



关于骨质疏松, 这些知识了解下



家庭医生

记者 马冰璐

骨质疏松是一种常见的慢性病,因为早期无明显症状,等发现时往往已导致骨骼损伤或骨折。目前,骨质疏松已被世界卫生组织列为继心血管疾病后的第二大健康威胁,且发病趋于年轻化。骨质疏松究竟是怎么形成的?生活中常听到的“喝骨头汤能补钙,可以预防骨质疏松”到底是不是真的?合肥市三院内分泌科主任殷应传带大家全面了解、科学防治骨质疏松症。

什么是骨质疏松

骨质疏松症(osteoporosis)是以骨量减少、骨质量受损及骨强度降低,导致脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。

殷应传表示,骨质疏松可分为以下类型:(一)原发性骨质疏松症①绝经后骨质疏松症(I型):主要发生在女性绝经后的5~10年内。②老年骨质疏松症(II型):一般指70岁以后发生的骨质疏松。③特发性骨质疏松症(包括青少年型):主要发生在青少年。(二)继发性骨质疏松症:由任何影响骨代谢的疾病(如甲亢、甲旁亢等)和(或)药物(如激素等)及其他明确病因导致的骨质疏松。

骨质疏松的形成

殷应传表示,骨骼并非一成不变,而是在不断进行“骨重塑”。这就像一个微观的建筑工地,两种主要的“工人”在忙碌着:成骨细胞和破骨细胞。成骨细胞就像勤奋的建筑工人,负责建造新的骨骼;破骨细胞则像拆迁队,清除旧的、破损的骨骼。在健康状态下,这两者协同工



专家简介

殷应传:副主任医师,合肥市第六周期名医工作室领衔人,主要从事内分泌代谢病的诊治,对骨质疏松症、肥胖、糖尿病、甲状腺结节等疾病开展特色综合治疗。

作,维持骨骼的坚固与健康。然而,当骨质疏松发生时,这种平衡被打破,拆迁队的工作过于积极,超过了建设队的速度,就会导致骨骼变得疏松和脆弱。

骨质疏松的症状

殷应传介绍,骨质疏松的症状主要包括:乏力:表现为疲劳和负重能力下降。疼痛:腰背部疼痛或者周身骨骼疼痛。脊柱变形、驼背、身高变矮。脆性骨折:容易发生于脊柱、腕部、腕关节等部位,往往无外伤史,或仅有轻微外伤(站立或更低的高度跌倒),是骨质疏松最严重的并发症。

哪些人易患骨质疏松

年龄超过50岁的绝经女性、直系亲属有骨质疏松骨折病史、低体重、吸烟、嗜酒、过度咖啡摄入、缺乏体力活动、制动、卧床、营养失衡、蛋白摄入不足、钙和维生素D缺乏、缺少光照、性腺功能低下(过早绝经)、有影响骨代谢的疾病、应用影响骨代谢的药物(如激素)等人群是骨质

疏松的易患人群。

骨质疏松的防治

关于骨质疏松的防治,有一个公认的误区:喝骨头汤可以补钙。殷应传表示,事实上,骨头汤补的是满满的爱,但却不怎么补钙。因为骨头汤里是整合钙,不能被人体有效吸收,喝进去摄入的是大量脂肪。骨质疏松症的防治是一个复杂的过程,单靠一种措施远远不能实现预期的目标。比如说补钙,不能仅仅关注增加钙摄入量,也要关注人体对钙的吸收情况。

据殷应传介绍,骨质疏松的治疗包括:基础措施、抗骨松药物治疗和康复治疗三个方面,这些都必须要在专业医师的指导下进行。

基础预防和治疗方法:1.食用富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益,如牛奶、豆制品、鱼类、蔬菜、虾皮、虾米、猪牛羊肉、芝麻酱、蛋类、核桃、花生、坚果等。2.接受阳光照射是促进骨骼健康经济有效的方法之一。建议在日照充足的环境下增加户外活动,每次持续15~30分钟,有助于人体合成维生素D,但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。3.身体条件允许时合理锻炼,坚持适量的有氧运动和负重训练。4.建议戒烟、避免酗酒。5.避免长期服用会增加骨量丢失的药物,如激素类药物。6.老年人90%以上的骨折是由跌倒引起,所以预防跌倒很重要。

药物治疗:对于已确诊的患者,仅靠基础措施是远远不够的,还需要配合抗骨质疏松药物治疗。抗骨质疏松药物的选择需根据不同病情,结合实验室检验,在医师指导下使用。

康复治疗:运动是保证骨骼健康的重要措施之一。以运动为主的康复治疗可以从提高骨密度和预防跌倒两方面预防骨折。运动方式:主要为负重运动和抗阻力运动,如快步走、哑铃操、举重、划船运动、蹬踏运动等。



以案说法

“孙子”误伤同学进了派出所 爷爷要汇款9万元赔偿

“爷爷,我把同学推倒对方受伤,要给赔偿。”……前段时间合肥包河分局包公派出所民警联合银行工作人员成功劝阻一起冒充熟人类诈骗。

当天上午,张大爷接到“孙子”的求助电话后,来不及告诉家里人,立即带着自己的银行卡来到银行,要将9万元转到“孙子”提供的账户上。

当银行工作人员询问起汇款缘由时,张大爷支支吾吾引起了工作人员的注意,随即银行工作人员便拨打110报警。派出所民警迅速赶到现场,联系上张大爷的孙子,张大爷和孙子通话后才恍然大悟,确认是遇到了诈骗。

该类受骗群体大部分为家中有孙辈在外地的老年人,诈骗途径主要通过座机电话。

骗子以“我打伤了人”“被警察抓走”“买房缺钱”等突发事件制造紧张氛围,让老年人陷入紧张焦虑而忽略辨别真伪。

骗子会以“私了”“赔偿”等由头提出转账要求,并以“退学”“坐牢”等严重后果让老年人产生担忧畏惧情绪;同时,为避免老年人亲属发现端倪、揭露骗局,骗子以“担心责骂”“情况紧急”等理由,利用老年人爱孙心切的心理,要求老年人秘密汇款。一旦老年人不再汇款,或被亲友发现揭穿骗局,骗子就会立即切断所有联系消失不见。

警方提醒,老年人切莫轻信任何陌生来电,遇到类似突发状况,要先跟子女沟通,做到不转账、不汇款。同时,子女要多陪伴老人,多给老年人普及反诈知识,提高老年人防骗意识,如不慎被骗,请注意保存证据,立即拨打110报警求助。

来源:合肥警方



守护夕阳

广电总局出手整治 “中老年”及“霸总”微短剧

近日,国家广播电视总局网络视听司发布了《管理提示(中老年题材微短剧)》及《管理提示(霸总微短剧)》,旨在指导和规范当前流行的“中老年”及“霸总”题材微短剧的创作和传播。

管理提示(中老年题材微短剧)指出,中老年题材微短剧因其快速发展和多样化受到欢迎,有效满足了中老年人群的情感需求,丰富了他们的精神文化生活。然而,该领域也存在一些问题,如一些作品为吸引观众注意力,采用过度戏剧化的情节和与现代社会价值观背道而驰的内容,引起了广泛关注和讨论。具体的管理要求和创作导向包括:鼓励创作者塑造善良、智慧、勇敢、独立的中老年人物形象,反对使用刻板的消极形象如“恶婆婆”或“恶奶奶”;倡导创作体现孝顺、邻里互助、社会和谐的作品,关注中老年人的生活困境和心理状态,避免无谓的冲突和负面价值观;鼓励展示新时代中老年人积极参与社会和家庭的积极故事,贡献“银发力量”,反对将中老年人形象边缘化和类型化。

综合

尿酸高, 这些高嘌呤食物不能吃!



健康提醒

为什么很多人出现了“尿酸高”的情况?出现尿酸高,哪些东西不能吃?合肥市二院广德路院区内分泌科主任曹永红提醒,高尿酸人群要忌口的东西主要包括几类高嘌呤食物:动物内脏、海鲜、啤酒、烧烤和浓汤。据介绍,高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征。日常饮食下,无论男性还是女性,非同日两次血尿

酸水平超过420μmol/L,称之为高尿酸血症。体内尿酸的产生,80%来自自身细胞的嘌呤代谢,20%来自食物。曹永红表示,除遗传因素外,高尿酸与饮食习惯及生活方式有着密切联系。

高尿酸应该怎么吃?曹永红建议,饮食要遵循适量原则,无论是高尿酸还是正常情况都不宜“多吃”。除此之外,还有一些饮食细节容易被忽视,曹永红表示,比如:很多人认为喝饮料没有关系,但是很多饮料中含有丰富的果糖,果糖会参与嘌呤代谢中,从而影响尿酸水平。红肉相对于白肉来说,嘌呤含量会比较高。豆制品在植物

蛋白中的嘌呤含量也略高一些,但是豆制品并不是不能吃,而是要限量吃。此外还需要注意,喝水并不是喝得越多越好。一般情况下,建议一天喝2000~3000毫升的水,因为尿酸要通过肾脏去排泄,通过大量喝水可以适当地让尿酸排泄增多,避免血尿酸升高。

曹永红提醒,高尿酸血症患者一定要长期进行管理,需要在饮食控制的基础上结合医生的指导配合药物治疗。另外,它属于代谢性疾病,容易和血脂异常、血糖异常、血压异常合并,如果一个个体上同时存在这些情况,就要对多个危险因素一起干预。 记者 马冰璐