

夏日炎热不爱饮食

营养不足警惕骨质疏松

骨质疏松后,人的骨骼承重能力下降,就像萝卜变糠了,木头变朽了。走路不稳、骨折等健康问题会随之而来。夏日该如何远离骨质疏松,延缓骨头变“糠”?

骨质疏松 身体会报警

骨质疏松症会使人的骨质变薄、骨量减少、骨骼微细结构发生破坏,导致骨强度下降,骨骼脆性增加,进而诱发胸闷、驼背、骨痛、骨折等。较严重者,轻微的外力,比如咳嗽、打喷嚏、搬重物时,就会发生骨折。

骨密度降低,也会使牙槽骨不坚固,牙槽骨骨质疏松就有可能发生。人到中年,原本没有牙病,如果牙齿开始松动,就要警惕了。同时,与肺部感染导致的呼吸不畅不同,骨质疏松导致的呼吸不畅,通常不伴有咳嗽、体温升高等呼吸道炎症的表现。

骨质疏松偏爱谁

骨质疏松症通常是悄无声息地进行,如果你是以下人群,更应该提前开始保护骨骼。

1、女性

患骨质疏松的男女比为 3:7, 绝经后女性更是高危人群。45 岁后每增加 5 岁,骨折风险增加 1 倍。而男性通常 65 岁后才出现骨密度下降。这主要是因为绝经后卵巢功能衰退,雌激素减少,会

加速骨量丢失,进而加重骨质疏松症状。

2、中老年人

骨量减少风险会随着年龄增加而增大。如果亲属在 50 岁前或绝经前罹患骨质疏松症,那你发生骨质疏松的危险就相对更大。

3、缺乏运动者

运动是防止骨丢失的一个重要措施。平时运动少的人,肌肉强度会减弱,骨量也会减少。

4、缺乏日晒

如今,不少女性害怕被晒黑,躲着阳光走,导致日照时间不足,在体内转化的活性维生素 D 相应减少,这也容易导致骨质疏松。

如何延缓骨量流失

1、足量的科学运动

适度的力学刺激,能有效维持骨量,减缓骨质流失。年轻人可以做些强度高的运动,如跳绳,每周 3 到 6 天,每天跳跃约 50 次,离地约 8 公分;慢跑,每周至少 2~3 次,每次 20 分钟,不必追求速度。老人可以快走,每周 3 天,每天 45~60 分钟,可以快走慢走交替循



环。对于已有骨折风险的人,则应避免跳跃、脊椎前弯、搬运重物。

2、从食物中补充钙和维生素

预防骨质疏松,一定要注重从饮食入手。当钙摄入不足时,骨骼中的钙就会释放到血液里,以维持血钙浓度,导致骨密度越来越低,骨质越来越疏松。牛奶是含钙丰富且吸收率非常高的补钙食物,建议每天喝液态奶 300 克。除此之外,绿叶蔬菜、三文鱼、沙丁鱼、奶酪、豆腐也含有钙。

人体中 10% 的维生素 D 是通过食物获得的,推荐蛋黄、蘑菇、瘦肉、海产品、动物肝脏、坚果等。

3、另外 90% 的维生素 D 是依靠阳光中的紫外线照射后,通过自身皮肤合成的。晒太阳最好选择早上 10 点前、下午 4 点后的阳台或空旷场所。春秋季节每天坚持晒太阳 20~30 分钟,夏季每天晒太阳 5~10 分钟,冬季每天晒太阳 30~60 分钟。

/ 记者 杜兆云 报道

解暑饮品种类繁多 白开水最健康

伏天一到,各种解暑饮品纷纷上市。但是大多数饮品中都是含有食用色素的,现在常用的食品色素包括两类:天然色素与人工合成色素。天然色素来自天然物,主要由植物组织中提取,人工合成色素是指用人工化学合成方法所制得的有机色素,主要是以煤焦油中分离出来的苯胺染料为原料制成的。经过专家研究,几乎所有的合成色素都不能向人体提供营养物质,甚至会危害人体健康。

尤其是现在,有一个新兴的名词叫“时尚饮品”,各种国外、广式、港式的时尚饮品以连锁的形式纷至沓来。长春市健康教育中心专家提醒广大市民:健康莫要跟风,没有辨清方向就盲目追捧这样是不科学的,更是不健康的。大家应该先健康,后时尚,这样才能走上正确的健康之路。

选择健康的日常饮品,专家表示:我国居民的饮用水主要有:自来水、纯净水、人造矿物质水、矿泉水和天然水。

1、纯净水一般以城市自来水为水源,把有害物质过滤的同时,也去除了钾、钙、镁、铁、锌等人体所需的矿物元素;

2、饮用矿物质水是通过人工添加矿物质,来改善水的矿物质含量;

3、矿泉水是指从地下深处自然涌出或人工开采所得到的未经污染的天然地下水,经过过滤、灭菌装罐而成。矿泉水含有一定的矿物盐,其中的矿化物多成离子状态,容易被人体吸收;

4、天然水是指天然形成的江水、河水、湖水以及地下水等;

目前,公认的首选健康饮品为自来水(白开水)。自来水煮沸后,既洁净、无细菌,又能使过高硬度的水质得到改善,

还能保持原水中某些矿物质不受损失;制取简单,经济实惠,用之方便,因而白开水是满足人体健康,最经济实用的首选饮用水。

如何科学饮水

普通人每天的饮水量为 1200 毫升,喝水时间应为早起 200 毫升,睡前 200 毫升,上下午各 400 毫升。

喝水数量也应因人而异,如运动员、建筑工人等特殊工种人群,应增大饮水量。而水分消耗较少的人,也不必为了追求数量硬喝水。口渴、尿黄便是身体缺水

的标志。饮用水水温最好接近室温,春、秋、冬三季喝温开水,夏天喝凉开水(自然晾凉),尽量别喝冰镇水。

/ 记者 杜兆云 报道

糖尿病低龄化 别让孩子成为“小糖人”

传统认为的糖尿病(主要指 2 型糖尿病)是中老年人的专利,儿童不会罹患,但事实上,在糖尿病的患病人群中,儿童并不少见。尤其是近年来随着儿童肥胖率明显上升,儿童 2 型糖尿病发病率呈快速增加趋势。

儿童糖尿病的症状

1 型糖尿病起病多数较急,常见症状是多尿、烦渴多饮、多食、消瘦,体重下降,即为“三多一少”。婴幼儿多尿多饮不易发现,约 20~40% 的患儿第一次就诊时表现酮症酸中毒。

2 型糖尿病发病较隐匿,多见于肥胖儿童,有较强的 2 型糖尿病家族史,不易发生酮症酸中毒,部分患儿伴有黑棘皮症,多见于颈部或腋下。部分 2 型糖尿病患者伴有高血压、血脂异常、眼底病变、脂肪肝等慢性并发症。

儿童糖尿病的判断

√ 空腹血糖 ≥ 7.0mmol/L。

√ 随机血糖 ≥ 11.1mmol/L。

√ 葡萄糖负荷后 2 小时血糖 ≥ 11.1mmol/L。

若无糖尿病症状者,需改日重复检查。凡符合上述任何一条即可诊断为糖尿病。

如何控制儿童糖尿病

饮食治疗是糖尿病的基础。每个糖尿病患者必须合理控制饮食,不然可使病情恶化和各种并发症产生,但儿童处于生长发育阶段,必须有充足碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素和纤维素供给。

运动有利于减轻体重,增加胰岛素的敏感性、血糖的控制和促进生长发育。运动方式和运动量应个体化,循序渐进,强度适当,量力而行。

/ 记者 张秀伟 报道

夏季游泳 做好泳池传染病防范

夏天,很多家长都选择带孩子去游泳解解暑气。那么家长应该注意点什么呢?怎样做才能做到让孩子安全游泳呢?

孩子皮肤比较细腻,容易被细菌病毒侵害,游泳池里面的水不会经常换,孩子很容易感染上真菌性皮肤病(体癣、足癣)、软疣,游泳时间越长,皮肤泡在水里面时间越久,感染皮肤病的几率也就大大增加。

传染性软疣:是一种接触性传染的皮肤病。皮疹可以发生在身体的任何部位,小丘疹逐渐增大至绿豆大小,半圆型,质地饱满,无痛痒。如果疣体很多,可先挤内容物;若条件有限,应该去医院请医生进行处理。

手足口病:多发生在夏季,可以通过呼吸道、消化道、亲密接触、玩具毛巾奶具传染,室内游泳池人多密集不通风,细菌与病毒存活时间长,孩子们在玩耍时候难免不会有身体上的接触,所以被传染的可能还是比较大的。

预防传染病如何入手

◆ 给孩子选择有资质的游泳馆,下水前闻闻水里有无漂白粉味道,如果有就不要让孩子游泳了。

◆ 孩子身上有伤口就不要让他游泳,游泳馆里面的水有很多细菌,遇到伤口会引发交叉感染。

◆ 在进游泳馆之前最好先淋浴,把身上的汗水与病菌清洗掉,以免出现交叉感染。

◆ 更衣时要避免皮肤接触到板凳,换下来的内衣用外衣包裹好然后放入干净的袋子中。

◆ 游泳前可以滴上几滴眼药水,佩戴游泳眼镜,游泳后用清水清洗眼睛。

◆ 很多孩子游泳会游上几个小时,这是不可取的,一个小时即可。上岸后立刻洗澡,将身体全身冲刷干净,把细菌病毒全部冲掉,以减少患上皮肤病的几率。

/ 记者 张秀伟 报道

暑期中孩子手机游戏成瘾 当心脊柱侧弯

什么是脊柱侧弯?脊椎侧弯是一种常见的骨骼问题,在站姿下,不管从正面或背面看,正常的脊椎排列应该是身体左右两边对称,并且正常的脊椎排列从上到下是呈一直线的。

脊柱侧弯有什么危害

1.影响脊柱外形和功能

脊柱侧弯导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态,同时影响活动度等功能。

2.影响心肺功能

早发性脊柱侧弯患者的尸检结果表明,其肺泡数量低于正常人,肺泡过度充气或萎缩,累积肺叶或全肺,肺动脉直径也远低于同龄人。脊柱侧弯患者胸腔容积减小,吸气相和呼气相胸廓容积均低于正常对照组。脊柱侧弯影响气体交换,包括局部通气、血流、通气血流比、弥散等。易发短气、喘气等呼吸障碍,且影响血液循环。

3.影响胃肠道系统

脊柱侧弯使腹腔容积减小、脊神经对内脏的调节功能紊乱,进而引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应。脊柱侧弯轻者影响生活质量,重者可导致瘫痪、甚至危及生命。

千万别做低头族

现代人玩平板电脑、手机、当低头族,长时间维持不良姿势,是一种常见的现象,也是造成脊柱侧弯的一个不可忽视的原因。

不良的姿势会导致脊椎两侧旁边的肌肉和筋膜因为两边不平衡而拉扯,肌肉容易疲劳僵硬。久而久之的姿势不良,就会造成慢性的肌筋膜发炎,脊椎也会较容易退化,造成脊柱侧弯的后果。

应该如何矫正

首先你需要确定你的脊柱侧弯程度到底有多严重,根据不同的严重程度有不同的矫正方法。

如果侧弯超过了 40 度,这就是属于

严重的脊柱侧弯,就要考虑是否要进行矫正手术了。20~40 度的侧弯,属于中度的脊柱侧弯,我们可以通过一些康复训练进行治疗,同时需要使用支具进行治疗。

对于不超过 20 度的侧弯,这就属于轻度,所以我们不必佩戴矫正器,单纯通过康复训练,就能有一定的康复效果。大部分人应该都是属于轻度的,所以着重以下面的方式进行康复。

1.改善不良姿势

姿势不良与脊柱侧弯可互为因果,并恶性循环。因此控制脊柱侧弯的发展需重视不良姿势的纠正。抬头挺胸,勿弯腰驼背,尽量避免长时间跷二郎腿的姿势。

2.改善肌力不平衡

脊柱侧弯患者两侧肌力不平衡,可用泡沫轴、健身球,或者是普拉提动作来放松紧张肌肉,进行对称性训练,来改善功能、缓解症状、控制病情发展。

/ 记者 刘施晶 报道