



长期喝茶可致骨质疏松? 专家:目前尚无可靠依据

◆ 吴瑞莲

食盐和肉类摄入过多也会造成缺钙

谢吟灵副主任医师介绍,曾有流行病学专家对数千名内蒙古牧民的调查发现,长期喝浓茶的牧民,骨质疏松的发生率比不喝浓茶的牧民高17%。结论认为:“究其原因,主要是茶叶内含有较多的咖啡因,而咖啡因有利尿作用,能促使尿钙过度排泄,导致负钙平衡,造成骨钙流失。”

“对于这样的结论,不得不说太过草率。”谢医生解释道,实际上,牧民的生活习惯与普通汉民最大的差异并不在喝茶的浓淡,而在于其整个饮食结构。“大量肉食和盐的摄入,是导致钙流失的主要因素,这是很明确的科学结论。而牧民的生活习惯正好在这两方面上都较普通汉民严重得多,这种生活习惯才更可能是牧民骨质疏松高发的真正原因。”

另据2013年的数据显示,我国人均消费茶叶1.04公斤,人均消费茶叶超过1公斤的国家和地区还包括:利比亚2.34公斤,阿富汗2.19公斤,土耳其2.02公斤,英国1.92公斤,摩洛哥1.76公斤。谢医生对此指出:“排名靠前的这些国家,并没有骨质疏松症集中高发的报道,反而是中国人缺钙较常见,也说明健康的生活与饮食习惯,才是影响钙吸收的主要因素。”

喝茶是否会致骨松目前尚无定论

谢医生表示,美国加州大学的研究机构曾提出过有关咖啡因导致骨质疏松风险增高的研究报告。据悉,这一报告的调查对象是大量饮用咖啡的人群,因此,富含咖啡因的饮料——咖啡、可可、可口可乐、红牛等,都被提醒具有增加骨质疏松的风险。由于茶叶中也

饮茶是我国传统的习俗,现今仍然有很多中老年人保持着喝茶习惯。但有说法认为,喝茶会导致钙流失,从而更易导致骨质疏松,事实果真如此吗?今年10月20日是“世界骨质疏松日”,由新民晚报社等主办的2016年第25期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任医师谢吟灵表示,目前并没有可靠证据表明喝茶会增加骨质疏松的风险,也不会导致所谓“钙流失”,茶友不必过分担心。然而大量喝浓茶也不利于身体健康,专家推荐每次泡茶不宜超过5克,每天不超过两道茶。

含有一定量的咖啡因,也有人因此推导出茶具有增加骨质疏松风险的结论。

“有趣的是,我国台湾某医院在针对368名65岁以上女性所进行的调查研究表明:适量喝茶反而有助于降低骨质疏松症发生。该研究发现,每周至少喝茶一次,且持续半年以上者,罹患骨松风险比不喝茶的人降低约四成七。”两项研究都来自权威的研究团队,结果为何大相径庭?谢吟灵推测,可能是茶中富含的其他成分的综合作用,完全消解了咖啡因对人体钙吸收的阻碍,甚至还产生了更加良性的结果。她推荐每次泡茶不宜超过5克,每天不超过两道茶。此外,砖茶、普洱茶含氟较多,也不宜多喝。

练习五行健骨操可改善骨骼健康

运动对骨质疏松症有一定的防治作用。但是,骨质疏松症患者运动不当,反而会引起骨折等意外伤害。究竟什么样的运动方式最适合骨质疏松症患者呢?谢吟灵医生介绍,五行健骨操是以中医易筋经、八段锦、练功十八法、少林内功、太极拳等为基础,并结合现代康复医学骨质疏松症的相关理论及研究而创编。据介绍,岳阳医院老年科曾对骨质疏松患者的临床随机对照研究发现,练习五行健骨

操能够提高患者的25羟基维生素D水平,具有改善患者的生活质量、提高平衡能力,并防止跌倒等多方面作用。

专家提醒,五行健骨操在练习时采用逆腹式呼吸,同时配合提肛呼吸。具体方法是,吸气时提肛、收腹、膈肌上升。呼气时膈肌下降、松腹、松肛。与动作结合时遵循起吸落呼、开吸合呼、蓄吸发呼的呼吸原则,在每一段主体动作中的松紧与动静的变化交替处采用闭气。

想知道“五行健骨操”到底怎么做?快来扫一扫微信二维码就能看到详细图文步骤解说哦!

适量饮茶可明目

干眼症已经成为发病率越来越高的一种眼部疾病,再加上现代生活节奏的加快,很多人忽视了眼健康,就会让眼疾趁虚而入。上海爱尔眼科医院眼表科主任医师石明林表示,干眼更容易找上老中青三代人。他提醒,生活中不仅要养成健康用眼的习惯,同时还要学习如何避免干眼。

石明林主任表示,干眼一般表现为眼睛干涩、灼痛、眼酸、怕光和视力减退。长时间使用电脑或驾驶,眨眼频率降低,泪膜稳定性降低,患干眼症的可能性就会增高。那么对于电脑族来说该如何预防干眼症呢?

石主任表示,在无法改变工作性质的情况下,应高频率地进行眨眼动作,隔半小时至少让眼睛休息一次。眼镜族最好采用双焦点镜片,或者在打字时,配戴度数较低的眼镜,最好不要使用隐形眼镜。此外,长期从事电脑操作的人要注意饮食调理,多吃新鲜蔬菜、喝些绿茶。

第一,喝绿茶。研究发现,让老鼠饮用绿茶,并对其眼部组织进行分析,结果老鼠眼睛的水晶体、视网膜和其他组织吸收了绿茶中的儿茶素,这是一种抗氧化剂,被认为具有护眼功效。

第二,避免长时间连续操作电脑。每坐一个小时,应该四处走动一下,有助促进血液循环。

第三,做护眼操,或者用温毛巾热敷眼及眼周,以增强眼部的血液循环、改善神经功能,消除视觉疲劳。

如果以上措施都无法解决眼睛的干涩、畏光等情况,石主任建议尽快前往专业医院进行诊疗,防止眼内过度干涩伤害眼角膜。



秋冬季节,心脑血管疾病高发,突发脑卒中应如何急救?卒中患者适合膏方进补吗?在今年“世界卒中日”到来之际,第26期新民健康周周讲将教你怎样避免卒中“找上门”。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

长期服用减肥药或致肺动脉高压

动不动就气喘小心得了“蓝嘴唇”

◆ 吴瑞莲

肺动脉高压已成年轻人的“无情杀手”

市民陈女士因对自己体态不满意,下定决心减肥瘦身。除了每天慢跑外,她还服用了减肥药,希望达到事半功倍的效果。但当她停用了减肥药后,身体却渐渐出现不适,慢跑时常常多汗,感到自己体力不支,后被诊断出患有肺动脉高压。

张雅君教授说道:“肺动脉高压是一种凶险的心肺血管疾病,发病人群以20岁至40岁女性为主。”她指出,由于肺动脉高压临床症状缺乏特异性,如果接诊医师对肺动脉高压的诊断程序不清楚,不熟悉肺动脉高压的分类,易误诊为一般心脏病或者呼吸系统疾病。据了解,因为导致肺动脉高压的疾病种类繁多,加之很高的误诊率和漏诊率,仍使不少人误认为肺动脉高压是一种少见病。

“在我国,先天性心脏病是肺动脉高压极为常见的病因。”张教授表示,这主要是因为有很多先天性心脏病儿童没有及时进行手术治疗所致。此外,各类慢性肝病、肝硬化、艾滋病、类风湿、红斑狼疮、长期高原缺氧等都有可能引发肺动脉高压,而服用某些减肥药、避孕药的人也有可能患上这种疾病,需要引起足够的重视。

活动后气短应警惕肺动脉高压

据介绍,大部分肺动脉高压患者起病隐匿,发展比较缓慢,开始没有特异性的症状,可能仅有一些气短、胸闷,休息后可以好转,所以多数患者对该病不易引起注意。然而,后期随着肺动脉压力的进一步升高,可出现气喘、胸痛、头晕,容易晕厥。严重的患者出现右心衰的

你听说过“蓝嘴唇”吗?它指的并非电影《阿凡达》中的人物,而是肺动脉高压患者。这是因为该病晚期患者因缺氧严重,嘴唇往往呈蓝紫色。上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授表示,肺动脉高压是一种发生在肺部的高血压,重者可导致心肺衰竭,威胁生命。她提醒长期服用减肥药可能导致患上肺动脉高压,尤其对于爱美女性来说,更需警惕“蓝嘴唇”出现。

症状,如下肢水肿、肝脏肿大,甚至出现腹水或胸水等症状。一旦出现右心衰的症状,患者的预后就不容乐观。

张雅君教授特别强调,肺动脉高压确诊越早,生存时间越长,因此早期诊断尤为重要。她介绍,肺动脉高压的症状可能是一系列综合征,除了重症患者因“紫绀”导致“蓝嘴唇”,早期患者的开始症状仅仅是活动后气短,常见症状是全身乏力、容易疲劳、头晕甚至突然晕倒、胸口疼痛、心悸、干咳、声嘶,晚期患者如果发生心力衰竭,还可能出现腹胀、没胃口、下肢水肿等症。

“肺动脉高压引起的劳力性呼吸困难是临床医生经常遇到的几种呼吸困难之一,”张教授解释说,“该病早期表现为活动后的呼吸困难,发展到晚期的时候,安静状态下也会气短。”由于缺氧,走一百米的路程、爬一层楼的高度,对他们来说都是一种奢望。表面上患者可能看上去和普通人无异,但实际上却犹如身处高原的长期缺氧状态,极大限制了病人的日常生活能力和社交。张教授说:“有些患者一年前能够一口气上五层楼,慢慢地只能上三层楼或者上五层楼的时候中间得歇一下,严重的时候每一层楼都要歇一歇,这就是临床所说的呼吸困难。”为此,专家提醒,如果出现无法解释的、特别是进行性加重的呼吸困难的时候,

一定要及时前往医院就诊。一个有经验的专科医生,经过筛查诊断之后,可以帮助患者判断引起呼吸困难的原因,从而让患者得到正确的治疗。

常规血压计无法测量肺动脉高压

测血压可以测出肺动脉高压吗?张雅君教授明确表示,常规血压计不能测量肺动脉高压。据介绍,绝大多数肺动脉高压是通过超声心动图检查发现的,精确测量肺动脉压力需要进行右心导管检查,后者直接在肺动脉测压,得到的结果更准确。所以,发现肺动脉高压后,最好到医院进行右心导管检查,明确诊断。

张教授特别指出,高危人群不管处于哪个年龄段,应每隔半年前往医院接受心脏超声检查,一旦出现活动后气短,应该立即去心血管专科就诊。如果发现右心房右心室的扩大,三尖瓣反流,肺动脉到右心室的压差增加,更需提高警惕。

一旦确诊为肺动脉高压,切忌随便停药,哪怕病情好转,也不宜做重体力劳动,不要进行爬山、游泳、下海、划船、慢跑、打篮球等剧烈的体育运动。张教授建议选择平地散步等较轻松的活动,同时,还应避免在餐后、气温过高和过低的环境中运动。

【专家简介】



张雅君
主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。
上海远大心胸医院VIP中心主任,上海交通大学附属同仁医院特需中心主任。
上海市医学会心血管专业委员会委员、中国远程医疗学会心脏监护专业委员会专家委员。
参加国家九五高血压课题研究,完成冠心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。