关爱骨骼健康，不同年龄段注意各不同

保持骨骼健康要预防骨质疏松症。骨质疏松症是一种以骨量下降、骨折危险性增加为特征的全身性骨骼疾病。骨质疏松性骨折(或称脆性骨折)是指受到轻微创伤或日常活动中即发生的骨折,是骨质疏松症的严重后果。

骨质疏松症可防、可治。全社会应关注全生命周期骨骼健康。

0至18岁

营养+运动,达到峰值骨量

骨量在全生命周期呈现动态变化。儿童和青少年阶段是构筑骨骼最重要的时期,如果骨量能在这个时期达到理想值,对预防人体多种骨骼疾病具有重要的意义。研究显示,峰值骨量每增加5%,老年时期患骨质疏松症的风险会下降40%。

怎么才能不让骨骼健康输在起跑线上呢?

第一,保持营养均衡,有利于骨骼健康。饮食方面,应该注意摄入富含钙、维生素D、蛋白质、维生素K和镁的食物。1~18岁年龄段人群,每天需要摄入钙700~1300毫克。4~18岁年龄段人群,每天需要摄入蛋白质19~50克,加强奶制品、蛋类、新鲜鱼和肉类的摄入。要注意营养搭配,增加有利于骨骼健康的食物配比。

第二,坚持运动有助于提高峰值骨量。建议规律地进行体育锻炼,培养长期运动的习惯。当然,也要避免过度锻炼。建议每天进行60分钟以上的有氧运动,如跑步、健步走、游泳、跳舞、骑自行车等。每周至少3天进行肌肉力量运动,每次60分钟或更久,包括跑步、跳绳、打篮球、打网球和进行抗阻训练等。

第三,要避免不良的生活嗜好,如嗜烟、酗酒,过量饮用碳酸饮料、咖啡等,还要避免太瘦。另外,要积极治疗可能影响骨骼健康的疾病,如神经性厌食症、炎性肠病等。

18岁以上至40岁

增加日照,强健骨骼

在青少年时期积累骨量后,18岁以上至40岁年龄段人群要做好骨骼健康的维护,特别是要注意日晒,保证骨骼拥有充足的维生素D。

维生素D在人体中有两个主要作用:一是维生素D在体内活化以后直接促进肠钙吸收,让血钙维持良好水平,为骨骼生长提供重要原料;二是可以促进骨骼的代谢和成熟,让骨骼的形成和吸收之间达到平衡。

当维生素D含量低的时候,人体的血钙会偏低,从而激发甲状旁腺激素分泌过多,导致甲状旁腺功能亢进,促进骨吸收,容易引发骨质疏松,这是老年人骨质疏松症的一个重要发病机制。另外,缺乏维生素D的人会有无力感,容易跌倒,增加骨折风险。

充足的日光照射对提高维生素D水平很有帮助。皮肤在阳光紫外线的照射下产生的维生素D,即内源性维生素,是体内维生素D的重要来源。外源性的维生素D,如一些深海鱼、鱼肝油、菌菇类植物中也含有维生素D。可以通过食物补充维生素D,但其中的维生素D含量一般不是很多。

增加日照,多晒太阳,是保持维生素D营养水平的重要方法。一般来讲,在春、夏和秋季,北京时间上午10时到下午4时,将面部和双上臂暴露于阳光下,每次累计15~30分钟,每周保持3次,基本上能够满足人体维生素D的营养需求。但需注意避免强光照射,以防灼伤皮肤。

此外,还可以选择一些维生素D补充剂。推荐每天200IU。如果是维生素D缺乏病症患者,每天补充剂量可能要更多,具体需要专业的医生来评估。

40岁以上至65岁

骨量筛查,防患未然

40岁以上至65岁年龄段人群要了解和熟悉骨质疏松症,每年进行骨量筛查,早发现、早诊断、早治疗。骨量指单位体积内的骨组织含量,可以通过骨密度检测得到。骨密度是骨骼强度的一个重要指标,是一个绝对值。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,早期并无明显症状,发生时通常悄无声息,可以说是沉默的“健康杀手”。骨质疏松症的诊断主要依据骨密度测量结果和脆性骨折。

骨质疏松性骨折发病率高、致残率高,治疗费用高。骨质疏松症患者每次发生骨折之后,再发生骨折的风险也会成倍增加。整体来讲,骨量筛查是非常重要的,不仅可以减少骨折的风险,还可以省下骨折后治疗的费用。

防止骨质疏松症,什么时候都不早,防止脆性骨折,什么时候都不晚。

65岁以上

预防跌倒,避免骨折

预防跌倒,以及预防跌倒带来的骨折,是65岁以上年龄段人群骨骼健康的底线。请大家记住老年人预防跌倒“十二字”口诀——要锻炼、要服老、要适老、早治疗。

要锻炼——运动是良药。运动锻炼能帮助老年人应对和延缓因衰老而引起的生理功能衰退,使其保持在较好的状态。大量科学证据表明,科学合理的运动锻炼不仅有助于预防跌倒,还能降低跌倒引起骨折的风险。平衡训练如侧步走,脚跟对脚尖走,金鸡独立换重心等,以及功能性训练如太极拳,均对改善老年人平衡能力、预防跌倒具有一定效果。

要服老——慢点会更好。随着机体功能不断下降,老年人身体活动要逐渐放慢节奏。比如:转身时动作要慢;接电话、过马路时不着急;起床别着急,遵循坐起30秒,双腿垂到床边30秒,站立30秒再走的3个半分钟原则等。

要适老——扶手是个宝。我们可以为老年人提供适老化环境,比如在洗手间、走廊、楼梯、座椅处设置扶手,提供适合的拐杖、助行器等支撑老年人安全行走。

早治疗——风险要知晓。跌倒与很多疾病相关,如肌肉骨骼疾病、眼部疾病、神经精神疾病等。老年人跌倒后,无论受伤与否,都要及时告知家人或者医生,排查导致跌倒的原因,积极治疗。

(据健康中国 图片为资料图片)

流感季来临

接种流感疫苗让它退

按照历年流行规律,流感表现为每年冬春季的季节性流行和高发,但今年的流感病毒提前“杀到”。流感季已来临,你还没有将接种流感疫苗这事儿提上日程吗?

尽管轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显,并且流感发病后可能出现严重并发症,包括肺炎、心肌炎、脑炎或肌炎和横纹肌溶解、败血症和多器官衰竭。若出现并发症,尤其是老年人和慢性病患者,往往预后较差,甚至出现死亡。

专家表示,每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。同时,流感病毒容易变异,意味着去年接种的疫苗对今年的流感病毒毒株可能无效,并且接种流感疫苗后产生的免疫保护作用会在6-8个月后逐渐衰减。因此,需每年接种流感疫苗。

根据中国疾病预防控制中心印发的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》,推荐以下重点和高风险人群及时接种:

1.医务人员:包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等。

2.大型活动参加人员和保障人员:包括全国和地方两会等重大活动、体育赛事等参加人员。

3.养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工。

4.重点场所人群:托幼机构、中小学校的教师和学生,监所机构的在押人员及工作人员。

5.其他流感高风险人群:包括60岁及以上的居家老年人、6月龄-5岁儿童、特定慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性。

在新冠肺炎疫情全球大流行的背景下,专家预测,今冬明春可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的情况。为降低流感季多种呼吸道疾病叠加发病风险,建议适龄人群除了接种流感疫苗外,还需积极接种新冠病毒疫苗、肺炎疫苗等,为自己和家人提供多种保护。

(据四川疾控)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办

世界卒中日:

卒中危害不容小觑 预防识别要尽早

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病。10月29日是世界卒中日,今年我国确定的主题为“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好”。多名医学专家提示,脑卒中可防可治,防患未然最重要,识别救治要及时。

《中国卒中报告》数据显示,过去30年间,我国卒中患病率、粗死亡率持续上升。降低脑卒中等心脑血管疾病死亡率已成为我国“健康中国行动”核心目标之一。

“脑卒中具有致残率高、死亡率高及经济负担高等特点。”中国疾控中心慢病中心研究员陈晓荣说,脑卒中已成为影响我国和全球健康的重大危害之一。

我国持续推进脑卒中疾病防控工作,国家卫生健康委已连续10余年在全国200个地区组织开展40岁以上人群的脑卒中危险因素筛查和干预,并于2021年起实施加强脑卒中防治工作减少百万新发残疾工程。

在临床诊疗方面,近年来我国脑血管病领域研究成果频出,不断为世界贡献卒中诊疗“中国方案”。世界卒中组织2022年度成就奖获得者、首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军教授说,降低卒中复发是各国科研人员始终追求的目标,越来越多中国科学家正在脑血管病研究领域为全世界卒中患者带去希望。

面对脑卒中,预防和避免发病极为重要。王拥军介绍,脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致脑组织损伤的疾病,一旦发病,病情进展迅速、后果严重,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍等。

北京协和医院神经科主任医师倪俊介绍,预防脑卒中发病,一是要远离“三高”,即高血压、高血脂、糖尿病,有效降低发病风险;二是戒烟戒酒,吸烟可使缺血性脑卒中的风险显著增加;三是保持运动和合理饮食,避免长期久坐;四是控制情绪,情绪激动往往是脑卒中发作的“火药”。

脑卒中发生后,越快急救,治疗效果越好。专家提示,“120”口诀有助于迅速识别脑卒中:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆听讲话是否清晰”。如果通过以上观察怀疑患者是脑卒中,应立刻拨打急救电话120,尽早到医院诊治。

专家表示,尽管我国脑卒中公共卫生监测、风险评估、临床救治体系正不断完善,仍需要警惕脑卒中发病年龄呈现年轻化、疾病负担加剧、危险因素管理与救治水平地域性差异大等脑卒中防治面临的重点挑战。 (据新华社)

本报社址:市中区铁门坎巷33号▲邮政编码:614000▲传真:(0833)2270061▲广告受理地址:市中区铁门坎巷33号207室 电话:2116999▲零售每份:1.00元▲乐山报广印务有限责任公司照排印刷