



特别关注

趁年轻 别忘给自己多存点钙

骨质疏松不是老人“专利”，带你看懂9大误区

骨质疏松，顾名思义，是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降。它会造成骨脆性增加，是一种容易发生骨折的全身性骨病。

大多数人认为，骨质疏松是老年人该关心的事。其实不然，骨质疏松的预防应从儿童时期开始。如果能通过健康的生活方式，在年轻时获得尽可能高的峰值骨量，那么，到达成年期时的骨量越多，在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。生活中，对骨质疏松的误区还有哪些？



误区1

喝骨头汤能预防骨质疏松

实验证明，牛奶中的钙含量远远高于骨头汤。同时，骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪，不宜过多食用。

预防骨质疏松应注意饮食多样化，坚持喝牛奶，少吃高脂的食物。

误区2

补钙等于治疗骨质疏松

骨质疏松是因骨代谢异常造成的。因此，治疗不应单纯地补钙，而需要综合治疗，提高骨量、增强骨强度和预防骨折。患者应当到正规医院进行诊断和治疗。

健康提示

夜深人静咳咳咳 也可能是胃在“捣鬼”



每天半夜都咳醒，白天嗓子也不舒服，这可能是胃反流引起的“反流性咽喉炎”在捣鬼。

反流性咽喉炎是胃内容物异常反流至咽喉部引起的不适或黏膜损伤。部分患者有明显的反酸和烧心的症状，最常见的症状是咽喉分泌物增多、咽干、咽痛、间歇性声音嘶哑、反复清嗓、咽喉异物感等。反流物进入喉、气管和肺还会导致咳嗽、咳痰、哮喘、支气管扩张，严重者会导致吞咽困难、喉痉挛、喉癌等。

以下9个症状是否一直困扰你：声嘶或发音障碍；持续清嗓子；痰液过多或鼻涕倒流；吞咽食物、水或药片不利；饭后或躺

识是错误的。从治疗的角度来看，治疗越早，效果越好。老年人一旦确诊为骨质疏松症，应及早治疗，减轻痛苦，提高生活质量。

误区3
骨松为老年人特有

人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到最高峰值骨量。峰值骨量越高，发生骨质疏松的时间越晚、程度越轻。

如果年轻时忽视运动，沾染上不良嗜好，经常挑食或节食，易导致饮食中钙的摄入量减少，身体瘦弱，达不到理想的峰值骨量。因此，应及早预防骨质疏松，在年轻时获得理想的峰值骨量。

误区4

老年人治骨松为时已晚

很多老年人认为，骨质疏松症无法逆转，到老年时治疗已没有效果，为此放弃治疗。这种认

误区5
靠自我感觉能发现骨松

多数人在前期对骨质疏松的症状感觉不明显。发现骨质疏松症不能靠自我感觉，不要等到腰背痛或发生骨折后再去诊治。高危人群应定期做骨密度检测，及时了解骨密度的变化情况。

误区6

骨松是小病 无需小题大做

骨质疏松并不只是表现为腰酸腿痛，一旦发生骨质疏松性骨折，尤其是老年患者发生髋部

骨折，会导致其长期卧床，死亡率很高。当感到有腰腿痛、胸闷等明显症状时，需及早去医院诊治。

误区7

患骨松症自己吃药能治愈

对于已经确诊骨质疏松症的患者，应及早到正规医院，接受专科医生的综合治疗。

吃药只是治疗骨质疏松症的方法之一，即便吃药，也需在医生的指导下进行。

误区8

防骨折 宜静不宜动

体育锻炼对防止出现骨质疏松具有积极作用。保持正常的

骨密度和骨强度，需要不断地运动刺激，缺乏运动会造骨量流失，不仅会加快骨质疏松的发展，还会影响关节灵活性，容易跌倒发生骨折。

误区9

骨折手术后骨骼就正常了

发生骨折，往往意味着骨质疏松症已经十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方法，而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改善。因此，患者不但要积极治疗骨折，还需要客观评价自己的骨骼健康程度，以便及时诊断和治疗骨质疏松症，防止骨折的再次发生。

据《北京青年报》

疾病预防

识别卒中早一秒 挽救大脑恢复好

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的“五高”特点。识别卒中早一秒，挽救大脑恢复好。



脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式，定期筛查，早发现、早预防、早诊断、早治疗，可有效防治脑卒中。

日常生活行为要注意以下7点：1.清淡饮食；2.适度增强体育锻炼；3.克服不良习惯，如戒烟酒、避免久坐等；4.防止过度劳累；5.注意气候变化；6.保持情绪平稳；7.定期进行健康体检，发现问题早防早治。

“中风120”口诀可迅速识别脑卒中，并即刻救治。“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中，应立刻拨打急救电话120。越早发现，越早治疗，效果也就越好。

据人民网

医生提醒

胆结石、肾结石……有些会拖成癌！

结石有很多种，最常见的胆结石和肾结石，这两种结石久拖不治，或许会导致癌症。

◆胆囊结石

胆囊结石可怕的是其带来的并发症，包括引发急性胆囊炎、胆管炎、胰腺炎，甚至诱发胆囊癌变。以下这些因素会增加胆囊癌变风险——

- 多发性或充满型胆囊结石；

- 结石直径≥2-3厘米；

- 慢性炎症，致使胆囊壁增厚(>3毫米)，或胆囊钙盐沉积即瓷化胆囊；

- 伴有胆囊息肉≥1厘米。

存在以上情况，建议手术

切除胆囊。否则，胆囊一旦癌变，生存期很短，预后极差。此外，“无症状”的胆囊结石也会伴发慢性炎症。炎症经年累月反复刺激胆囊黏膜，最终可导致胆囊癌变。因此也推荐进行胆囊切除术。

◆肾结石

肾结石越长越大，会形成肾梗阻，引发肾脏积水，破坏肾脏功能，结石长期存在还会引起反复感染；严重的，结石反复刺激肾盂黏膜，甚至可能引发肾脏衰竭和肾脏肿瘤。为此，发现结石超过了0.6厘米，或频繁出现肾绞痛，就要积极进行外科治疗了。

据《健康时报》

减肥瘦身

吃饱了营养，减肥才能成功



你们有没有这种感觉：节食减肥见效特别快，但是一旦放开吃，就又很快反弹回去了。其实营养充足对于减肥效果很重要。

减肥时，大多数人都会把重点放在控制热量上，忽略了最重要的营养素摄入。初期减肥阶段，的确会从减少热量开始。单纯计算热量，短期确实会起到减脂的效果，但是健康有效的减肥更注重长期效果，单纯热量控制很难真正瘦下来，并且容易反弹。因为你可能减的是蛋白质、肌肉，而减肥真正要减的是脂肪，所以即使精准地计算了热量，不代表一定就能瘦下来。

如果均衡饮食，让身体摄入足够营养，身体会变得有活力，

不易疲劳，消耗的能量也越多。通过这种良性循环，身体自然就会慢慢瘦下来，不容易反弹。

说到摄入足够的营养，不得不提到高营养素密度饮食。营养密度(ND)是指食品中以单位热量为基础所含重要营养素(维生素、矿物质和蛋白质)的浓度，一般用来自我评价食物中某一种营养素。营养素的ND是该种营养素占推荐膳食供给量(RDA)之比与该食物能量占能量RDA之比的比值。同样100千卡热量，水果的分量较多，还含有大量水分、维生素和一些膳食纤维；而巧克力则含有大量糖和反式脂肪，所以水果的营养密度较高。

一对双胞胎兄弟，身高、体

重、基础代谢、运动消耗都一样，用减肥热量1400千卡去减肥。一个月后，哥哥减了6斤，弟弟只减了2斤。因为哥哥吃的是五谷类、蔬菜、水果、坚果以及瘦肉、蛋类，弟弟选择了面条、蛋糕、白米饭、火腿、饼干等食物。因此，减肥效果才会这么大。

□陈丽娟