

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号账号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 26 期 | 2014 年 9 月 3 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

运动少、怕日晒、乱减肥,骨质疏松找上门 预防骨松,每周至少与阳光接触一小时

◆ 贺天宝 吴瑞莲

虽然已过立秋,但天晴的时候太阳依旧猛烈,爱美人士为了防止皮肤晒黑,哪怕出门很短的时间也要打伞、涂防晒霜。然而,这样的习惯却悄悄为骨质疏松埋下了隐患。日前,在长宁区华阳社区卫生服务中心举办的第 50 期上海市社区健康大讲堂上,复旦大学附属华东医院骨科主任朱汉民教授指出,我国目前有 7000 万人患有骨质疏松症。传统观念中,骨质疏松症是老年病,但近年来,年轻的都市女性中患骨质疏松的人越来越多。究其原因,怕日晒、少运动和过度减肥,是导致骨质疏松的“三大杀手”。他建议,年轻人要想达到理想的峰值骨量状态,需要纠正不良的生活方式,避免吸烟及过度饮酒,加强体育锻炼,适度接受日晒。通常而言,一个成人,每周与阳光接触时间累计不要低于 60 分钟。

抹防晒霜、打遮阳伞易致骨质疏松

朱汉民教授介绍,骨质疏松原来是中老年病,尤其当女性 50 岁左右时,雌激素快速减少,从而诱发骨质疏松。但是随着生活条件越来越好,很多爱美人士笃信“一白遮三丑”,防晒做得滴水不漏,却可能让自己陷入骨质疏松的威胁。朱教授表示,现代人工作压力越来越大,城市里楼宇也越来越多,年轻女白领经常在办公室里久坐,缺少运动。即使参加运动,也偏爱到健身房等室内,晒不到太阳会影响人体对钙的吸收。

朱教授表示,夏季阳光充足,是晒太阳缓解骨质疏松的最佳时机,可以将更多的肌肤暴露在外面。“一来夏季阳光充足,阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素 D,它是骨骼代谢中必不可少的物质,可以促进钙在肠道中吸收,从而使摄入的钙能被更有效地吸收,有利于骨钙沉积。二来,夏天户外或多增加,也是多活动增加骨代谢的好时机。所以在夏天需要多多进行室外活动。”朱教授建议,一个成人,每周与阳光接触时间累计不要低于 60 分钟。但同时,也不要过度日晒,长时间暴晒容易引起皮肤烧伤。“夏天时,一般利用午休时外出吃饭的路上晒晒太阳就足够了。”

此外,朱汉民教授指出,素食者容易得骨质疏松症。他表示,人体骨骼的生长和发育及骨量的维持需要各种营养素的参与,如钙、磷、镁等矿物质;各种维生素如维生素 D、维生素 K、维生素 C、维生素 B 等;丰富的蛋白质、叶酸等。“而素食者常常饮食受限,导致饮食中钙及其他矿物质元素、蛋白质、多种维生素的摄入量缺少。因此,更容易得骨质疏松症。”

常喝碳酸饮料影响钙质吸收

朱汉民教授表示,长期饮用碳酸饮料会影响人体对于钙质的吸收,钙减少了会影响骨骼的代谢,骨骼强度就会下降。据介绍,这是因为碳酸饮料大部分含有磷酸,经常饮用碳酸饮料,大量摄入磷酸,会影响钙的吸收,导致骨骼生长缓慢、骨质疏松等症状。

朱教授指出,骨骼的健康一生都要注意,其中青少年发育时期需要特别引起重视。据了解,一般来说,人的一生骨量在 30 岁时达到高峰。峰值的高低决定了骨质疏松症发展时间的早晚。“从小学 5 年级到高三这段时间,一定要保护好自己的孩子,尽量少喝碳酸饮料,因为这个阶段发展了我们 90% 以上的骨头量。”而如果年轻时忽视运动,常常挑

食或节食,饮食结构不均衡,导致饮食中钙的摄入少,体瘦,又不拒绝不良嗜好,这样达不到理想的骨骼峰值量和质量,就会使骨质疏松症有机会侵犯年轻人,尤其是年轻的女性。因此,骨质疏松症的预防要及早开始,使年轻时期获得理想的骨峰值。

朱教授建议,针对青少年发育期的孩子,首先营养要均衡,不要养成胖小孩,造成营养失衡。第二要鼓励孩子运动,因为运动量对骨骼和肌肉都有增长。第三,要掌握好作息时间。“现在的学业压力很大,晚上不要让孩子总是睡得很晚。因为人的生长激素都是在晚上分泌的,如果总是睡得很晚,孩子长不高,以后就更加容易衰老。”

孕妇餐后腰酸背痛或是骨质疏松

朱教授指出,引起孕妇餐后腰酸背痛的原因有很多,其中一种可能就是骨质疏松。“由于对于产前产后的女性来说,本身需要的钙量较平时增多,如果妊娠过程中维生素 D 量不足,会引起骨量减少,也就容易引起腰酸背痛,还易引起肌肉衰老。”因此,如果孕妇及哺乳期女性经常出现的腰酸、腰痛等现象时要注意及时补钙和维生素 D。

此外,女性在绝经后,体内雌性激素的分泌会减少,这也使得绝经后女性成为骨质疏松的高发人群。因此,女性绝经后应注重骨密度筛查,以预防骨质疏松的出现。朱教授建议,第一,凡是有条件的,在 35 到 45 岁最好开始注意检查骨密度。假如骨骼发展本来就不是很强壮,以后要特别注意对自己骨骼健康的保养,否则很容易得骨质疏松。第二,绝经以后至少要一年做一次骨质疏松方面的检查。特别是绝经以后的 5 年到 10 年是骨质疏松发展阶段最为变动的时候,20% 到 30% 的妇女骨质疏松发展很明显。而凡是骨质疏松的人,血管硬化的程度和速度,比没有骨质疏松的人来得快。所以,保护了骨骼,也就保护了身体其他功能。

半夜睡觉抽筋不应盲目补钙

朱教授指出,抽搐是血液缺钙造成的,并不表示骨质疏松,但如果人们睡觉时反复出现抽筋等现象,有可能是早期骨质疏松的表现。虽然人体在缺钙时,随着钙量的减少,容易出现抽筋,但出现抽筋并不意味着人体一定缺钙。“人体缺钙的时候容易抽筋,缺钙的抽筋有一个特点,容易在后半夜发生。但是 60 岁以上的老年人,往往还伴有脊柱、腰椎、下肢血管病等方面的疾病,这种情况在晚上也容易抽筋。”因此,他提醒,半夜睡觉抽筋不应盲目补钙,需要向医生进行咨询,分清到底是何种原因引起的。“但是一般来说,因缺钙引起抽筋的人数多一点,这种情况才需要给予一定的钙质补充。”

朱教授建议,一个人应该每天饮用 250 到 500 毫升的牛奶,以保证对基本钙量的补充。他说道,牛奶是最好的补充钙的来源,第二是豆制品。“500CC 牛奶可以补 500 毫克钙。普通人,假如维生素 D 充足的话,每天补充 250 到 500 毫克钙就够了。可如果维生素 D 不够的话,500 毫克的钙可能还远远不够。”朱教授介绍,西方要求 65 岁的老人一天补充 1500 毫克的钙,但是这个量并不适用于中国人,中国人一般摄入 500 到 800 毫克钙,加上 200 毫克维生素 D,就足以维持健康了。



名医榜

朱汉民

主任医师
教授

复旦大学附属华东医院骨科主任
中华医学会骨质疏松和骨矿疾病学会副主任委员,上海市医学会骨质疏松学会主任委员,中国科学技术发展基金会骨质疏松委员会副会长、中国骨质疏松杂志,骨质疏松和骨矿盐疾病杂志及老年医学与保健杂志副主编等
擅长:老年性骨质疏松的临床诊断、治疗和预防

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病: 别烂光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第二大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35 岁以上人群,80% 以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容貌、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器官功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为

使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤(昕勤芳)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪闵路 1201 号 13-15 号 3 楼 303 室 营业时间:2013 年 12 月 26 日至 2014 年 12 月 28 日

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-52300035