

您有骨质减少症吗

◆ 张家庆

看了题目,您可能会说,是否把骨质疏松症写错了? 没有写错,不过这个名称出现较晚,1992 年 6 月世界卫生组织(WHO)才明确此名词。顾名思义,这是骨的矿物质密度较正常减低,但还不够上骨质疏松症的标准。一般医生认为它是骨质疏松症的前期,但实际上并不是每一例骨质减少症都会发展成骨质疏松症。

骨质疏松症多发生在中老年,而本症也可能发生在青年,如应用糖皮质激素治疗后。另外有少数青年女运动员可发生一种三联征:饮食疾患(如厌食等)、闭经及骨质减少。这些都可能是青年。

本症无明显症状及体征,除了病史外,主要诊断靠测骨密度。WHO 对本症的定义是骨密度的 T 计分在-1.0 到-2.5 之间。往往要用到 X 线,如 DEXA(双能 X 线吸收仪)等或者超声波测定跟的骨密度。不过究竟用何种仪器及测什么部位尚有争议。

本症的患病率很高,可达 28%—45%,但如果没有骨密度仪,就无法诊断。不过要不要诊断实际上取决于需不需要治疗。需要治疗者一般是有下列 4 种情况之一的绝经后妇女或 50 岁以上男性:①曾有髌部或脊椎骨折者;②股骨颈或脊椎的 T 计分为-2.5;③T 计分在-1.0 到-2.5 之间,而且估计 10 年中髌部骨折的可能性≥3%,或者 10 年中骨质疏松性骨折可能性≥20%;④临床医生判断再加上病人意愿,提示 10 年内有骨折的可能性者。实际上前二条也可能表示有骨质疏松,只有第 3 条才真正是骨质减少症。

一般在 30 岁左右骨骼最强壮,骨密度最高。以后随着年龄的



增加,骨质逐渐减少,女性尤甚,绝经后更易发生本症。今天强调治疗骨质减少症,是为了避免发展到骨质疏松而骨折才给予治疗。

怎样预防或治疗骨质减少症呢?

健康的生活方式 这是希望男女老少都要做到的,而且对其他病也有益。对已有本症者可减少发展成骨质疏松症的可能性。

锻炼运动对本症很重要,最好的是负重运动可以强骨。如走路、上楼梯、跳舞、举重、跳跃及各种球类运动等。但游泳及骑自行车等负重不大。

饮食要富有钙及维生素 D。高钙食物如低脂牛乳及各种乳制品、绿叶蔬菜如西兰花、连骨的沙丁鱼及鲑鱼等(罐头)、豆腐及豆制品。多晒太阳使皮肤合成维生素 D,含

维生素 D 的食物如海鱼、鱼油、牛肝、蛋黄、乳酪等。

戒烟很重要,有研究认为吸烟程度与骨密度呈反比。饮酒勿过量,还要减少饮食中盐及咖啡因的含量。

治疗骨质减少症的药物 近年有 27 个欧洲国家用雷奈酸认为有效。但 2014 年有人提出如用于治骨质疏松要小心,因可能对缺血

性心脏病或未控制的高血压病患者增加非致死性心肌梗死的危险性,但对健康人无影响。也有人用其他锆的化合物,但用锆时不能与钙片同服,因可影响其吸收。

双磷酸盐本来用于治疗骨质疏松症,有不少商品,大多为口服,每周一次或每月一次,也有一年一次的注射剂。

激素替代疗法用于绝经后妇女,但以后发现可增加发生深静脉血栓的危险,甚至发生肺梗塞或其他疾患,应在医生指导下使用。

甲状旁腺素,这是刺激新骨形成的第一种药物。可每天皮下注射。

雷洛昔芬(钙稳锭 Evista)类似治乳癌的三苯氧胺。本用于治骨质疏松,口服每天一次。但有待更多研究证实疗效。

至于中药及保健品很多,如很多钙片及维生素 D,但用维生素 D 剂量应至少 400 到 1000 国际单位/日。

有关强骨的微量元素有:硼、铜、镁、矽、锶、锌等,其他还有 ω-3 脂肪酸 EPA 及 DHA,以及脱氢表雄酮(DHEA)、维生素 B6 及 B12,这些都属可能有用的保健品或药品,有些在多种维生素丸中已含有,不能完全依靠它们治疗。

对于我们来说,要减少骨质疏松引起的骨折,首先要避免骨质减少症,而要预防或治疗骨质减少症,最根本的是要有健康的生活方式。在青年时多做负重运动,多走路,多跳跃,多吃低脂牛奶,多吃豆制品,不吸烟,保持健康体重,这些对打下强健的骨骼系统基础很有好处。至于用药物治疗,那是要在医生随访下进行的,个人自行用药,并不妥当。

饮食调节缓解便秘

◆ 姚国庆



医生说,健康人每天摄入的营养至少应包含 25 克纤维素,目前美国人平均摄入量仅 15 克,在世界其他地区,这种情况也是存在的。美国匹兹堡大学的科学家最近撰文强调:“绝大多数的便秘能否缓解,主要取决于平时吃些什么。”鸡鸭鱼肉蛋不含纤维素,为了减少便秘,要多吃纤维素含量丰富的谷物瓜果蔬菜。假如你常常便秘而又无实质性疾病,建议试试多吃以下食品。

李脯梅脯 这类干果纤维素含量极为丰富,每个李脯就含大约 1 克纤维素。

猕猴桃 许多富含纤维素的水果,因糖分较高会引起肠胃肿胀而加剧便秘,而猕猴桃富含纤维素且低糖,所以是理想的抗便秘水果。一小杯猕猴桃汁含 5 克纤维素。

爆玉米花 爆玉米花纤维素含量丰富,这可能是唯一得到营养学家和医生认可的快餐食品。

水 人体缺水很容易便秘。**亚麻籽** 一种营养丰富的坚果,整粒食用不易消化,磨成粉加入面点食品,可增加纤维素的摄入量。

橙子 每个橙子约含 4 克纤维素。科研人员实验表明,橙子含有一种叫做柚子苷配基的黄酮醇,可以作为泻药来治疗便秘。

燕麦 燕麦是最理想的抗便秘食品之一,同时富含可溶性和不溶性两种纤维素,多吃燕麦无疑能缓解便秘。

米饭 日本有研究表明,以米饭为主食者,较以其他谷物为主食者,患便秘的概率要降低 41%。而且吃糙米营养更佳排便更佳,因为糙米的纤维素含量是精米的 4 倍。

绿色蔬菜 所有的绿色蔬菜都富含纤维素。特别推荐菠菜,它不仅纤维素含量高而且还含有很多矿物质镁。在某些情况下,医生用镁来治疗便秘。

大豆和青豆 豆类食物所含的抗性淀粉和可溶性纤维素有相似的功能,常吃豆类(尤其是青豆)

可以增加排便量和减少便秘,还能预防肠癌。

酸奶 许多酸奶含有活性乳酸菌和益生菌,常喝酸奶能帮助肠道有益菌维持肠道健康,去年《美国临床营养学杂志》曾有报道,天天喝酸奶平均每星期可增加 1.3 次排便。

咖啡 常被便秘烦恼者,还可以试试每天早上喝一杯咖啡。咖啡会刺激肠道肌肉加剧肠子蠕动。

早餐 吃不吃早餐,与便秘有重要关系。人体肠道运动在每天早上最活跃,经常不吃早餐,就容易便秘。医生劝人们一定要吃早餐,要多吃纤维素含量高的食物,这样可以摆脱便秘的痛苦。

微量营养素缺乏——人体「隐性饥饿」

◆ 李红

2015 营养与健康学术高峰论坛近日在上海举行。中国工程院院士陈君石、中国营养学会常务副理事长翟凤英以及众多国内营养健康领域的权威专家汇聚一堂,从各自的学科领域分别提出论证,共同警示国人:被称为“隐性饥饿”的维生素矿物质缺乏,是现今全球主要的营养问题。

陈君石院士在发言中提出:世界卫生组织和联合国粮农组织把膳食中维生素、矿物质(微量营养素)缺乏称为“隐性饥饿”,因为微量营养素缺乏通常很难被发现,且其所造成的不良影响往往具有滞后性,因而将微量营养素缺乏从一般的“饥饿”中分离出来。全球有 25 亿人正遭受着“隐性饥饿”的困扰,“隐性饥饿”危及到人口的健康。更权威机构指出,“隐性饥饿”与多种慢性疾病(癌症、糖尿病等)相关。国家卫生计生委 6 月 30 日发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》显示,随着经济发展,我国居民膳食营养状况总体改善,甚至因为“吃得太好”而超重肥胖等问题凸显。然而,在看似“营养过剩”的表象下,却隐藏着值得重视的“隐性饥饿”问题。近年来国人饮食结构发生很大变化,蔬菜、水果的人均摄入量反而下降了,钙、铁、维生素 A、维生素

D 等部分营养素缺乏依然存在,多种维生素矿物质的摄入均未达到推荐摄入量,也就是说,吃得多并不等于维生素矿物质就够了。和世界范围的问题一样,“隐性饥饿”同样也在危害着中国城镇居民的健康状况。

翟凤英是中国营养学会负责组修订膳食指南的主要负责人之一,她在发言中指出:“平衡膳食,均衡营养”是现阶段中国民众在饮食营养指导方面的重点。她建议:蔬菜水果作为膳食宝塔的倒数第二层(谷类食物在底层),非常重要,其中的各种维生素、矿物质对纠正“隐性饥饿”有重要作用。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》显示中国人的蔬菜水果摄入量还未达标,需要增加摄入,做到每人每天“半斤水果一斤蔬菜”,尽可能多地摄取不同颜色的果蔬。同时,还要强调全谷物或粗杂粮的摄入,以保证均衡营养。

针对中国居民膳食结构多存在不合理的现状,国内营养健康领域的众多专家及相关部门组织在行动。在刚刚结束的中国营养学会《中国居民膳食指南》修订专家会议中,众专家不但对“指南”进行了修改,而且重点讨论了针对妇幼、学龄儿童以及老年人这些特定人群的膳食指南的修订。