

骨质疏松“盯”上年轻女性

避免过度防晒,不提倡快速减肥,饮料少喝些

这个“五一”假期,不到40岁的李女士因为腰酸背痛,错过了和朋友一起外出旅游的机会。她到医院检查,医生告诉她,她的腰酸背痛是骨质疏松引起的。骨质疏松不是老年病吗?李女士对医生的诊断反应非常强烈。无锡市中医医院风湿免疫科主任中医师周腊梅表示,以往女性50岁以上才出现骨质疏松,而近年来,发病年龄至少提前10多岁。

30多岁妇女出现骨质疏松并非个例

周腊梅介绍,骨质疏松是以骨量减少、骨的微细结构退化为特征,骨强度降低,致使骨的脆性增加以及骨折危险性增加的一种全身性骨骼疾病。正常人的骨量在35岁达到峰值,以后骨量就开始逐渐丢失,但是这种进程是缓慢的。以往,女性50多岁绝经后会出现骨质

疏松,这是因为更年期卵巢分泌的雌激素急剧下降,降低了钙的吸收和利用率,使骨密度下降加快。

骨质疏松是“静悄悄的流行病”,年轻患者往往没有明显的症状。但是随着病情的发展,骨量不断丢失,患者就会出现腰背疼痛,身高变矮或驼背,甚至发生骨质疏松性骨折,又

称脆性骨折。如今,门诊上,30多岁到50多岁之前查出骨质疏松的妇女多了起来。脆性骨折是骨质疏松最严重后果,发生部位以椎体最为常见,女性一生发生脆性骨折的危险性为40%。尤其需要关注的是,脆性骨折致残率和致死率都很高,给患者家庭和社会造成沉重的负担。

防晒减肥喝饮料,骨量丢得快

周腊梅说,年轻人患骨质疏松,排除少部分人是因为疾病、药物等因素引起,多半是不良生活习惯所致。首当其冲就是防晒过度。有些年轻女性太阳还没起来时就去上班,太阳已经下山后才会下班,进了办公室的门几乎一天都不出来,也很难受到阳光直射,本来就日晒不

足,还刻意做好各种防晒,把仅有的阳光都拒绝了,导致维生素D缺乏。

夏季将至,一些年轻女性为了穿衣有型,更是从几个月前就开始减肥。与节食一起带来的是骨密度的下降,适当的脂肪组织能通过生化作用转化成雌激素,增加钙的吸收,促进骨的形成,防止骨质疏松,

因此,减肥容易引起骨质疏松。

喝饮料,特别是含糖的碳酸饮料,是会导致骨质疏松的。长期大量地饮用会影响到钙、磷代谢,造成骨代谢失调,会防止钙元素向骨骼沉积,进而造成骨密度降低、骨骼坚韧程度下降,长此以往就会引起骨质疏松。

补钙补维生素D,还少不了晒太阳

周腊梅介绍,如今很多人知道补钙,但是需要科学补充。食补方面,35岁前是骨质增长期,应通过合理饮食,多食奶制品、虾皮等含钙量高的食物,一些人也会通过钙片补钙。同时,应适量补充维生素D,光补钙不补维生素D是没有用的,钙仅仅是制造骨头的原料之一,还需要人体内的维生素D帮助

其吸收和合成。在紫外线不是很强烈的上午10点、下午4点晒太阳最好。晒太阳前不宜吃芥菜、马齿苋、马兰头、无花果,以免引起日光性皮炎。35岁后,更应注意避免骨量丢失,定期查查骨密度,积极参加慢跑、球类运动等运动,有利于强健骨骼、沉积钙质。特别是办公室白领一族,要到户外每周运动2

至3次。

对已确诊骨质疏松或骨质疏松风险较高的女性患者,一定要尽快到正规的医院进行治疗,除了坚持预防外,在充分补钙及维生素D的基础上使用二磷酸盐类抗骨质疏松药物,增加骨量,保持骨骼强壮,预防骨折。

(卫文)



近日,梁溪区清名桥街道社区卫生服务中心党员团员志愿者走进辖区养老院,为老人进行健康体检、健康宣教,并进行安全和反诈宣传。(飒爽 摄)

心血管有多强,寿命就有多长

这些指标是延寿关键

现在,心血管疾病是威胁生命的第一杀手,也成为大家越来越关心的话题。研究发现,心血管健康评分越高,死亡风险越低,寿命越长。那么,如何评估心血管是否健康呢?

最近,美国心脏协会给出了评估心血管健康的多个指标:运动、饮食、吸烟状态、睡眠、体重指数(BMI)、胆固醇、血糖和血压。

生命在于运动,2018年欧洲流行病学杂志报道,每天久坐时长超过6~8小时,心血管死亡风险显著增加。美国心脏协会建议一周中等强度运动起码90分钟,这样才算心血管健康理想程度。所谓中等强度运动,指在运动过程中出现心率增

快,身体微微出汗,呼吸略喘。

美国心脏协会推荐的饮食习惯包括多吃全谷类食物和蔬菜、水果;肉类以禽肉、鱼肉为主;减少红肉、饱和脂肪酸、甜食的摄入;限制钠盐摄入量等。

50岁以下吸烟者冠心病的患病危险增加5倍,使急性心肌梗死的风险最高增加7倍,且首次发病年龄提前10年。研究表明,戒烟2个月,血压和心率开始下降。戒烟6个月,心血管疾病预防参数开始下降、改善动脉僵硬程度。

美国心脏协会发现,睡眠状态更健康的人群,心血管疾病、冠心病、卒中的发生率分别降低35%、34%、34%。专家建议,每晚保持7

至9小时的睡眠时间最佳。

肥胖可通过炎症、内皮功能障碍等多种机制加速动脉粥样硬化。肥胖可以通过体重指数(BMI)来评估,美国心脏协会认为BMI指数为25是一道分水岭,25以内为健康。在治疗药物方面,在国外目前司美格鲁肽、利那鲁肽逐渐成为主流推荐,但是国内这类药物仅适用于伴有2型糖尿病的肥胖或超重患者,使用前务必咨询专科医生,谨慎使用。

长期高血压、高血脂和高血糖,是导致动脉粥样硬化和发展为心脑血管疾病的幕后主要推手。专家建议患者定期体检,坚持服用药物。

(澎湃)

产女之路几度惊险

多亏了她们

近日,无锡市人民医院产科护士站迎来了几位送锦旗的人。产妇胡女士(化名)激动地拉着马锦琪主任的手说:“感谢您和产科团队,是您在危急时刻果断处理才保住了我和孩子的命。”

31岁的小胡患有多囊卵巢综合征、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退等多种疾病。2年前,小胡怀孕了。当一家人还沉浸在快乐之中等待孩子出生时,怀孕16周的小胡被告知胎儿停止发育了。

小胡被突如其来的噩耗惊得缓不过神儿,在家属的陪伴下才慢慢调整好心态。她和丈夫一起做了全面系统的检查。检查结果显示,小胡体内狼疮筛查时间及标准化狼疮比值偏高。这是一种可以引起体内凝血机制异常的自身免疫系统疾病,需要长期应用多种抗凝药物。

2年后,小胡再次怀孕,她内心既兴奋又充满焦虑。她积极认真地做好每一次的产前检查。然而,上天并没有特别眷顾这个求子心切的准妈妈,孕早期断断续续出现阴道出血、先兆流产症状,孕中期被诊断为子宫颈机能不全,进行了子宫颈环扎术。

本以为可以顺利待产,没想到在怀孕26周多的时候,小胡突然出现阴道大量出血的情况,被紧急送到市人民医院急诊科就诊。主任医师马锦琪、副主任医师李芙蓉接诊后,立即对她进行详细检查,考虑胎儿孕周小且产妇及家人对胎儿期望值较高,马锦琪和患者沟通后,予以拆除宫颈环扎线,抑制宫缩,促进胎儿肺成熟等期待治疗。第2天,危急情况又发生了,小胡再次大出血。因担心腹中胎儿出生后无法存活,小胡甚至不顾自己性命安危,要求继续保住胎儿。马锦琪告知患者及家属,虽阴道出血已予以积极处理,但并未完全止住,继续待产可能影响母儿生命安全。马锦琪决定剖宫产取出胎儿,并通知新生儿科做好极力配合抢救胎儿的准备。

在马锦琪主任团队迅速积极的处理下,小胡顺利分娩。因胎儿不足27周,为“极早产儿”,身长仅35厘米、体重880克。这个数值也刷新了无锡市人民医院产科救治早产儿的极值。术中发现,小胡之所以产前大出血,是胎盘边缘血管破裂所致。因抢救及时,小胡脱离生命危险。目前,经过新生儿科2个月的积极救治,小胡的孩子也茁壮成长,身长已达48厘米、体重2800克,顺利出院。

宫颈机能不全是指因宫颈功能缺陷,导致妊娠中、晚期流产或者早产,可能是宫颈先天发育不良或者后天受损导致。曾经有过不明原因孕中晚期流产、早产病史的女性,存在子宫颈机能不全可能,建议再次妊娠前行宫颈机能检查,确诊者可在妊娠前或者妊娠14至20周之间行宫颈环扎术,提高妊娠成功率。(王妮)