

健康+

“玩命”节食 30岁骨松宛若50岁

国庆后你会节食减肥吗?近日网上话题引来热议。今年“10.20”世界骨质疏松日来临之际,上海中医药大学附属龙华医院康复医学科主任胡志俊教授在上海市社区健康大讲堂上提醒,你知道节食减肥在减去体重的同时,也有可能丢失骨量吗?如果年轻时忽视运动,常常挑食或节食,导致饮食中钙的摄入较少,体瘦,有不良嗜好,就达不到理想的骨骼峰值量和质量,骨质疏松症也会因此趁机“侵犯”年轻人,尤其是年轻女性。因此,他建议预防骨质疏松症,需从年轻时期做起。

◇节食减肥或致骨量流失,易惹“骨松”

丁小姐今年三十,是某公司白领。由于对自己身材很不满意,她在短短3个月内成功节食用肉30公斤。但在不久前,丁小姐不慎跌倒,造成右手腕骨折,一检查才发现骨质流失严重,骨密度与50多岁的人相当,骨质疏松“提前报到”。

对此,胡志俊教授指出,女性在节食后,体重虽减轻,但骨密度也会随之下降。人体有适当的脂肪,雌激素也会相对较多,从而增加人体对钙的吸收,促进骨形成,防止骨质疏松。但节食减肥的女性很少吃主食和肉类,一般只吃蔬菜和水果。“问题是,蔬菜和水果中的钙含量很低,钙的摄入自然就少,久而久之就会导致骨质疏松。”

胡教授表示,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,因此在年轻时就要及时预防骨质疏松。

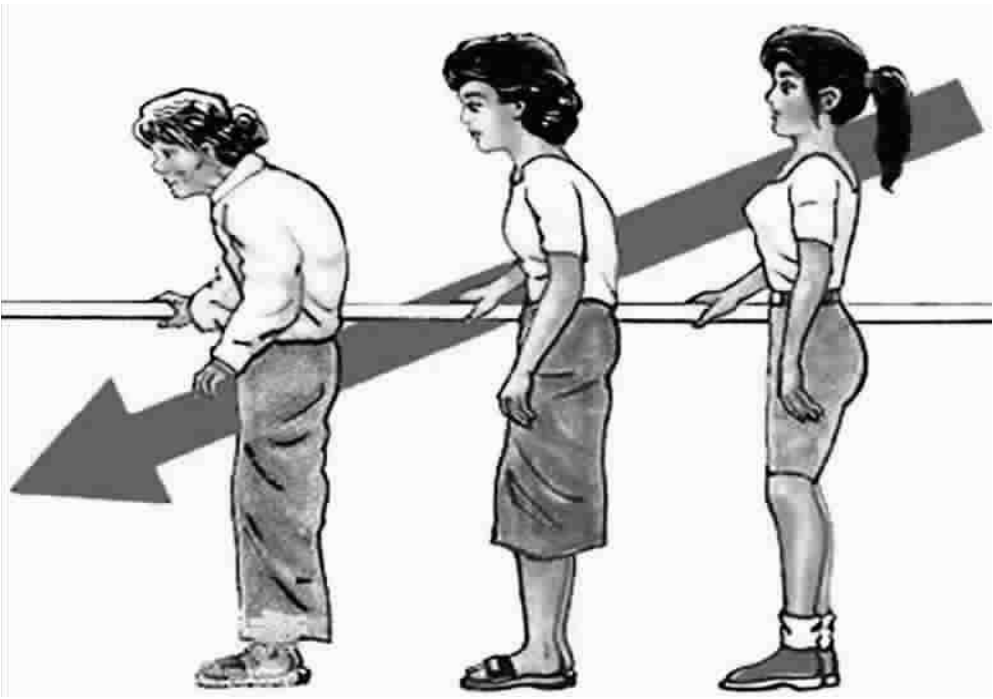
◇骨密度滑坡并非单纯“缺钙”

出现骨质疏松后,及时补钙能否起到一些帮助?胡志俊教授说:“补钙是骨质疏松所有治疗的前提,但单纯补钙并不能治疗骨质疏松。”

首先,骨质疏松症的发生不取决于摄取钙质的多少,定期补钙仅能起到一定的预防作用。其次,只有骨质疏松的发生与钙质流失过多有关时,补钙才具有一定的治疗作用,而且常要与其他药物合用。因此,确诊为骨质疏松症的患者,应在补钙和补充活性维生素D的基础上,再选用一种抗骨质疏松的药物。

胡教授提醒:“需要注意的是,骨质疏松患者是否要补钙,最好先做一些检查,包括血液中钙、磷、镁的水平,骨密度、肾功能等,并且要看是否有肾结石病史和引起血钙升高的疾病。如果有肾结石和甲状旁腺功能亢进,需要在医生指导下补钙。过多补充钙,身体反而难以吸收,还可能会导致出现一些不良反应。”

中医的辨证施之,导引可以有效防治骨质疏松,中医的针灸、推拿、中药外治及小针刀等手段也都是治疗骨质疏松性疼痛的好方法。



◇一分钟自测骨质疏松风险

10道骨质疏松测试题如下:1.您是否曾经因为轻微的碰撞就伤到骨骼?2.您的父母有没有过轻微碰撞就发生髋部骨折?3.您经常连续3个月以上服用“可的松、强的松”等激素类药品吗?4.您身高是否比年轻时降低了超过3厘米?5.您经常大量饮酒吗?6.每天吸烟超20支吗?7.您经常患腹泻吗?8.女士回答:您是否在45岁以前就绝经了?9.女士回答:您是否曾经有过连续12个月以上没有月经?(怀孕期除外)10.男士回答:您是否患有阳痿或缺乏性欲这些症状?胡教授表示,10个问题中只要其中一道题的回答为“是”,那就证明有发生骨质疏松的风险。

而亚洲人骨质疏松自我筛查公式为(体重-年龄)×0.2=风险指数。“如果结果大于-1,就说明发生骨质疏松的风险比较低;如果结果小于-4,则说明是高风险,要赶紧去医院进行治疗;算出来的结果在-1和-4之间是中风险,最好也去医院咨询一下,看看有哪些最适合你的预防方法。”胡教授提醒道。吴瑞莲

上海名医

心律失常患者如何服药?
药物浓度监测让“吃药”更精准

许多人在服药时,每每看到说明书上类似“成年人服用2~3颗”的剂量指导,都不禁疑问自己到底应该吃几颗才更有效?而对于心律失常患者更是如此,因为如果用量不足则达不到控制心律失常的效果,而用量过大又可能引起严重心律失常等不良后果。对此,上海市徐汇区中心医院心内科主任郑宏超教授介绍,血液药物浓度监测不仅更符合个体化治疗的要求,也让心律失常患者的用药更精准、更有效。

65岁的王老伯患有房性早搏,总感觉有心跳不规则,每次做心电图检查都能发现早搏,曾经先后尝试过多种抗心律失常药物,但效果不佳,停药后即有反复。郑宏超主任了解病情后,给予心律平对症,并从小剂量开始治疗、逐步加量。为使治疗更有效,在患者服药前、服药后分别监测心律平的血药浓度。在药物浓度监测的指导下,很快找到了最适合王老伯的有效治疗药物剂量,既避免了大量超剂量服药带来的药物不良反应,也减少了因药物剂量不够而导致病情无法控制的事件发生。

郑宏超主任表示,众所周知,抗心律失常药物本身也有致心律失常的作用,多与用药剂量不当、

专家介绍



郑宏超
主任医师
上海徐汇区中心医院心内科主任

上海市医师协会心血管病专业委员会委员、中国中西医结合学会心血管病专科委员会委员、上海医学重点专科——心律失常专科负责人、国家药物临床试验机构心血管专业基地负责人、徐汇区学科带头人。

擅长心内科常见病、多发病和急、危、重症病人的诊治,及冠心病的介入治疗,尤其在急性心肌梗死的急诊介入治疗方面有较深的造诣。

时令养生

中医教你入秋运动补肺三招

寒露节气过后,上海迎来了小雨阴天,新一轮的人秋冲刺又已开始。而秋季气温适宜却也干燥,如何滋阴润肺成为许多养生人士关注的重点。上海市浦东医院中医科副主任医师陆红表示,运动也能补肺。

“第一招”,以两手抱头顶,婉转回旋俯仰10次。可疏通颈部及胸背部经脉,促进血液循环,增进肺机能。

“第二招”,以两手交叉头上,左右摇曳身子10遍。可去关节间风湿寒邪,治疗肺脏诸疾。

“第三招”,两手拍脚胫(小腿前外侧)10遍。可开胸膈,利肺气,治疗肺脏疾病。做此运动时若能配合叩齿,效果更好。具体方法是轻轻叩齿36次,不要出声。

此外,陆红还介绍,冰糖银耳羹更是秋季滋阴润肺的最佳饮品之一,可以治疗秋冬时节的燥咳,还可以作为体质虚弱者的滋补之品。但要注意的是感冒初起口干者忌用,或风寒感冒,如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者忌服。叶雪菲

健康跟我走

游徽州,带你品味梯田花海

徽州是中国历史上的经济文化重地,以徽商、徽剧、徽菜、徽雕和新安理学、新安医学、新安画派、徽派篆刻、徽派建筑、徽派盆景等文化艺术形式共同构成的徽学,更是博大精深。徽州向号“八分半山一分水,半分农田和庄园”。境内群峰参天,山丘屏列,岭谷交错,有深山、山谷,也有盆地、平原,波流清沏,溪水回环,到处清荣峻茂,水秀山灵,犹如一幅风景优美的画图。多少文人墨客对她产生了念慕之情,有的游客甚至“爱其山水清澈,遂久居”。金秋的徽州有美丽的秋色、醉人的温泉、古朴的老街与徽宅恭候您的莅临。

住五星,玩山水,观徽韵,泡温泉,全程住五星酒店,吃自助餐三日游。黄山政府贴,会员中心补,超值行程带给您,55岁以上报名更赠送醉温泉门票!游古村古建、梯田花海、养生温泉二日立减优惠再买一送一!行摄徽州西递,游秋色塔川,穿山水画廊、泡黄山温泉三日游优惠仅此两班,报名还送面值100元的网络充值卡一张。云海三清山、梦回千年烹园、夜游婺源景观桥,带您“玩赚”三日游!叶雪菲

金秋精彩徽州等您品味,详询致电新民健康会员服务中心热线电话021—80261680。