容易造成颈椎下段的损伤,可能引发腰酸腿痛、弯腰困难、下肢麻木等相关症状。生活中经常发生的“落枕”现象,虽然不完全是枕头的过错,却与枕头有千丝万缕的联系,存在使用枕头不合适的可能。它是颈椎病的一个信号,是颈椎周围韧带松弛、关节稳定性失衡的表现。如不及时纠正,这种小范围的关节错位会不断顺着颈椎向下扩展,致使腰部出现更严重的病变,如椎间盘突出、椎体骨质增生等。关于枕头的正常高度,民间有“长寿三寸,无枕四寸”之说。意思是说,要想长寿,经常枕3寸(约9厘米)高的枕头;要想睡得舒服,经常枕4寸(约12厘米)高的枕头。实验证明,枕6~9厘米高的枕头睡眠时,脑电图最早出现平稳的多梦。侧卧时不可取,不仅会压迫心脏和肺脏,影响人的循环和呼吸功能,而且容易造成男青年性欲冲动,从而发生滑精和遗精。

仰卧时不要将手放置在胸部,以免影响血液循环和引起梦魇。左侧卧位睡眠不好,会造成心尖部的左移而受到胸壁的压迫,引起睡眠的多梦。侧卧时不可取,不仅会压迫心脏和肺脏,影响人的循环和呼吸功能,而且容易造成男青年性欲冲动,从而发生滑精和遗精。

学会1分钟自测“骨松”

◇链接◇

发生髌部骨折的老年人,一年内的死亡率可能会超过20%。剩下的患者中50%会致残。骨质疏松的高死亡率来自骨折的并发症,尤其是髌部骨折后不能走、不能动。吃喝拉撒全在床上解决,各种疾病接踵而至,这对于老年人来说是致命的。

若以下问题中任何一项回答为“是”,则表示您为高危人群,推荐进行专业骨密度检测。

1. 父母是否曾被诊断为骨质疏松或曾在轻微跌倒后骨折?
2. 是否父母中有一人有驼背状况?
3. 是否年龄超过60岁?
4. 成年后是否曾经因为摔倒而造成骨折?
5. 是否经常摔倒(去年超过一次),或者因为身体较弱而担心摔倒?
6. 40岁后的身高是否减少超过3厘米以上?
7. 是否体重过重?(体重指数低于18.5kg/m²)
8. 是否曾服用类固醇药片(例如可的松、强的松)连续超过3个月?
9. 是否被诊断为类风湿性关节炎?
10. 是否曾被诊断患有过度活跃的甲状腺、过度活化的甲状腺旁腺、1型糖尿病或营养/胃肠道疾病,如克罗恩病或乳糜泻?
11. 是否经常饮用超过安全分量的酒精饮品(每天超过啤酒500毫升/葡萄酒160毫升/烈酒50毫升的量)?
12. 现在或曾经吸过香烟?
13. 每天运动量少于30分钟?(包含做家务、走路、跑步等)
14. 是否避免乳制品或者对乳制品过敏,而不服用任何钙剂?
15. 每天从事户外活动的时间是否少于10分钟(将部分身体暴露在阳光中),又没有服用维生素D补充剂?
16. 是否在45岁或以前便已停经?
17. 除了怀孕、更年期或切除子宫后,您是否曾停经超过12个月?
18. 是否在50岁前切除过卵巢又没有接受荷尔蒙替代疗法?
19. 是否曾因为晕厥过低而出现阳萎,失去性欲和其他一些症状?

眼睛喜欢的食物是什么? 最有效的护眼方在这里

营养快线

眼睛是我们人体最重要的器官之一,它帮助我们认识世界、与人沟通交流,我们的工作生活都离不开眼睛,因此更要好好爱护珍惜它。但是,随着年龄的增长及智能手机的普及,长时间盯着屏幕,水润的双眼离我们越来越远,近视、白内障、老花眼、黄斑变性等眼部疾病的患病率却越来越高。

要想改善这种状况,缓解眼老及眼部疾病的发生,第一要保障眼睛的营养需求,第二,放下手中的手机,点按、刮拭一些护眼的穴位,放松眼部肌肉。

一、眼睛喜欢的食物

1. 动物肝脏
动物肝脏富含丰富的维生素A,是构成眼睛感光物质的重要原料,维生素A缺乏会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化,甚至引起夜盲症、白内障等眼部疾病。如果长时间盯着手机,维生素A的需求将大大增加,体内极易容易缺乏。
鸡肝、鸭肝、猪肝、羊肝、牛肝、鱼肝等动物肝脏,是食物中最丰富的维生素A来源,且吸收率极高,每天吃两片就足以满足一天需要。
2. 蛋、奶
蛋黄和全脂奶也是维生素A较好的来源,每天一个鸡蛋,250ml左右的全脂奶,就可以满足1/3以上的维生素A的日需求。
3. 深绿色蔬菜、水果
深绿色蔬菜:如菠菜、芥蓝、小油菜等。
不仅富含丰富的维生素A,且其中的叶黄素含量也十分丰富,可以阻挡伤害眼睛的蓝光,使视网膜黄斑部免于受到伤害,防止眼部黄斑病变。
深黄色蔬菜:水果,如胡萝卜、南瓜、芒果等。
富含丰富的B-胡萝卜素,可以转化为维生素A,保护眼睛健康。
4. 深紫色蔬菜:如紫卷心菜、蓝莓、桑葚等。
富含丰富的花青素,可以促进眼睛视紫质的生成,稳定眼部的微血管,并增强微血管的循环。此外,花青素还是一种强抗氧化剂,可以减少自由基对眼睛的伤害,有助预防白内障等眼部疾病。

二、眼睛喜欢的9个穴位

【睛明】主治:缓解眼部疲

劳、肿痛,降低眼压,改善迎风流泪、夜盲等。

【攒竹】主治:消除眼部水肿,改善头痛、头晕、眼睑跳动不适感。

【承泣】主治:眼睛红痛、视疲劳。

【四白】主治:改善眼睛干涩、视力下降、减缓眼袋形成。

【太阳穴】主治:改善视力下降。

【瞳子髎】主治:改善眼周循环,消除疲劳,延缓眼睑皮肤下垂。

【鱼腰】主治:缓解眼部疲劳、肿痛。

【丝竹空】主治:改善睫毛倒插、头痛、偏头痛、眼睛赤痛、目眩。

【肝俞穴】该穴位位于背部,当第9胸椎棘突下,旁开1.5寸。中医认为,肝开窍于目,肝经循行上联目系,肝的精血上输于目,我们之所以有好的视力,主要靠肝血的濡养。刮拭按摩此穴疏肝利胆,理气明目。
保护眼睛,要给予眼睛充足的营养,也要经常按揉这些穴位,一定会告别眼干、眼涩等情况,预防眼部疾病,取得非常好的保健效果。(于展虹)

女子用“纯天然”产品 染发后头晕头痛

46岁的方女士,在某美发沙龙的推荐下使用一款“纯天然无毒副作用”的染发剂,染发后出现头晕头痛、恶心乏力,几天不见好转,来到湖南省职业病防治院检查治疗。

为找到致病原因,方女士再次从美发沙龙购买了染发剂,细看后发现,该染发剂属于“三无”产品,且店家承认了系统、神经系统、肾脏、胃肠道、心血管等功能。过氧化氢长期使用会使头发变得枯黄、分叉,甚至引起严重脱发。氨水长期接触后,可出现皮肤色素沉积或手指溃瘍等症。

赖燕提醒市民,一定要从正规渠道购买安全的染发产品,且一年染发不要超过3次。如果使用的是含对苯二胺的染发剂,建议在使用前做过敏试验;在染发过程中,应尽可能减少染发剂与头皮的接触,通过戴手套以减少皮肤接触;皮肤有破损时,不要接触染发剂。染好后要立即清洗头发,最好多洗几次,确保没有染发剂残留。有血液病、荨麻疹、哮喘、过敏性疾病的病人,妊娠期哺乳期妇女和儿童不建议染发。(杨蔚然)

美容时尚

健康扶贫政策知识问答(六)

33. 贫困人口大病兜底保障工作,卫生健康部门有哪些任务?
答:负责贫困人口在县域内定点医院住院不交押金并提供优质医疗服务,同时要加强政策宣传,引导贫困患者到有关部门落实保障待遇。

34. 贫困人口健康档案(纸质版)应存放在哪里?
答:村卫生室。

35. 由谁负责及时更新贫困人口健康档案(纸质版),并维护到电子健康档案?
答:乡村两级医务人员。

36. 在哪里可同步查看贫困人口电子健康档案?
答:乡镇卫生院。

37. 符合条件的建档立卡贫困人口每年给予几次健康体检?
答:1次。

38. 哪些贫困人口享受健康体检政策?
答:65周岁以上老年人、残疾人及患有大病、重病及慢病患者。

39. 如果贫困人口拒绝体检该怎么办?
答:已完成和拒绝体检的都要签字确认。

40. 如何为贫困人口提供免费健康体检?
答:各级医疗机构免费健康体检、上级巡回医疗团队、巡回医疗体检车、村卫生室“一体机”开展健康体检。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办