



健康关注

骨质疏松的症状及病因

□ 刘岩 段艳

骨质疏松是一种可诊断、可治疗的疾病,是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。很多人在中年或老年时才发现自己患上了骨质疏松,这是因为该疾病一般不会引起明显的症状。通过了解骨质疏松的症状和预防方法,可以采取相应的措施,提前预防和管理这一疾病,以保持骨骼健康。

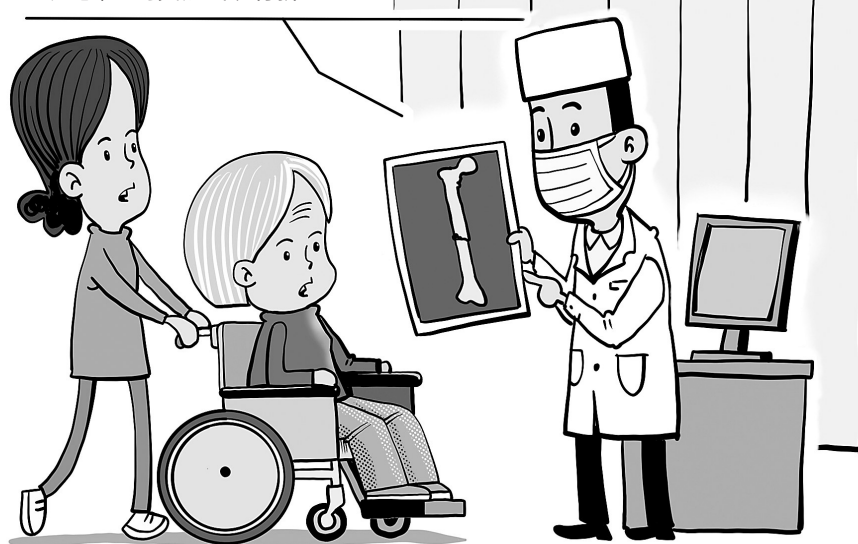
症状表现

易发生骨折 骨质疏松患者在轻微的压力或小的伤害下易发生骨折。其中,髌骨骨折、脊柱骨折、手腕骨折等较为常见。
身高变矮 脊柱骨质疏松患者容易发生脊柱骨折,椎体内部会出现严重的压缩,导致患者弯腰驼背,身高明显降低。
姿势改变 倾斜的背部、驼背或弯曲的脊柱等,可能是由于骨质疏松导致的。
骨骼疼痛 骨质疏松可能引发不明原因的骨骼疼痛,尤其是背部或腰部疼痛。
身体活动能力下降 骨质疏松患者的骨骼会更加脆弱,限制身体的运动能力。

发病原因

年龄因素 随着年龄的增长,骨组织的再生和吸收过程会变得不平衡,导致骨质疏松。尤其是在女性进入更年期后,雌激素水平下降会加速骨质流失。
遗传因素 遗传因素在骨质疏松的发展中起着一定的作用。如果家族中有骨质疏松病史,个体患上该疾病的风险可能增加。
激素变化 内分泌失调,比如甲状腺功能亢进、雌激素水平下降、雄激素不足等,都可能导致骨质疏松。
不良生活习惯 不健康的饮食习惯,比如爱喝碳酸饮料,饮食中的蛋白质、脂肪、糖类、维生素等营养物质的摄入量严重不足,会导致钙质吸收不良,从而引起骨质疏松;经常熬夜、长期吸烟、饮酒、缺乏运动等也可能增加患骨质疏松的风险。
骨质疏松通过采取预防措施,可以降低患病风险。从均衡饮食到适度运动,从保持良好的生活习惯到定期检查骨密度,每个人都应该关注骨骼健康并积极采取措施保护自己的骨骼。

骨质疏松早期并没有明显的临床症状,不易引起人们的注意,直到突然出现骨折。



预防骨质疏松 朱慧卿

预防骨质疏松症有窍门

□ 张建军

骨质疏松症是一种普遍存在的骨骼疾病,主要特征为骨骼组织逐渐变得脆弱和易折断等,严重影响生活质量。应当采取积极的预防措施减少骨质疏松症的风险。

饮食

饮食是维持骨骼健康的重要因素之一。以下是一些饮食窍门:
补充足够的钙 钙是构建健康骨骼所必需的营养素。每天成年人的钙摄入量应达到1000毫克-1200毫克。牛奶、奶酪、酸奶、豆类、坚果和绿叶蔬菜含有丰富的钙。
补充足够的维生素D 维生素D有助于促进钙的吸收和利用。可以通过晒太阳自然合成维生素D,也可以通过食用富含维生素D的食物(如鱼类、蛋黄和鱼肝油)补充。如果有必要,可以考虑补充维生素D的药物。
控制咖啡因和酒精的摄入 高咖啡因和酒精摄入会影响钙的吸收和骨骼健康。

因此,尽量限制咖啡和酒的摄入量,并确保适度饮用。

增加蛋白质摄入 蛋白质是构建骨骼所必需的营养素之一。适量的蛋白质摄入可以帮助维持骨骼的健康。建议将瘦肉、禽肉、鱼类、豆类和乳制品等高蛋白食物作为日常饮食。

运动

适度运动对于骨骼健康至关重要。以

下是推荐的运动项目:

负重运动 每周进行3次-5次负重运动,每次持续30分钟以上,可以有效提高骨密度。

力量训练 力量训练可以增强肌肉力量和骨骼稳定性,减少骨折风险,包括举重、体操、瑜伽等。

平衡训练 平衡训练有助于改善身体平衡和稳定性,减少摔倒和骨折的风险,包括瑜伽、太极拳等。

生活习惯

良好的生活习惯对于骨骼健康同样至关重要。

不吸烟 吸烟会损害骨骼健康,增加骨质疏松症的风险。因此,应戒烟或尽量避免吸烟。

限制盐的摄入 高盐饮食会增加钙的排出,对骨骼健康不利。建议每日食盐摄入量在6克以下。

避免过度节食 长期进行极端节食会导致营养不良,对骨骼健康造成负面影响。要保持均衡饮食,避免过度限制热量摄入。

定期体检

要定期进行骨密度检查和相关的骨骼健康评估,及早发现和干预骨质疏松症。

我们每个人都应该重视骨骼健康,采取积极的预防措施,为健康生活奠定坚实的基础。

骨关节炎也被称为退行性关节炎,是一种常见的关节疾病,主要表现为关节软骨逐渐磨损,导致关节疼痛、肿胀和功能障碍。通常发生在老年人身上,但也有可能影响年轻人,尤其是那些过度使用关节的人群。

运动如何预防骨关节炎

运动有助于保持关节的灵活性和正常运动范围,防止关节僵硬和活动受限。一些低冲击力的运动,如游泳、慢跑、骑自行车,可以有效维持关节的灵活性,预防关节炎。

运动可以促进血液循环,这对关节健康至关重要。良好的血液循环可以为关节提供足够的氧气和营养物质,有助于维持关节软骨的健康状态,减少其受损风险。

运动可以增强肌肉力量,特别是关节

周围的肌肉。强壮的肌肉可以为关节提供更好的支持,减轻关节所承受的压力。这有助于减缓关节软骨的磨损,从而预防关节炎。此外,运动还可以促进免疫系统的调节,降低炎症反应风险。

关节内的滑液是一种润滑物质,可以减少关节的磨损。适度的运动可以促进滑液的分泌和循环,从而保持关节的润滑状态,降低骨关节炎风险。

适度运动 预防骨关节炎

□ 鲁征军

运动能否治疗骨关节炎

对于那些已经患有骨关节炎的人,运动是否真的能够发挥治疗作用呢?

适度的运动可以促进关节周围的血液循环,缓解关节疼痛。此外,运动还能刺激身体释放内啡肽等天然止痛物质,帮助减轻疼痛感。

特定的运动可以增强肌肉力量,提高关节的稳定性和运动范围,从而改善关节功能。

科学研究表明,适当的运动可以减缓骨关节炎的进程,延缓关节软骨的损坏。这意味着,即使患有骨关节炎,仍然可以通过运动来维持关节健康。

如何选择适合的运动

低冲击力运动 选择低冲击力的运动,如散步、游泳、慢跑、骑自行车等,可以降低关节的受力,减少疼痛和不适。

灵活性训练 参与瑜伽、太极等训练,可以保持关节的灵活性和运动范围。

肌肉训练 进行适当的肌肉训练,特别是强化关节周围的肌肉,有助于为关节提供更好的支持。同时,运动要注意适量,过度运动可能会导致关节负担过重,加重症状。在运动过程中,要保持正确的姿势和动作,避免对关节造成额外的压力。还要注意身体的信号,如果出现异常疼痛或其他不适,应立即停止运动并咨询医生。

适量摄入各种维生素对于维持健康非常重要,我们应该根据自身需求和专业医生的指导,合理摄入维生素,保持良好的饮食和生活习惯,以保障身体健康。

维生素的分类和作用

□ 王艳秋

维生素的分类 维生素可以分为水溶性和脂溶性两大类。水溶性维生素包括维生素C和维生素B,它们在体内很难储存,需要每天足量摄入。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K,它们可以在体内脂肪中储存,在日常生活需要适量摄入。

维生素的作用 不同的维生素在人体内起着不同的作用。维生素C是一种重要的抗氧化剂,可以清除体内的自由基,避免对细胞膜、DNA(脱氧核糖核酸)等造成抗氧化损伤;维生素A对视力保护至关重要,还参与生长、发育和免疫调节;维生素D有助于钙的吸收和骨骼的正常发育;维生素E是一种脂溶性抗氧化剂,可保护细胞膜不受自由基的氧化损伤;维生素K在血液凝固中起到重要作用。

维生素与健康的关系

维生素缺乏症和过多症 虽然维生素在人体健康中起着重要作用,但是维生素不足或过量均有可能引发一系列问题。1.当人体摄入的维生素量不足时,就会出现维生素缺乏症,导致的疾病主要包括坏血病和佝偻病等。2.若人体摄入过多的维生素,就会引发维生素过多症,其表现为对应维生素的中毒症状。

维生素与慢性病的关系 维生素和慢性病之间的关系比较复杂。以维生素C为例,一直以来,它被广泛认为可以预防和缓解感冒。实际上,补充大剂量的维生素C,对感冒的预防和治疗效果并不明显。除此之外,充足摄取维生素D,可能有助于降低慢性疾病(如心血管疾病、糖尿病)的发病风险。

摄入维生素的途径

饮食摄入量 维生素的摄入,可以通过多种途径实现。在日常饮食中,水果、蔬菜、肉类和鱼类等食物,就是我们获取维生素的主要来源。这些食物所含的维生素种类也有所不同。

维生素补充品 在某些情况下,人们需要增加维生素的摄入量,可以考虑使用维生素补充品。对此,最好听取专业医生或营养师的建议。

医生手记

情绪及饮食 对甲状腺的调节作用

□ 杨胜楠

甲状腺是人体内重要的内分泌腺体,其功能对于新陈代谢、能量平衡和生长发育具有重要作用。然而,生活中常见的情绪紧张和不良的饮食习惯,会对甲状腺功能造成不良影响。

情绪因素

随着生活压力的增加和生活节奏的加快,越来越多的人面临情绪问题。这些问题可能与身体健康密切相关,特别是甲状腺功能紊乱患者,情绪调节扮演着重要角色。因此,深入了解情绪调节与甲状腺疾病之间的关系,对于预防和治疗这些疾病具有重要意义。

甲状腺功能紊乱与情绪调节的相互影响 甲状腺功能紊乱可以引起或加剧情绪问题。研究结果表明,甲状腺功能亢进症患者常常会出现焦虑、易怒、不安等情绪问题,而甲状腺功能减退症患者则更容易出现抑郁、疲劳等情绪问题。

情绪调节策略对甲状腺疾病的积极影响 情绪调节策略包括认知重构、应对技能培训、心理治疗等方法。研究结果表明,它们在改善甲状腺疾病相关症状中起积极作用。患者学习认知重构技巧,可以改变对压力和负面情绪的认知方式,从而减少对甲状腺功能的负面影响。此外,心理治疗可以帮助患者释放压力,提高情绪调节能力,改善甲状腺疾病的症状。

饮食因素

除了情绪因素以外,饮食因素在甲状腺功能的调节中扮演着重要角色。

碘 甲状腺是身体内主要的碘储存器官。它用碘来合成甲状腺激素,包括甲状腺素和三碘甲状腺原氨酸。这些激素对新陈代谢、生长发育、体温调节等非常重要。碘缺乏会导致甲状腺功能减退,引发甲状腺肿大和甲状腺功能亢进症。然而,过量摄入碘可能对甲状腺产生负面影响,甚至影响甲亢患者的治疗效果。另外,甲状腺结节患者不要过多食用含碘丰富的食物,在日常生活中应坚持适量摄入。

铁、硒、锌 这些微量元素对甲状腺功能的正常运转非常重要。铁参与甲状腺激素的合成过程,硒可以将甲状腺激素转化为活性形式,锌则是保持甲状腺健康必需的元素。患者要摄入足够的富含铁、硒、锌的食物,如豆类、坚果、肉类和全谷物。

大豆和十字花科蔬菜 大豆和十字花科蔬菜(如芥菜、卷心菜、花椰菜等)中含有一种被称为异硫氰酸盐的化学物质,可能影响甲状腺的功能。尽管这些食物对大多数人来说是健康的,但是甲状腺功能异常患者应限制这些食物的摄入量。

健康新知

血液检查都查些啥

□ 郭霞

血液检查十分重要。对血液样本进行分析和检查,可以了解血糖、血脂、肝肾等状况。

血液检查能查出哪些疾病?

临床上,很多患者发病后被推荐进行血液检查。比如,通过血常规检查,可以判断患者究竟是贫血还是出现了炎症感染。在进行肝功能检查后,就要进行肾功能检查,了解肾脏的具体情况。一般是对肾功能、肝功能、血糖、血脂、血常规、血型等方面进行详细了解之后,结合症状,才能得出科学的判断。

血液检查中要注意这些事项:1.有些项目检查前要求空腹。空腹指的是距离前一餐12小时以上。在抽血的前一天,要保证正常饮食,避免进食高脂肪食物,不要饮酒,在晚饭后不要饮用浓茶或咖啡。2.在进行血液检查时,不要穿袖口过小或过紧的衣服,防止抽血时衣袖卷不起来或抽血之后衣袖过紧。3.在抽血时,要做到心情放松,防止因为紧张而导致血管收缩,增加采血困难。4.在验血后,要对针孔处按压3-5分钟进行止血,不要揉,防止出现皮下血肿现象。



秋游 王将 李自海