

关注骨骼健康 告别“脆性骨折”

□章振林

每天小心翼翼地生活,不敢拿重物,不能多运动,连睡觉翻身都要慢慢来,生怕哪里被磕着碰着……这是“脆性骨折”人群的生活常态。“脆性骨折”人群指患有严重骨质疏松的人群,他们一次不经意地打喷嚏、咳嗽都可能骨折,而且是反复多次骨折。

“第一次的骨折预防非常重要,尤其是椎体压缩性骨折,即便是打了钉子或者用了骨水泥,如果没有进行骨质疏松治疗,三年内50%以上的人还会再次骨折。”上海交通大学医学院附属第六人民医院骨质疏松和骨病科章振林医生说。很多人对骨质疏松症的认知普遍不足,更难谈及早期预防和干预。事实上,我国50岁以上人群对骨质疏松患病知晓率仅为7.0%;已发生脆性骨折人群的骨质疏松症诊断率仅为2/3左右,接受有效抗骨质疏松药物治疗者尚不足1/4。作为骨质疏松的高危人群,中老年女性尤其是绝经后女性一定要关注自己的骨骼健康,早防早诊早治骨质疏松症。

别把骨质疏松不当病

对于骨质疏松,很多人都不觉得这是一种疾病,认为年龄大有个腿脚疼痛或

是骨量下降都是正常的,不知道骨质疏松如何防治,找什么科室医生治疗,或是觉得吃钙片、晒太阳就能治好骨质疏松。

这些错误或是片面的认知,让不少人错过了早期干预的机会,直到出现骨折甚至是二次、多次骨折才意识到骨质疏松的危害。骨质疏松属于增龄性疾病,不仅要早干预、早治疗,还需要长期治疗,尤其是做好骨折风险评估和高骨折风险的管理。

在我国,约1/3的50岁以上女性和超过半数的65岁以上女性患有骨质疏松症。女性一生中发生脆性骨折的风险高于乳腺癌、子宫内腺癌和卵巢癌的总和。绝经后妇女一旦因骨质疏松症首次发生脆性骨折,1年内再次骨折的风险是常人的5倍。在男性群体中,50岁以上男性有1/5会发生骨质疏松性骨折,髌部骨折中有近30%发生于男性,且男性骨质疏松性骨折导致的后果更为严重,其致死率和致死率均明显高于女性。

脆性骨折是老年人致残和致死的主要原因之一,髌部骨折发生的1年内,约20%人群会死于各种并发症,约50%人群因此致残。

40岁后需要筛查骨密度

骨质疏松症的病情比较隐秘,许

多人往往在发生脆性骨折后才引起注意,其实解决的方法还是需从主要病因骨质疏松下手,《原发性骨质疏松症诊疗指南2022版》指出,骨质疏松症的防治不能仅依靠三级医院,需要社区医院、县级的中心医院共同参与到整个骨质疏松症的宣教、筛查、转诊和治疗的过程。比如,社区医院需要从危险因素中筛查出高危人群进行骨密度检查。

“遗憾的是在骨密度筛查方面,城乡之间的差异性非常明显,大城市相对好一点,但是在农村由于医疗资源紧张,设备不够完善等原因,很少有人做骨密度检查,有的人甚至一辈子都不知道此项检查。”章振林强调,40岁后就要开始筛查骨密度,初步筛查可做手、脚部位的超声,但这个检查不能诊断是否患病,只能提示是否有低骨量的风险。如果要进行诊断,需进行双能X线吸收检测法(DXA),检测椎体和髌部的骨密度。

40岁后,每2~3年做一次骨密度检查。50岁后,每年要做骨密度检查,尤其是绝经后的女性要重点检查。检查的结果,注意看一个T值是是否 ≤ -2.5 (正常参考值在1到-1之间),也就是骨密度低于正常同性别青年人骨峰值2.5个标准差时,即为骨质疏松症,这个时候就要去医院进一步

排查是原发性还是继发性骨质疏松,以及骨折风险,并且接受抗骨质疏松症的药物治疗。

如果结果还不错应继续关注保持健康的生活方式;如果骨量已经轻微减少应给予适当干预,除生活方式干预外,还应加强锻炼,同时在医生指导下提升钙、维生素D等营养的摄入,同时定期进行骨密度随访。

这几类人群也要重点查:如身高明显变矮,或者已经出现驼背畸形等;疼痛,经常有腰腿疼痛;发生过至少一次脆性骨折人群;超重、长期过量饮酒、长期使用糖皮质激素大于3个月、从坐到站立时长增加均是危险因素;患有其他疾病,比如长期吃癫痫药的人群、艾滋病人群都属于高危人群。

预防脆性骨折应早进行药物干预

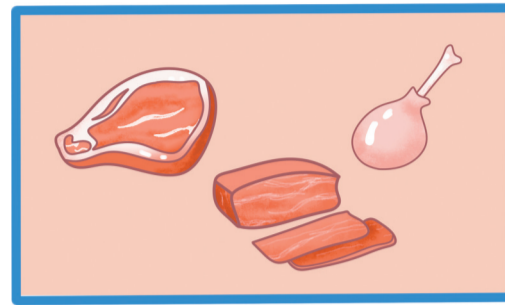
对于骨质疏松的高危人群,不是吃点药或做个诊断就结束了,而是像其他慢性疾病一样,需定期随访、干预、评估、治疗,避免并发症出现,比如新发骨折。不少人诊断为骨质疏松症之后只服用了钙和维生素D,它们对骨骼是有帮助,但只是基础治疗,不足以增加骨密度和降低骨折率,还应科学使用抗骨质疏松的药物。



一周漫话

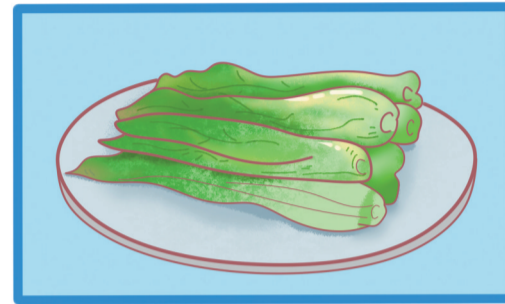
支持单位:市委宣传
主办单位:市卫生健康委、市科协

健康吃油小贴士(三)



□图/夏红柳

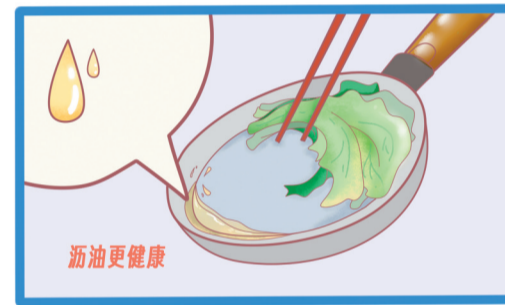
为了更好地控制油脂的摄入,应尽量选择低脂肉和脂肪较低的部位,比如鸡胸肉、猪里脊、牛里脊等。



蔬菜是比较吸油的,可以将青菜在开水中焯过之后,再放少量油翻炒几下,出锅前加点盐即可。



市面上多数调味酱料,比如芝麻酱、花生酱等,在加工过程中都添加了大量的油脂。烹饪时,可以利用柠檬汁、醋、天然香料、青红椒来为食物增添风味,更有利于健康及减脂。



制作好菜肴之后可以先将一部分油沥出或舀出,再把菜夹到盘子里,也能减少附着在菜肴表面的油脂。

科学辟谣

O型血的人更受蚊子青睐?

□范恬宇

谣言:O型血的人更受蚊子青睐。
真相:蚊子侦测和定位目标主要靠二氧化碳、热量、挥发性化学物质等因素,目前没有证据可以证明不同血型的人对蚊子的吸引力有差异。
研究表明,蚊子喜欢深色和黑色,对人体呼吸产生的二氧化碳、人体代谢排出的汗液等气味很敏感。有两类人可能比较“招”蚊子:一是二氧化碳排出较多的人,比如肺活量大、肥胖人群和新陈代谢相对活跃的孕妇、儿童;另一类是汗腺发达、体温较高的人,这类人爱出汗,皮肤表面排泄出带气味的乳酸或其他成分,会吸引蚊子。
外出防止蚊虫叮咬,可以穿长袖上衣和长裤遮挡皮肤,或是在暴露的皮肤或衣物上使用驱蚊剂。蚊虫对血型没有偏好,科学防蚊是关键。

夏季儿童多发疾病如何防治

□陈全

进入夏季,气温升高,孩子外出活动增加,容易出现一些疾病,比如呼吸道合胞病毒感染、过敏症等。如何防治?

“呼吸道合胞病毒与流感病毒类似,都是呼吸道感染。”中日友好医院儿科主治医师惠秦说,呼吸道合胞病毒常年都有,容易引起儿童的上呼吸道和下呼吸道感染。对较大年龄的孩子,病毒主要影响上呼吸道,表现为发热、咽痛、鼻塞、咳嗽等;对低龄儿童,容易出现呛咳、呕吐、误吸。做雾化治疗的时间不宜过长,每次10-15分钟。在做雾化治疗期间,尽量让孩子保持坐、半坐或者侧卧,最好不要选择平躺。有些孩子哭闹或者不配合雾化治疗,可以在孩子睡着的时候做,但一定要注意孩子的呼吸是否平稳,有没有呛咳,如果一旦有呛咳,应立即停止,把孩子口鼻分泌物清除干净再做。

孩子感染呼吸道合胞病毒需要进行对症治疗。惠秦说,孩子如果出现发热,可以适当使用一些退烧药物;如果咳嗽比较剧烈,可以使用一些止咳的药物;如果伴有明显的喘息或者咳嗽,严重影响到了生活质量,可以使用雾化治疗,如果婴幼儿雾化治疗效果不好,还可以使用一些静脉用的平喘药物控制喘息。

“呼吸道合胞病毒没有特效的抗病毒药物,重在预防。”惠秦建议,少去人多密集的地方或者比较封闭的地方,如

□欧茜

植物奶油,因为含有反式脂肪而令很多人谈之色变,民间还一直流传着“植物奶油的危害堪比杀虫剂”“植物奶油会让人慢性中毒”的说法。植物奶油当真“万恶”到一口都不能吃吗?买蛋糕时如何分辨动物奶油和植物奶油?

警惕植物奶油中的反式脂肪

动物奶油和植物奶油的区别,从名字上就很容易理解,动物奶油基料来源于动物油脂,比如牛奶、羊奶。植物奶油又名植脂奶油,基料来源于植物油,比如大豆油、玉米油、葵花籽油、椰子油、棕榈油等。

从液体的植物油变成容易打发的软乎乎的植物奶油,常见的油脂改性技术之一就是加氢硬化工艺。一直被大家诟病且避之不及的反式脂肪,就是不完全氢化的副产物。综合国内外研究,人造反式脂肪对于健康的危害已经非常明确。摄入人造反式脂肪会影响血脂水平,使低密度脂蛋白(坏胆固醇)水平升高,高密度脂蛋白(好胆固醇)水平降低,从而增加动脉粥样硬化、冠心病的发生风险。

反式脂肪的高摄入量可以导致全因死亡风险增加34%,冠心病死亡风

植物奶油到底能不能吃

险增加28%;来自反式脂肪的能量摄入每增加1%,心血管疾病死亡风险增加6%;此外,反式脂肪还会诱导细胞凋亡和人体炎症。

自世界卫生组织于2018年首次吹响了全球性消灭反式脂肪的号角之后,国内外都在为之努力,比如从国家层面限制工业反式脂肪的使用,强制性要求包装上注明反式脂肪的含量。根据今年年初世界卫生组织发布的报告,估计全球仍有50亿人面临反式脂肪对健康的破坏性影响。

总之,人造反式脂肪对心脑血管健康很不友好,且没有任何已知的健康益处,消灭人造反式脂肪之路仍任重而道远。

植物奶油,一口都不能吃吗

首先需要说明的是,植物奶油 \neq 氢化油 \neq 反式脂肪。随着工业油脂技术的不断完善,现在不少植物奶油已经能做到只含有少量甚至不含反式脂肪。其次,一刀切地强制禁止含有反式脂肪的任何食品,不太现实。

除了人造奶油以外,起酥油、植脂

末、代可可脂、人造黄油都是反式脂肪大户。烘焙食品,如面包、蛋挞、蛋卷、蛋糕、饼干等,还有薯条、炸鸡、油条之类的油炸食品都含有反式脂肪。在烹煮食物的过程中,油温过高或者反复煎炸,也有可能产生反式脂肪。

除了食品加工中产生的人造反式脂肪,牛、绵羊、山羊等反刍动物的乳制品和肉类中还含有天然反式脂肪。做到一口都不吃,绝对禁止,实在太难了。

我国食品安全标准建议,反式脂肪摄入量应少于人体每天热量总摄入量的1%,不应超过22克。中国居民膳食指南建议,反式脂肪每天摄入量不超过2克。能清楚地知晓反式脂肪的危害,日常饮食中有意识地合理控制摄入量,才是更现实的做法。

如何分辨动物奶油和植物奶油

首先,看营养成分表是否有“0反式脂肪”的标识。
《食品安全国家标准——预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)规定:配料中含有以氢化油(或)部分氢化油为主要原料的产品,如人造

科学合理让生物钟规律起来

□胡思帆

信息化时代,我们很容易了解到很多感兴趣的信息。比如长期生物钟紊乱会导致失眠,增加糖尿病、肥胖、肿瘤和抑郁症的患病风险。又如如睡眠觉醒与自然生物钟错位的人,更容易出现抑郁和焦虑,主观幸福感也更低……这些都表明,养成规律的生物钟至关重要。

生物钟是为了适应周围环境变化而形成的内在节律,大约以24小时为一个周期,控制着身体一系列生理过程,包括睡眠觉醒、激素分泌和代谢循环等,对健康发挥着至关重要的作用。

人体内的生物钟分为大脑生物钟

和外周生物钟两个系统,大脑生物钟位于人体下丘脑的视交叉上核,而外周生物钟分布在人体的各个部分。可以想象自己身体里有一个钟表,不同时间有不同的生理活动。如果没有按照这个时间去,就相当于拨乱了钟表的指针,使生理活动陷入紊乱,这种紊乱轻则影响睡眠,重则影响工作和生活。那么,该如何科学合理地让生物钟规律起来呢?

固定起床时间,不睡回笼觉。从行为上解决睡眠问题的第一步是固定起床时间。不管晚上睡眠如何,早晨需坚持在固定时间起床。事实上,让

自己在固定的时间起床要比强迫自己按时上床睡觉容易得多。需要注意的是,早晨醒来后使用3个一分钟,即醒来后在床上躺一分钟,然后在床头靠一分钟,接着双腿在床沿下垂一分钟后再起床。

白天适量活动,饮食要规律。研究表明,固定就寝时间和进餐时间,以及适度参与社交活动是有效调整生物钟的方法。坚持户外活动,适当晒太阳,可增强人体免疫力,促进激素的合成与分泌,有利于快速调节生物钟。但要注意运动结束时间距离睡眠时间,尽量保持在3个小时以上。此外,

保持一日三餐的规律性,晚餐不要大吃大喝或吃不易消化的食物,睡前不要吃东西。

做好睡前准备,上床就困。建议睡前一小时调暗灯光,睡前半小时尽量避免使用电子设备。睡前可进行放松活动,比如听轻音乐、拉伸身体、折叠衣服、泡泡脚等。尤其重要的是,养成上床就困的习惯,不困不上床。床只用来睡觉,不要在床上看电视、玩手机、吃东西等。

规律作息是维护健康的关键因素之一,你不妨从今天起,起居有常,饮食有度,规律锻炼,照顾好自己。

各种水果干 营养大不同

□田雪

水果干酸甜可口,是很多人常备的零食。因为加工方式不一样,水果干在营养上有“三六九等”之分,大家在选择时一定要有所甄别。一般来说,市面上的水果干有以下两种加工方式。

传统晾晒。之前的水果干大多是通过晾晒制成的,比如在新疆吐鲁番地区有专门晒葡萄干的晾房,把一串串葡萄挂在里面,40天左右葡萄就自然风干了。后来,为了加快葡萄干燥的速度,农业科技人员想出了用速干剂的办法。葡萄用速干剂溶液浸泡后,晾晒周期可以缩减一半。速干剂无毒、残留率较低,可以减少葡萄营养成分的氧化和褐变,有助保护天然抗氧化成分,比如速干葡萄干里的花青素含量要高于自然晒干的。

热风干燥、远红外线和微波加热。吹风机可以把头发吹干,加工厂中同样可用热风烘干食物。但热风下温度较高,对食材中的营养素破坏较大,同时加热效率较低,能耗比较高。所以工厂生产还会结合成本更低、效

率更高的远红外线和微波加热。远红外线加热是将红外线照射到被加热物体上,热能以电磁波的形式被物体均匀吸收,达到加热干燥的目的。微波是通过高频段的电磁波使食物内部的液体分子高速振动产生热能,快速对食物进行干燥。

低温冷冻干燥。真空环境下可以干燥水果,温度越低,营养保留越多。时下流行的冻干水果,是在真空环境下,大约零下40℃的超低温下进行加工的。这种环境下制作的冻干水果能保持更接近原始水果的形态,营养保留率非常高。

油炸脱水。在真空环境下通过低于100℃的油温炸水果,可以得到口感酥脆、观感接近原始形态的美味脆片。这种方式使得水分脱去的同时,也会留下不少脂肪,导致水果干成为“热量大户”。比如,香蕉脂肪含量极低,低温油炸的香蕉片脂肪含量却高达30%以上。

糖盐渗透脱水。在一定浓度的糖溶液、盐溶液中浸泡、煮制,可以逐渐通过细胞内外液体交换的方式,把



水果当中的水分置换出来,让糖、盐等物质“钻”进去。糖溶液煮制脱水制成的水果干,糖含量会大幅上升,高糖也会带来防腐作用,甚至不再需要添加防腐剂了,很多蜜枣、果脯会采用这种方式制作。如果是糖再混合盐、酸溶液,糖含量降低,防腐作用下降,往往还需要添加防腐剂、增味剂,甚至是色素等添加剂。很多梅子都会采用混合溶液渗透脱水制作,钠含量很高。

健康吃水果干,建议大家遵循以下几个原则:

1. 优选冻干水果。这类产品大多会在包装上显眼位置标明加工方式,其营养保留率高,方便携带,作为日常零食、加餐都不错,缺点是价格较

贵,口感上略有黏牙,受潮后容易由脆变软。

2. 常备天然果干。这类产品配料表很简单,往往只有水果,可以替代白糖改善食物风味,比如搭配酸奶等。天然果干经济实惠,但体积大幅缩小,容易吃过量,比较黏牙。

3. 浅尝辄止酸梅干。这类产品含有一定量的盐和糖,可生津开胃,提升食欲。困倦、晕车、食欲不振的时候吃一点无妨,但钠含量过高,不能经常吃。

4. 偶尔尝尝低温油炸果干。这类产品配料表中油的位置很靠前,脂肪含量很高,非常香脆好吃,跟油炸薯片类似,只能偶尔吃。

5. 尽量别买果脯。这类高盐高糖高热量的产品,尽量不吃。