

这些生活习惯正偷走你身体里的钙

生活中我们一些不经意的习惯,正在影响着身体对钙质的吸收和利用。这些不良习惯,会在不知不觉中,让骨头加速变脆,增加患骨质疏松症的风险。

它被称为“静悄悄”的疾病

有一种疾病,它“悄悄地”发生,并将骨骼视为“攻击”目标,这个疾病就是骨质疏松症。对于骨质疏松的人群来说,越来越多的骨量发生流失而不是被替换,这就意味着骨骼逐渐变脆,更容易断裂。

一个很大的问题是:骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生!在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被忽视,这也是它被称为“静悄悄的疾病”的原因。

既然这个疾病发生时没什么

症状,那又为什么要担心呢?这是因为,骨质疏松会大大增加骨折的发生风险,甚至在轻微的跌倒、跳跃之后发生骨折。50岁以上人群中,约三分之一的女性和五分之一的男性可能发生骨质疏松性骨折。

骨质疏松性骨折最常发生在椎体、髌部和腕骨。椎体骨折会导致身高变矮、剧烈的背部疼痛甚至畸形。而髌部骨折常常需要手术治疗,恢复时间长,许多人无法完全恢复到骨折前的状态,生活自理能力降低,甚至导致死亡。

不良习惯给骨健康“埋雷”

专家介绍,骨质疏松的预防应从儿童时期开始。培养营养丰富的饮食习惯,保证钙和蛋白质摄入,避免营养不良,每天还要有足量的身体活动时间,帮助儿童获得尽可

能高的峰值骨量。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。

以下不良习惯,会影响我们身体中钙质的吸收和利用,从而增加骨质疏松症的患病风险。

过量吸烟饮酒 过量地吸烟和饮酒,会影响破坏胃肠黏膜、妨碍肠胃系统的正常工作,影响钙的吸收。研究显示,吸烟会让髌部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

挑食偏食、营养不良 日常饮食如缺乏钙、蛋白质的摄入,加之不爱吃新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。此外,大家平时爱喝的碳酸饮料,大多含有磷酸盐,其会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。

不爱晒太阳、维生素D摄入不足 维生素D对于钙的吸收和利用具有促进作用。对于成年人来

说,如果身体缺乏维生素D,人体容易出现骨质疏松的情况。低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。

缺乏运动 不爱运动的人更容易发生髌部骨折。我们的骨骼需要力的刺激,如果久坐不动,血液中的钙质就不会进入骨骼。缺乏身体活动会导致骨骼中钙质的流失。

减肥过度 国内外多项研究发现,体重指数(BMI)与骨密度正相关,与骨质疏松发生率呈负相关关系,是骨密度的保护性因素。

体重指数较高的成年男性与女性,骨骼承受机械负荷增大,从而改善了骨的微细结构,使机械负荷性细胞刺激因子的作用增强,刺激骨形成,抑制骨丢失,促进骨的矿化,增加骨密度和骨骼强度。

(据《北京青年报》)

健康流言,你被带偏了吗?

典型流言:口罩用前要抖一抖残留致癌物

真相:医用外科口罩、N95口罩大部分会通过环氧乙烷蒸汽熏蒸消毒。但在消毒过后,厂家会等环氧乙烷挥发后,才进行包装。此外,口罩在进行环氧乙烷杀菌之后,厂家还会进行环氧乙烷的检测,出厂口罩必须符合国家标准,也就是小于10μg/g。

环氧乙烷是一种易挥发物质,当口罩通过多道流程到达消费者手中时,基本上不会带有造成影响的残留物质。正规企业生产的口罩,残留符合国家标准,不会对佩戴者的健康造成威胁。

典型流言:隔空充电产生强辐射

真相:无论哪种方法的隔空充电(无线充电),其技术基础都离不开电磁波,而电磁波会产生辐射。不过,讨论辐射对人体的影响必须考虑辐射量,如果电子产品的充电功率不高,对人体的影响是可以忽略不计的。

辐射标准与空间面积也有关系。根据国际非电离性辐射委



员会制定的安全上限,人体承受的安全辐射范围为10瓦/平方米。按照家庭住房面积90平方米计算,居民家中可以承受的辐射功率最大为900瓦左右。隔空充电的充电桩,根据推算最高发射功率只有25瓦,所以是能够保证人体安全的。

此外,无线电波式隔空充电技术是以“毫米波”极窄波束的形式传递给手机的,目前没有实验数据表明,毫米波会带来辐射,也就是说毫米波的辐射不会给人体健康带来负面影响。

典型流言:每天喝点红酒可软化血管

真相:靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。红酒中因含有白藜芦醇,过去曾被认为有软化血管的作用。但红酒中白藜芦醇

的含量非常低,即使每天喝20瓶红酒也起不到软化血管的作用。

相反,红酒中大约含有15%的酒精,会对心血管功能造成负面影响。多项研究已经证实,摄入的酒精无论多少,对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。如果大量摄入酒精,还会引起消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心脏病等严重问题。

典型流言:“三高”人群不能吃蛋黄

真相:蛋黄中确实含有较多胆固醇,一个蛋黄胆固醇含量可达280毫克左右。但大部分人群膳食来源的胆固醇,不会直接影响血液中的胆固醇水平。

人体内的胆固醇主要是受遗传基因和代谢因素的影响,人体对膳食来源胆固醇的吸收,以及胆固醇对血脂的影响,不同人之间存在着很大的个体差异。《中国居民膳食指南2016》和《美国居民膳食指南2015》都取消了之前的饮食胆固醇限量(300毫克/天),认为没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。(据《北京青年报》)

专家提醒:春节期间是儿童气道异物高发时段

本报讯(北方新报正北方网首席记者 查娜)“元旦假期之后的半个月,我们科室接收了两名一岁以下的气道异物小患者。在此,我想提醒家里有小孩的家长,春节期间防止儿童吞入异物,千万不能大意。”1月20日,内蒙古自治区人民医院儿科主任医师于少飞告诉记者。

于少飞介绍说,这两名小患者一个为7个月大,家长在喂食鱼肉作为辅食时,不慎让孩子吃进了鱼刺。在当地医院,一直当作气管炎进行治疗,直到送至内蒙古自治区人民医院,才发现气道内有异物。另一名婴儿9个月大,在玩耍时将玩具零件吞入,一个多月后才发现,并由当地医院转至内蒙古自治区人民医院儿科。用气管镜取出异物时发现,孩子的气道已受到损伤。

为此,于少飞提醒家长们,春节期间是儿童气道异物高发时段。3岁以下的儿童,尽量不要喂食坚果类食物,喂食带骨、带刺的肉类,一定要清除干净细碎的骨渣和鱼刺。3岁至7岁的儿童,要在家长监护下食用坚果、鱼肉等食品。另外,尽量不要让幼儿玩带细小零部件的玩具,防止其吞入。儿童气道异物严重时可危及生命,一旦发现儿童有刺激性呛咳、吸气性呼吸困难、声音嘶哑、咳嗽、发烧等疑似症状,要及时就医。