

# 如何练就一副“硬骨头”

## 核心提示

世界卫生组织发布的报告称,全球目前每3秒钟就发生一起骨质疏松性骨折,骨质疏松症已成为仅次于心血管疾病的全球性健康危害疾病。10月19日,国家卫生健康委员会发布的首个中国骨质疏松症流行病学调查结果表明,骨质疏松症已成为我国中老年人群的重要健康问题。此项调查结果对当下国人预防骨质疏松具有哪些指导意义?公众该怎么做?



“既往国内也做过很多有关骨质疏松症患病情况的调查,但多是局部地区的随机抽样研究。”中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心教授王临虹说。此次调查是第一次以全人群为框架进行的多阶段随机抽样调查,所得出的骨质疏松症患病率更为准确、全面地反映我国人群总体情况,为开展骨质疏松症防控提供较好的数据支持。

更为重要的是,此次调查首次获得了国人的骨峰值。王临虹解释,人体骨骼中的矿物含量通常在30岁左右达到最高,

主动进行骨密度检测的人也很少。流调结果显示,50岁以上人群中,接受过骨密度检测的比例为3.7%,其中男性为3.2%,女性为4.3%,城市为7.4%,农村为1.9%。

一方面是需求侧的“不主动”,另一方面是供给侧的“欠发达”。王临虹坦言,骨密度检测是临床诊断骨质疏松症的金标准,目前国际公认采用双能X线(DXA)骨密度仪器进行检测。但我国基层不仅缺乏合格的检测设备,而且缺少相应的技术

## 首次获得国人骨峰值

被称作峰值骨量,此后便逐步流失。王临虹说,此次流调专门选取了20岁~40岁人群作为样本,由此获取了中国人的骨峰值,所得出的骨质疏松症患病率也更为准确。

“从流调结果看,人们对骨质疏松症的认知水平较低。”北京协和医院内分泌科主任医师夏维波说,结果显示,20岁以上人群骨质疏松症相关知识知晓率仅为

11.7%,其中男性为10.5%,女性为13.0%,城市地区为17.8%,农村地区为8.1%。在骨质疏松症患者中,知晓自己患病的比例也较低,40岁~49岁骨质疏松症患者的患病知晓率为0.9%,50岁以上患者的患病知晓率也仅为7.0%。“这和骨质疏松症的发病特点有关。”夏维波说,骨质疏松症本身并无危害,但其并发症——骨折,尤其是髋部骨折对中老年人损

伤较大。

流调结果还显示,我国低骨量人群庞大,40岁~49岁人群低骨量率为32.9%,50岁以上人群低骨量率达到46.4%,这部分人群成为骨质疏松症的“后备军”。对此,夏维波表示,低骨量状态和骨质疏松症前期通常没有明显的临床表现,骨质疏松症因而被称作“寂静的杀手”。大部分居民在骨量下降初期没有采取及时的防控措施,而在出现疼痛、脊柱变形和骨折等情况后才发现患病,延误了防治时机。

## 骨质疏松并非老年人专利

人员。还有专家表示,原则上,40岁以上人群都应进行骨密度检测,但目前骨质疏松专科门诊不足,应尽快补齐这一短板。

“骨质疏松症的发生与基础骨量积累和增龄后骨量流失密切相关。”夏维波说,人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量。峰值骨量越高,相当于

人体中“骨矿银行”储备越多,到老年发生骨质疏松症的时间越推迟,症状与程度也越轻。

夏维波说,50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率开始增高,与年龄增大所致的性激素水平下降密切相关。因为女性雌激素水平下降尤为明显,因此女性患

病率显著高于男性。

“预防骨质疏松,各个年龄段的人群都应关注。”夏维波说,婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松症的发生有密切联系,吸烟和过度饮酒等不良生活习惯也会增加骨质疏松症风险,比如中国居民膳食指南提出以酒精量计算,成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过25克和15克,高危人群应在此基础上进一步减少。

## 补钙优选“食补”

物,同时低盐和富含适量蛋白质的均衡饮食都对预防骨质疏松症有益。”

此外,日光照射有助于钙吸收。充足的光照会促进维生素D的生成,维生素D对钙质吸收起到关键作用。保持正常的骨密度和骨强度需要不断地进行运动刺

激,适度负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。建议每天至少日照20分钟,提倡中速步行、跑步、骑行等户外运动形式。

王临虹强调,儿童、青少年、孕妇、绝经期妇女、老年等是钙需要量增多的特殊

人群,需要特别关注。如果要通过服用钙片等“药补”的方式补钙,要遵从医嘱,切不可盲目补钙。

(本报综合)

## 健康视点

jian kang shi dian

# 千万别模仿大胃王

状,就像一个撑大后失去了弹性的气球,这足以腾出盛放大量食物的空间。从另一个角度上看,大胃王们的胃部并不比我们的强悍;在他们身上,胃部本该有的蠕动变得非常微弱。

日本某节目通过对木下佑香检查,发现吃完了100个寿司的木下佑香,她的胃变大了66倍!

“催吐”可能得厌食症

另一种“大胃王”,让“催吐者”这个小群体被大众熟知,他们被称作“兔子”。

为了无限享用美食,“兔子”每天会用手抠、插管等办法把吃进去的东西再完全吐出来。这种行为虽然短期内不会对人的身体造成什么影响,但长期积累下来不但会损坏胃、食道、牙齿,甚至还会使人患上抑郁症、厌食症。另外,催吐会让嗓音变沙哑,同时会让脸变浮肿。

吃太多胃蠕动变慢

饮食与身体健康是我们需要平衡的问题,在“民以食为天”的中国,多吃吃撑十分的常见,引发肥胖是小事,但引起长期消化不良这些危害你可要重视了!消化

不良导致肠内平衡被打乱,轻则腹泻、便秘、腹痛,如果长期消化不良,重则可能增加胃癌的患病率。

消化不良导致肠内平衡被打乱,产生腹泻。其实腹泻此时也是一种保护,把体内的毒素排了出去,而过早服用止泻药往往不可取,会带来梗阻的。

吃了太多的食,辣的、油炸的、生冷的……这些食物堆积在一起就会导致便秘问题。肚子里堆积的东西过多,肠道蠕动出现异常,直接导致呕吐、腹痛,严重的话一般在家吃药都不能缓解,还需去医院检查,也算比较严重的后果。

消化不良的人总是因为不舒服而不愿多进食和睡眠不好,影响了生理健康和正常的日常生活,也间接导致我国的胃癌患病率比西方国家高。

如何应对消化不良

1.药物助养:吃多了不消化,要想快速缓解胃不适,江中牌健胃消食片最好不过了。酒足饭饱后一粒口味酸甜的江中健胃消食片,而且小小一片健胃消食片药食同源,原料均来自陈皮、山药、山楂、

炒麦芽等。不仅物美价廉,还吃得放心,陈皮理气和胃,山药健脾和胃,山楂消肉类油腻之积食,麦芽消米面之积食,诸药合合力,对改善消化不良、胃动力不足等症状,有显著的效果。

2.饮食调养:饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和。胃病患者要注意忌嘴,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物,更要忌暴饮暴食,戒烟禁酒。

3.运动健养:肠胃病人要结合自己的体征,加强适度的运动锻炼,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

4.保暖护养:秋凉之后,昼夜温差变化大,要注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

我们的胃结构不像大胃王,虽然有颗吃遍世界的心,奈何心有余而力不足,在各种消化不良的危害面前瑟瑟发抖。了解这些助消化小知识,缓解吃多吃撑后消化不良的问题,让你的胃更轻松。

(本报综合)

## 如何做好冬季脚部保健?

本报讯 记者丁婉莹报道:温泉坛社区的谭先生,近期夜间睡觉总感觉腿脚部发麻,就像有很多蚂蚁在身上爬,以至于夜间不能安然入睡。老中医提醒说,人体的每一只脚每天都要承受巨大的压力,难免会出现一些问题。很多时候,脚部的不适,正是我们身体内疾病发出的信号,所以做好脚部保健十分必要。

天寒不宜做室外运动,在家里做做健脚操就是很好的选择。仰面躺在床上抬起双脚,用力相互摩擦至脚掌发热,继而用搓热的双手搓揉每个脚趾头,整个过程5~10分钟。可促进脚部血液循环,防止脚部的关节、韧带、筋膜僵硬,使脚肌在屡次舒缩中帮助两腿血液回流,从而增强对寒冷袭击的抵御能力。

## 冬天多久洗一次澡更科学?

本报讯 记者朱亚平报道:今年36岁的周女士在城区一家工厂上班,她是一个特别爱干净的人,每天都要洗一个澡才能入睡。可今年冬天,周女士发现自己身上不仅皮肤干燥,手上、脚上也时有不时皴裂的小口子。

花坛社区卫生服务中心相关负责人说,冬季气候干燥,皮肤处于干燥的环境,再加上较频繁地洗澡,皮脂被冲淡,导致皮肤就像缺水的田地,出现龟裂,易受到外界刺激。因此,冬天没有必要每天洗澡,老人5~7天洗1次,年轻人3~5天洗1次即可。

洗澡前可以喝一杯热开水,补充因毛细血管扩张而导致的水分大量散失;别用过烫的水,以免刺激皮肤;洗澡搓擦不宜太用力,否则会损伤皮肤的鳞状上皮细胞,降低皮肤的自然防护功能;在比较干燥的部位,可以擦一些尿素霜或凡士林。平时,还应多食一些富含维生素B、维生素C的新鲜蔬菜和水果。

洗澡的正确顺序应该是:洗脸→洗身→洗头。理由:洗澡时,热气会使毛孔扩张,先洗脸可避免污物阻塞毛孔。洗脸的方向应由鼻子为中心向外圈清洗;洗身时,应先从远离心脏的四肢开始,尤其是天冷时,应先用热水将双脚冲热。刚进入浴室时,血液会集中在头部,如果马上洗头,可能导致头部血流不畅,诱发脑血管疾病。

## 生活顾问



咸宁麻塘风湿病医院

## 承办全省风湿病学术年会

本报讯 通讯员镇治报道:11月9日至11日,由湖北省中医药学会风湿病专业委员会主办、咸宁麻塘风湿病医院承办的2018年全省中医药学会风湿病分会学术年会在武汉召开。来自全省各中医院的专家、嘉宾及代表共160余人参加了会议。

会议旨在发展全省中医风湿病事业,促进学术交流,提高全省中医风湿病临床诊疗水平。省内外风湿病中西医多位名家在会上传授临诊经验,让广大与会者受益匪浅。本次会议还评选、表彰了风湿病专业委员会优秀工作者、大会优秀论文。

本次由咸宁麻塘风湿病医院承办的湖北省风湿病学术年会,是该院继2005年、2011年、2016年后第四次承办这一会议。此次会议的召开,不仅促进了全省中医药风湿病学会专家学者的学术交流,同时也提升了该院学科建设能力,让更多的与会专家及代表进一步了解到该院的《镇氏风湿病马钱子疗法》。这对该院不断发挥风湿专科特色优势,更好地造福广大风湿病患者的身心健康将起到积极作用。

联合国糖尿病日

## 嘉鱼宣传糖尿病防治知识

本报讯 通讯员格红超、张耀辉报道:11月14日是第十二个“联合国糖尿病日”,当天,县疾控中心联合茶庵社区卫生服务中心一行10余人走进嘉和明园小区,开展主题为“家庭与糖尿病”的宣教活动。

活动中,宣教人员通过摆放宣传展板、发放宣传资料、面对面讲解等方式,向该小区居民宣传糖尿病预防及治疗的健康知识,倡导居民养成健康良好的生活方式。糖尿病是慢性、终身性疾病,而家庭是构建积极健康生活方式的主平台和预防2型糖尿病的主战场,在糖尿病的早期发现和管理中发挥着至关重要的作用。家庭的有力支持,很大程度上可以帮助糖尿病患者提高心理健康状况和生活质量。

据悉,活动当天共展出宣传展板16块,发放宣传单500余份,免费检测血糖、血压150余人次。

通山闯王镇界牌村

## 开展村民健康大排查

本报讯 通讯员徐世聪、李香豫报道:11月13日上午,通山县闯王镇界牌村格外热闹,一场健康扶贫大排查活动正在进行。村里的留守老人、留守儿童、贫困户和其他村民都得到了健康帮助。

据驻界牌村“第一书记”王汉来介绍,界牌村留守老人、留守儿童较多,不少贫困户因病致贫。为此,驻村工作队特邀通山县中医院、皮定宇中医诊所、康泰眼科医院、闯王镇卫生所前来开展健康诊疗、健康宣传,旨在提高他们对自己身体健康的关注度。

活动期间,医疗队成员为前来看病的老百姓开展了包括青光眼、白内障、糖尿病、高血压、B超以及中医问诊等各项检查,并就如何防治糖尿病召开了专门的知识讲座。共为100余名群众提供了诊疗服务,发放药品56份,开具处方61份,发放知识宣传册、纪念品共计200余份。

嘉鱼官桥镇公共卫生服务中心

## 送医下乡 健康扶贫

本报讯 通讯员吕新林报道:“没想到,嘉鱼县官桥镇公共卫生服务中心工作人员冒雨前来为我们免费量体重、测血压、做B超……”11月14日上午,接受健康扶贫服务的嘉鱼县官桥镇大牛山村贫困户何北平欣喜地说。

立冬过后的天气变得寒冷起来,牵挂贫困户身体状况的官桥镇公共卫生服务中心工作人员,积极响应上级倡导的健康扶贫号召,把送医下乡、免费体检活动作为健康扶贫的一件大事来抓。一方面登记掌握全镇16个村(社区)2012年以来贫困人口名单情况,通知免费体检日期和地址及相关知识信息;一方面组织7名医务人员带着量体重、测血压、测血糖、测血脂、做心电图和B超等医疗器具,于10月27日上午拉开了“送医下乡、健康扶贫”活动序幕,活动当日,该中心工作人员就先后接待100多贫困人口的免费体检,及时掌握有关体检健康信息。

据悉,该镇公共卫生服务中心持续个多月开展健康扶贫,已完成全镇5000多家贫困人口免费体检活动,为贫困户的身体健康提供了保障。



## “坐月子”要注意什么?

民间叫做“坐月子”,医学上称之为“产褥期”,指的是分娩后的6~8周,这段时间是产后恢复的关键时期,产妇及家属应该特别注意以下问题:

一是要保证充足的睡眠和休息。产后前两天以卧床休息为主,3~4天后可以在室内做些短时间轻微活动。

二是睡觉的姿势应该取会阴伤口对侧卧位。

三是房间要通风,产妇要勤换内衣内裤,大小便后特别是哺乳前要洗手,每天要用温开水清洗会阴2次。

四是保护牙齿和眼睛。产后及时补钙,经常吃胡萝卜、黄绿色蔬菜、动物肝、蜂蜜,使眼睛明亮,因为这些食物中富含维生素A和维生素B2。

五要注意护发。多吃些富含蛋白质、维生素、矿物质、补血、补锌的食物,如牛羊肉等。勤洗头,经常梳头,也可用手指揉搓头皮,促进头皮血液循环,利于新发生长。

(赤壁市人民医院 陈影)