

骨质疏松症是老年人的“专利”吗? 补钙能否管用?

聊聊骨质疏松症那些事



骨质疏松症是指骨量减低,骨组织微结构损伤,导致脆性增加,易发生骨折的全身性疾病,发病率非常高。

据文献显示,我国60岁以上人群中,49%女性患骨质疏松症,男性为23%;50岁以上人群中,20.7%女性患骨质疏松症,男性为14.4%。那么骨质疏松症都有哪些症状?如何预防?如果中招了该如何治疗?

10月20日是世界骨质疏松日,我们就来聊一聊骨质疏松症那些事。

骨质疏松有什么症状?

骨质疏松症在早期并没有明显的症状,所以也称之为“静悄悄的疾病”。

但是随着病情不断进展,患者可能会出现腰背部疼痛,甚至“浑身痛”,夜间更为明显,有时会影响睡眠,白天活动以后疼痛一般会减轻,有可能在很长时间内反复出现,时轻时重,常常伴有乏力、腿抽筋等症状,严重者会出现身高变矮、驼背。

在无外伤或者轻微外伤的情况下,容易出现骨质疏松性骨折,最常见的是脊柱骨折,危害最大的是髋部骨折,另外,肩部骨折、腕部骨折、骨盆骨折等也是常见的骨质疏松性骨折。

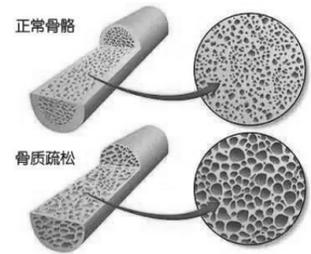
骨质疏松是如何发生的?

如果把骨骼比作一座房子的话,大约在30岁以前,是以“造房子”(成骨细胞)为主,我们的“房子”会越造越高,并达到所谓的“骨量高峰”。

30岁至40岁之间,“造房子”(成骨细胞)和“拆房大队”(破骨细胞)势均力敌,房子的高度保持稳定。

40岁之后“拆房大队”(破骨细胞)逐渐占据上风,但在雌激素的严密保护之下,可以抑制“拆房大队”对房子的破坏,造房子和拆房子还是处于相对平衡状态。

女性绝经以后,雌激素会出现断崖式的下降,“拆房大队”失去了抑制作用而变得肆无忌惮,这样就容易出现骨质疏松症。



如何防治骨质疏松?

骨质疏松症是可防可治的。要预防它,我们从小就应该做好骨骼保健工作,如均衡饮食,补充足量的钙和蛋白质,多晒太阳,经常锻炼身体,这样可以增加我们“造房子的高度”,增加骨量峰值。

还有,长期大量喝碳酸饮料、咖啡和浓茶也会增加骨质疏松的风险,应尽量避免。

中老年人是骨质疏松症的高危人群,要定期做骨密度检查,了解骨量情况。

早期诊断,早期规范化治疗,可以有效提高骨量,显著降低骨质疏松性骨折的发生。骨质疏松症的治疗主要包括基础治疗措施和使用抗骨质疏松的药物。通俗地说就是要“荤素搭配,素菜天天要有,荤菜要看具体情况”。

“荤菜”是指抗骨质疏松的药物,主要是抑制破骨细胞(限制拆房大队)的药物和促进骨形成的药物(帮助造房子)。“荤菜”的种类很多,需要在专业医师的指导下合理选择使用。

“素菜”主要是补充钙和维生素D。对于钙的补充,食补是重要的钙质来源,如牛奶、酸奶、深绿色的绿叶蔬菜,豆制品及坚果等,对于50岁以上的人群来说,每日食补的钙质并不能满足人体的需求,因此推荐在食补的基础上再补充钙剂。

维生素D的食物来源非常少,最环保的补充方式是晒太阳,正确晒太阳补充维生素D,要做到以下两点:

- 1.四肢暴露,不使用防晒霜、不隔玻璃、不打伞;
- 2.每周高质量日晒2-3次,每次5-10分钟,时间选择在10:00-14:00之间。

对于维生素D缺乏的人群,除了做到正确晒太阳之外,还需要在专业医师的指导下补充维生素D。

健康聚焦

这些谣言不要相信

谣言1:治疗骨质疏松症只要补钙就行了。
辟谣:补钙只是治疗骨质疏松症的基础治疗措施,单纯补钙无法治疗骨质疏松症。

谣言2:喝骨头汤能预防骨质疏松症。
辟谣:骨头汤中的钙含量很低,且钙离子不会溶解在水里,难以吸收,而脂肪含量却很高,因此,喝骨头汤是无法预防骨质疏松症的。

谣言3:长期服用钙片会得肾结石。
辟谣:虽然肾结石的主要成分包含钙,但它的形成原因并不是钙摄入过多,而是因为体内草酸含量过高。因此,像一些草酸含量高的食物,如菠菜、草头、茭白等,一定要焯熟后再食用。

谣言4:骨质疏松症是老年人的疾病,与年轻人无关。
辟谣:骨质疏松症的发病年龄有年轻化趋势,如有骨质疏松症相关的症状,需要到医院进一步检查。

谣言5:人老了,就会得骨质疏松症。
辟谣:骨质疏松症是可防可治的,在中青年时期,尽量提高骨量峰值,延缓或避免骨质疏松症的发生。50岁以后,每年检查一次骨密度,了解自身骨量,如果出现骨质疏松症,要遵医嘱按照“荤素搭配”的治疗方法进行规范化治疗。



面包居然含盐量超标?

如何挑选健康好吃的面包

面包已成为很多年轻人早餐的首选,便携、美味、种类丰富。但美味能提升幸福感的同时,当心中也可能隐藏着健康隐患。关于面包,这些知识点务必要掌握!

面包是主食,居然含盐量超标?

成人每天摄入的钠不要超过2000毫克,最好控制在1500毫克以内。而常见的成品面包,每100克里含有200至500毫克钠。也就是说,普通切片面包吃完两片后,钠的摄入量就已经达到当天量的四分之一了。

很多人吃面包,觉得没有味道,选择涂抹黄油,或者配上培根、火腿等,如此一来钠的摄入量会大大增加。因此,挑选面包时,应关注产品营养成分表,选择钠含量相对较低的产品。另外,培根、火腿属于加工肉类,有研究显示,每天多食用50克加工肉类,结直肠癌的风险会增加18%左右。所以,应少吃此类加工肉。

“全麦面包”是健康食品吗?

目前市面上大多数的“全麦面包”,只是添加了少量全麦粉,并没有麸皮、胚芽,以及纤维蛋白质、B族维生素、不饱和脂肪酸等。所以购买全麦面包时,要关注配料表和面包口感。真正意义上的全麦面包,口感应该比较干硬、粗糙,甚至有点酸味。如果面包口感比较好,往往是因为糖和油加得比较多。

如何挑选健康好吃的面包?

首先,如果想追求健康饮食,像脏脏包、起酥面包、牛角包等油和饱和脂肪含量都比较高的产品,应谨慎购买。

其次,关注面包的配料表,如糖的含量,全麦粉、杂豆类、坚果类的含量等。对于切片面包之类的“含钠量大户”,一定要仔细看它营养成分表里的钠含量。如果每100克的钠含量在300毫克以上,建议不要购买。

养生保健



预防老年痴呆

很多人对老年痴呆并不陌生,这是一种老年病,出现痴呆症的人会出现记忆障碍,从而生活难以自理。老年痴呆症其实是大脑退化的一种表现,而诱发老年痴呆症的原因有许多,如遗传基因、癫痫、甲状腺疾病、头部受伤和心理因素等。其实,许多不良生活习惯也会导致老年痴呆风险增加。老年人在日常生活中应注意杜绝这3个不良生活习惯。

睡眠行为异常导致痴呆风险增加

许多老年人由于长期失眠,经常吃安眠药,这本身会影响其认知功能。研究发现,某些老年痴呆患者,在发病前十几甚至二十年就已经出现慢性的失眠。随着时间的推移,这些人会进展为痴呆。一些老年人睡觉过程中大喊大叫,从床上滚下床来,这叫“睡眠行为异常”。这样的老年人在70岁以后发生痴呆的风险比正常人高一些。

适当看电视,也要适当参加户外活动

有些老年人喜欢看电视剧,白天坐在电视机前看两

三个小时,晚上也不睡觉,长期看电视剧。我们发现,这种经常看电视的老年人,与经常参加户外活动(如人际交往、健身或者在户外跳舞、唱歌)的老年人相比,发生痴呆的风险是增高的。

国外研究表明,在电视机前坐的时间比其他人多一个小时,痴呆风险增加1.5倍。所以老年人一定不能老坐在电视机前,毫无思想地看电视节目。适当看电视,也要适当参加户外活动。

心情舒畅,减少情绪波动

还有老年人经常生气,情绪波动大、生活压力大。研究表明,这类人群发生痴呆的风险也比正常人高。很多事情没有绝对的对错,但有些老年人把这些事情上升到很严重的程度,导致了老年抑郁,痴呆风险也会增加。

研究发现,阿尔茨海默病在早期,有些人是合并有焦虑、抑郁的情绪,因为痴呆不仅有记忆力下降,还包括情绪的异常反应,有些老年人过度兴奋,有些过度淡漠。因此一定要保持心情舒畅,看待事物平淡为好。

(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

请杜绝三个不良生活习惯

普及食品科学知识



努力提高安全防范能力

