

到了40岁,该防治骨质疏松了

创卫进行时

市商务局开展“固卫”工作专项整治活动 规范再生资源行业经营秩序

本报讯 通讯员姚国薇报道:为做好固卫工作,11月3日至11月8日,在市商务局的指导下,由咸安区商务局牵头,联合区公安分局、区市场监督管理局、区城管执法局以及永安、浮山、温泉各属地办事处,对我市再生资源行业进行了专项联合整治行动,进一步规范再生资源行业经营秩序。

此次行动重点对无证照经营、证照未上墙、占道经营、堆放不规范、污水横流、卫生脏乱差、存在安全隐患废品回收站点进行集中规范整治,强化经营者主体责任意识,做到合法经营。

整治期间出动执法人员120余人次,执法车辆20余台次,对温泉、咸安城区17家再生资源经营户进行了整治。收缴磅称4台,废品5车次,现场取缔1家,16家进行了规范经营劝戒。对规范再生资源行业经营行为,杜绝脏、乱、差和出店经营等现象起到了警示教育作用。

此外,11月1日至11月12日,市商务局“固卫”工作专班对城区华信、中心、三号桥三家重点复审迎检区域开展定点定人的市场卫生整治活动,进一步改善了农贸市场卫生条件,规范了市场秩序。



如何判断膝关节炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,王女士咨询,如何自我判断膝关节炎?

市中心医院关节外科和运动医学科医生介绍,一是症状判断。出现膝关节炎疾病之后,可以先对身体上的症状进行判断。一般情况下,膝关节炎疾病会引发患者有比较明显的疼痛症状,疾病发展严重,还容易造成膝关节卡顿以及活动困难。可以从这几方面进行深入的判断,如果身体上有类似的症状,基本上可以确诊疾病。

二是病因判断。病因判断即从膝关节炎的引发原因进行判断。当身体上有类似膝关节炎的不适症状时,很多患者还不能凭此确诊,此时可以回想最近是否有引发膝关节炎的病因,比如近期是否出现了膝关节炎使用过度的情况。除此之外,有没有膝关节受凉的情况以及受到暴力袭击的情况,可以从这几方面的引发原因做出深入的判断。

三是运动判断。运动判断法比较常用,患者进行蹲起动作,在蹲下的时候,如果膝关节有发肿和疼痛的症状,而在起立行走时,疼痛症状加剧,基本上可以判断膝关节炎。还可以来回走几圈,查看疼痛的症状是否持续。

当身体上有类似膝关节炎的疾病表征时,可以先从病因方面和症状方面入手,进行积极的自我判断。但是自我判断并不能确诊疾病,真正确诊疾病还是需要到专业的医院,才能够达到比较好的效果。确诊疾病之后采取相应的治疗,可以及早的摆脱疾病的困扰。

如何减少打呼噜?

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的王女士询问,自己母亲睡觉总是打鼾,严重影响他人休息不说,母亲自己的睡眠质量也很差,想知道该如何防治?

温泉浮山社区卫生服务中心工作人员介绍,打呼噜在医学上又叫“鼾症”,有良性(80%)和恶性(20%)之分,男女老少皆可发生。“良性鼾症”呼噜声均匀,且随睡眠体位改变而改变。而“恶性鼾症”不仅呼噜声大,而且总是打着、打着就不喘气了,过上十几秒甚至几十秒,才又发出一声很大的呼噜声重新打起来,容易引发多种疾病。

想要解决打鼾的问题,首先应减肥减重。肥胖者呼吸道周围附着大量脂肪,影响气流通过,更容易打鼾,控制体重是应对打鼾最简单有效的方法之一。其次应戒烟戒酒。长期吸烟易导致鼻咽部黏膜发炎,呼吸道的狭窄,从而诱发打鼾。酗酒会让包括咽喉部肌肉在内的全身肌肉放松,从而出现打鼾。

侧卧睡觉也能缓解打鼾。睡觉时侧卧位睡眠姿势,可以有效避免睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,避免加重上气道堵塞。另外,用抱枕或用浴巾卷一个长条放在身后,可减少翻身平躺的几率,进而减少打鼾。



立冬节气一过,气温急转直下,根据每年临床接诊的情况,老年人摔倒骨折的风险将呈上升趋势。这跟冬天活动量减少、衣着较厚、路面湿滑等环境因素相关,也跟老年人各器官衰老退化的身体因素相关。今天我们重点要讲的是骨质疏松的问题。根据2018年骨质疏松流行病学调查结果,我国50岁以上男性骨质疏松患者为6%,女性患者为32.1%,65岁以上女性患者达到51.6%。我国不仅骨质疏松人口比例高,而且对骨质疏松的重视程度不够,50岁以上人群的骨密度检测比例仅为3.7%。其实,无论男女,从40岁开始就进入了骨量丢失前期,我们从此时起就该防治骨质疏松了。

A 1分钟自查 骨质疏松风险

通过回答国际骨质疏松基金会骨质疏松症风险1分钟测试题,可以快速得知自己是否存在骨质疏松的风险。

- 1.父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折
 - 2.父母中有一人驼背
 - 3.实际年龄超过40岁
 - 4.是否成年后因为轻摔发生骨折
 - 5.是否经常摔倒(去年超过1次)或因为身体较弱而担心摔倒
 - 6.40岁后身高是否减少超过3厘米
 - 7.是否体质量过轻(体质量指数值少于19)
 - 8.是否曾服用可的松、泼尼松等类固醇激素连续超过3个月(可的松常用于治疗哮喘、类风湿关节炎和某些炎症性疾病)
 - 9.是否患有类风湿关节炎
 - 10.是否被诊断出有甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠疾病或营养不良
 - 11.是否在45岁或以前就停经
 - 12.除了怀孕、绝经或子宫切除外,是否曾停经超过12个月
 - 13.是否在50岁前切除卵巢又没有服用雌/孕激素补充剂
 - 14.是否经常大量饮酒(每天饮用超过两单位的乙醇,相当于啤酒570ml、葡萄酒240ml或烈性酒60ml)
 - 15.目前习惯吸烟或曾经吸烟
 - 16.每天运动量少于30分钟(包括做家务、走路和跑步等)
 - 17.是否不能食用乳制品,又没有服用钙片
 - 18.每天从事户外活动的时间是否少于10分钟,又没有服用维生素D
- 上述问题,只要其中一题回答结果为“是”,即为阳性,提示存在骨质疏松症的风险,并建议进行骨密度检测或评估骨折风险。

B 骨密度检测适合以下人群

- 轻微碰撞或跌倒即发生骨折者
- 各种原因引起的性激素水平低下的成年人
- 有影响骨代谢疾病或有使用影响骨代谢药物史者
- 接受或计划长期应用糖皮质激素治疗者

- 体型瘦小者
- 长期卧床患者
- 长期腹泻者
- 骨质疏松症风险1分钟测试题回答结果为阳性者

C 防治记住“五原则三阶段”

骨质疏松的防治要遵循五个原则。一是增加骨量,提高骨峰值;二是延缓骨量丢失;三是抑制继发性甲状旁腺功能亢进;四是预防发生第一次骨折;五是合理膳食结构和营养构成比,戒除不良饮食习惯,增加钙摄入,参加适量运动,增加日照等。

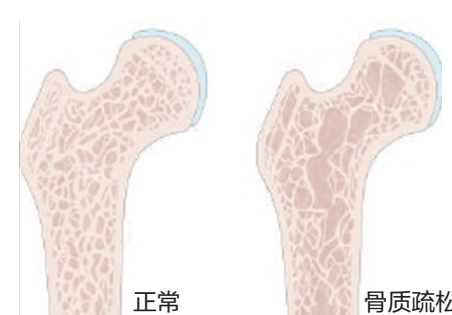
那么,根据这五个原则,预防骨质疏松的措施按年龄段可分为三个阶段:一级预防、二级预防、三级预防。

骨质疏松的一级预防是从小做起,要从儿童、青少年时期开始,到30-35岁左右达到一生中所得到的最高骨量(峰值骨量),以尽量避免或减轻骨质疏松的发生为目标,主要有以下几种措施。

合理膳食结构:牛奶是最理想的钙源,每100ml鲜牛奶中含钙120mg,钙吸收率为30%。成人每日摄入500ml,儿童摄入750ml、青春期摄入800ml可保证每日钙摄入量。

选择含钙量高的食品:芝麻酱、虾皮、海米、海带、牛奶、豆制品和奶酪等都是钙含量较高的食品。

中国营养协会推荐每日钙摄入量标准:出生至6个月400mg;6-12个月600mg;10岁以下800-1200mg;11-24岁1200-1500mg;怀孕或者哺乳期的19岁以上女性1400mg;未服用雌激素绝经、绝经后女性1500mg;服用雌激素绝经、绝经后女性1000mg;中年男性1000mg;老年人1000-1500mg。



维生素D摄入:人体每日维生素D摄入量为400IU,鱼肝油、沙丁鱼罐头、蛋黄、鲑鱼和鸡肝等食品维生素D含量较高。阳光照射也是补充维生素D的重要方式之一,在柔和阳光下散步40分钟可保证机体所需的维生素D。照射时间最好选在上午10点前或下午3点后,以免阳光过于强烈损伤皮肤和视力。

适量运动:参加适量运动有助于增加骨量,提高骨量峰值。

坚持健康生活方式:不嗜烟酒;少饮咖啡、浓茶、碳酸饮料;少盐、低糖。

D 单纯补钙不能替代治疗

但单纯补钙不能替代骨质疏松症的治疗。骨质疏松患者仅仅通过口服补钙无法克服骨骼对钙元素的利用障碍,应在医师指导下进行正规治疗。

60岁以上老年人和绝经后妇女大约有30%存在胃酸缺乏,如服用碳酸钙有胀气、便秘现象应改换枸橼酸钙,枸橼酸钙的吸收不依赖胃酸,且可防止肾结石,特别适合于

(本报综合)

立冬后宜延长睡眠

立冬节气已过,此时正是人体修复、养生的好时节。古人云:秋收冬藏。这个时节,人体的新陈代谢会渐渐变得缓慢,我们应顺应自然规律,多注意收敛、收藏。根据中医“天人相应”的理论,冬季要“藏精气而不外泄”。那么在生活中,立冬后怎样养生呢?

养生重在养“藏”

其实,跟很多动植物会在冬季休眠、冬眠的道理一样,人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律,采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。中医理论认为,每日早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠时间,利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄,室外温度又较低,容易感冒,继而耗散阳气。那么,人体就会逐渐失去新陈代

谢的正常活力。所以,立冬后的日常起居重在“养藏”。

天气越来越冷,防寒保暖提上日程。特别是中老年人,一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲,背脊由督脉所生,总督全身诸阳,背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系统疾病。

骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切,立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒,其次要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出为度,运动贵在持之以恒,而非一味追求强度。

饮食进补宜“温补”

立冬后进补不仅能有效提高人体的免

疫力,使气血充盈,有助于改善畏寒的身体情况,还能有效调节体内的新陈代谢,使能量最大限度地储存于体内,为来年的身体打下基础。

此时,人们的饮食进补应以温补肾阳为基本原则,即少吃生冷,不宜燥热。可多食用一些有滋补作用的食物,如生姜当归羊肉红参汤、莲子桂圆银耳汤等。同时,要多吃新鲜蔬菜,避免各种维生素的缺乏。

老百姓常说“冬吃萝卜夏吃姜”,这一点是符合中医养生保健理论的。因为天气寒冷时,多数人都会增加红肉的摄入,但对于脾胃虚弱者而言,肉类食品很可能增加消化系统的负担,而多吃萝卜有助于脾胃消化。

总之,立冬养生的核心就是要注意敛



阴护阳,不过也因人而异。食有谷物、鱼肉和蔬菜之分,人也有男女老幼之别,而体质有阴阳虚实和寒热之辨。本着遵循人体自然生长变化规律,中医学的养生基本原则可理解为青少年以自然生长发育为主,中年人以调理为主,老年人以保健为主。

(本报综合)

膝骨关节炎的防与治(下)

镇兰芳 中医博士,副主任医师 咸宁麻塘中医医院院长助理

是由于超重引起的额外机械负荷增加所致。临床研究资料证实,在37岁时体重超过标准体重的男性中,70%的男性患此病的可能性是标准体重的1.5倍,女性患此病的可能性是标准体重的2.1倍。因此,控制体重是预防膝骨关节炎的重要环节。

2. 注意保暖

冬季受凉后关节会感到明显的不适,骨关节炎原有症状会加重,这是不争的事实。所以我们应注意保暖,尤其是膝关节部位。不要盲目追求穿着,而导致关节部位受损。

3. 保护关节

骨关节炎的发病率在长期站姿人群和运

动员中明显较高。过度使用某些关节或反复撞击会对这些关节造成损伤,从而导致骨关节炎的发病率显著增加。因此,在工作、生活和运动中,要注意保护关节,合理调整体位和姿势,避免长时间站立、久蹲,防止关节损伤和过度使用,避免关节反复受到冲击。

4. 正确运动

运动与共同保护并不矛盾。正确认识运动与关节炎的关系是十分必要的。关节炎的发生与关节表面的过度磨损和应力有关。正确适当的运动可以预防和延缓关节炎的发生,而不正确的运动方式或过度的运动会导致关节炎的发生和加重。有益的运动包括游

得了膝骨关节炎如何锻炼呢?

适当的康复锻炼可以加强关节周围肌肉力量,既可改善关节稳定性,又可促进局部血液循环,防止失用性萎缩。如何训练才是正确有效的呢?

1. 股四头肌收缩练习:仰卧,伸直膝关节进行股四头肌静力收缩。每次收缩尽量用力并坚持尽量长的时间,重复数次以肉感有酸胀为宜。
2. 直腿抬高练习:仰卧,伸直并抬高下肢与床面约呈30°角,坚持10秒;
3. 空中蹬自行车:身体平躺,双腿朝上抬起,尽量向上提高。然后想象蹬自行车,左腿踩一圈,右腿踩一圈,双腿交替伸直直至肌肉感觉到酸胀为宜;
4. 臀中肌练习:侧卧位,患侧下肢伸直抬高,与床面呈约45°角,训练坚持10秒,10次/组,3组/次;
5. 臀大肌肌力练习:俯卧,患侧下肢伸或屈膝行髋后伸练习,使大腿抬高,与床面呈约30°角。训练坚持10秒,10次/组,3组/次;
6. 静蹲训练:背靠墙,足与肩同宽,缓慢屈膝屈髋至半蹲位,髌膝关节屈曲角度不超过90°,角度过大会增加髌股关节的压力,反而使膝关节负荷过大,活动范围内不引起关节疼痛,坚持30-40秒,10次/组。

如何预防膝骨关节炎呢?

1. 控制体重

肥胖与骨关节炎的发生存在显著相关性。肥胖会增加患骨关节炎的风险,这主要

泳、散步、骑自行车等;有害的运动包括增加关节负荷的运动,如爬楼梯、爬山、反复下蹲等,特别是对关节疾病患者,应尽量避免。股四头肌是膝关节的重要组成部分。仰卧位时经常进行直腿抬高或阻力练习对预防关节炎是很有帮助的。运动可以提高身体的柔韧性和灵活性,增加肌肉力量,提高关节的稳定性,提高关节的活动能力。定期有氧运动,特别是水下有氧运动,包括以各种姿势游泳,是一种很好的运动方法,因为水中的浮力可以降低关节压力,水中的阻力可以增强肌肉力量。

