

喝酒会让儿童“变笨”

酒精被世界卫生组织认定为致癌物,每年在全球范围内导致300多万人死亡。与成年人相比,学龄儿童饮酒的后果更加严重。

酒的主要化学成分是乙醇(酒精),过量饮用可引起肝损伤,也是胎儿酒精综合征、痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。儿童正处于生长发

育时期,大脑的结构和功能也处于发育阶段。研究表明,酒中所含酒精可使儿童大脑功能发生变化,导致神经发育受阻,进而影响其认知和行为能力。通俗点说,喝酒可能会让儿童“变笨”!

而且,酒精对消化道有强烈刺激作用,易使儿童出现胃肠不适和消化不良,影响正常饮食及营养素摄入,阻碍其正常生长发

育,还可能引发胃炎和胃溃疡。同时,人体对酒精的解毒过程易对儿童娇嫩的肝细胞造成损伤,影响其肝功能。

此外,喝酒还容易诱发儿童其他不良行为甚至危险事件,比如吸烟、暴力、毒品滥用、危险性行为等,从而进一步加重对儿童生理和心理伤害。

(据《中国妇女报》)



预防骨质疏松不只是补钙

骨质疏松俗称“缺钙”。钙是人的一个重要元素,人体内90%以上的钙存在于骨骼和牙齿中,还有少部分在血液以及软组织中。骨骼中的钙使骨骼结实而强壮,但骨骼里的钙含量并不是恒定不变的,它与血液和软组织中的钙不断交换,达成一个稳定的平衡。骨骼中的钙质如果丢失过多,就可能引起骨质疏松。

出现哪些情况,要怀疑已出现骨质疏松呢?

脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现,也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。脆性骨折就是在很轻微的动作后,比如打喷嚏或是很轻微的外伤之后就出现了骨折,比较常见的是脊椎的压缩骨折、前臂手腕以及髌部的骨折。

骨质疏松还会出现其他症状,如不明原因的全身疼痛,包括腰背部、四肢、颈肩等,尤其在夜间较明显,且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况。老年女性随着年龄增长,身高逐渐变矮、出现驼背,也要怀疑存在骨质疏松。

此外,如果体检时骨密度检测结果异常,也要高度怀疑骨质疏松。骨密度检测中比较重要的是骨密度测量值,其中T值是与健康人进行比较的比值,而Z值是与同龄人进行比较的比值。T值>-1,是正常的骨密度;T值在-2.5和-1之间,存在骨量减少的问题;T值<-2.5,就被认为存在骨质疏松。

预防骨质疏松就是要补钙吃药吗?并非如此。其实,预防骨质疏松最重要的措施是调整生活方式。首先,饮食上均衡膳食、平衡营养,每餐都要摄入必要的营养元素,例如蛋白质、维生素和纤维



大部分骨质疏松患者是原发性的,老年人和绝经后女性是原发性骨质疏松的主要人群。

人在进入老年期之后,骨代谢的平衡向骨质丢失倾斜,特别是女性在绝经期后激素代谢水平改变,更容易出现骨质疏松。

但是也有一部分情况属于继发性骨质疏松。如极度缺少活动和锻炼,不良的烟酒嗜好等一些不健康的生活方式,都可能造成骨质疏松;甲状旁腺功能亢进、过早的绝经/闭经等内分泌系统疾病,也会导致骨质疏松;炎症肠病、胰腺疾病和胃肠道功能吸收不良等胃肠道疾病,会造成钙质的吸收异常。

预防骨质疏松就是要补钙吃

首先,饮食上均衡膳食、平衡营养,每餐都要摄入必要的营养元素,例如蛋白质、维生素和纤维

素等。如果有骨质疏松的风险,就要更加注重牛奶等含钙丰富食品的摄入。其次,最好能够有一定的户外活动、接受日光照射,以利于钙质吸收。第三,适量的活动锻炼有助于减少骨质疏松的发生,但不能过量,否则适得其反,造成劳损。第四,调整不健康的生活方式,如戒烟、戒酒,减少碳酸饮料、咖啡等摄入。

必须提醒大家,在服用一些特殊药物的时候,要关注药品说明书上是否提示存在造成骨质疏松的可能,必要时向开药医生咨询。

治疗骨质疏松通常是一个慢性和长期的过程,因此在治疗过程中要定期监测,看看前段时间治疗效果如何。一般骨密度检测一年一次,最长不超过两年一次,以便于及时调整抗骨质疏松药物,达到较好疗效。

(据《人民日报》)

健康从“齿”开始

8月6日,为期3天的“2022首届内蒙古口腔医疗设备展览会暨学术研讨会”在内蒙古国际会展中心盛大开幕。

本届展会由内蒙古口腔医学会主办,内蒙古亚太东方会展有限公司、内蒙古民营口腔医疗协会共同承办。以“健康从‘齿’开始”为主题,同期将举办产业展览、内蒙古口腔医学会第四届选举大会、主旨论坛、专业讲座等精彩活动。将邀请包括北京大学口腔医院、上海交通大学医学院附属第九人民医院、四川大学华西口腔医院等十多家医院的近20位知名专家,以及内蒙古口腔医学会会员、理事、成员单位、内蒙古十二盟市1200多家公立、私立医院口腔科室、口腔连锁机构和300多位口腔行业知名专家主任共同参加本次口腔行业盛会,共同研讨口腔领域新技术、行业发展新课题。

本届展会会议展览面积10000余平方米,参会专家学者700余人。现场参展商品种类丰富,涵盖口腔医疗产业供应链各类产品,包括:牙科治疗设备、正畸修复产品、牙科材料与工具、牙科手术器械、牙科影像设备、口腔种植体材料及产品、灭菌消毒和护理产品以及相关行业服务机构等。

“2022首届内蒙古口腔医疗设备展览会暨学术研讨会”将大力推动医疗企业品牌发展,同时密切关注口腔医疗未来发展趋势,以会带展,为专业观众展示口腔行业全新产品和先进技术,为口腔医学工作者提供前沿实用的培训课程,为口腔医疗器械供应商、医院门诊、口腔医疗连锁品牌等各方搭建一站式资源共享及商贸交流平台,共同打造一场具有内蒙古特色的口腔医学盛会。

文/刘岩