

# 一天喝五杯咖啡，30岁女子成“脆骨人”

## 专家提醒：警惕这些伤骨“坏习惯”，咖啡因可导致脱钙，每天控制在3杯以内较好



扫码看视频

清早从床上摔下来，右边身体先着地，结果右边锁骨骨折了！长沙30岁的罗斯(化名)没想到，自己这样的年纪，竟然患上了骨质疏松症，成为一个“脆骨人”。究其原因，罗斯酷爱咖啡，将其当作“续命神器”，多的时候一天喝五杯，而咖啡因导致脱钙。

10月26日，湖南省职业病防治院骨科主任杨红波提醒，如今越来越多年轻人迷恋咖啡，需要引起警惕。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 文娜 罗文砚

### 女子起床摔骨折，都是嗜喝咖啡惹的祸

几天前，罗斯迷迷糊糊起床，一不留神从床上摔到地上。爬起来之后，罗斯感觉右边肩膀痛得厉害，稍微动一下都受不了。

罗斯赶到湖南省职业病防治院骨科门诊就诊，被诊断为右锁骨骨折，同时查出来患有骨质疏松症。“我只是轻轻地摔了一下，怎么就骨折了呢？”罗斯诧异不已。医院骨科主任、主任医师杨红波表示，骨质疏松症会导致骨量减低，增加骨折风险。

原本以为骨质疏松症只有老年人才会得，自己今年才30岁，罗斯表示难以理解。经过一番了解，医生发现，罗斯的骨质疏松症和她特别爱喝咖啡有关系。

罗斯是一名初中老师，常常加班、熬夜备课，把咖啡当成“续命神器”，最多时一天能喝上五杯，而咖啡因可导致脱钙。

“平日里偶尔会有腰酸背痛的症状，以为是工作劳累的缘故。”罗斯坦言，此前自己从未在意过身体的预警。直到这次骨折，才被诊断出患上骨质疏松症。

### 过度喝咖啡可能脱钙，警惕这些伤骨“坏习惯”

杨红波介绍，全球至少有2亿人患有骨质疏松症，我国是世界上骨质疏松症患者最多的国家。

结合罗斯平日习惯进行细致分析，杨红波发现她喝太多咖啡，咖啡因可导致脱钙。加之平时蛋白质与钙的摄入量也不足，这些是导致骨质疏松症的主要原因。“每天的咖啡摄入量控制在3杯以内较好。此外，可以考虑喝咖啡时加点牛奶，减少钙流失。”杨红波提醒。

由于骨质疏松总是悄无声息地蚕食健康，因此被称为“沉默的杀手”。骨质疏松早期多无明显症状，少数人可自觉轻微疼痛，容易被忽视。随着病情发展，骨量逐渐丢失可表现出疼痛、骨骼畸形和脆性骨折等症状，多数人都是在发生骨折时，才发现自己得了这种病。

杨红波指出，骨质疏松并非老年人“专利”，年轻人如有这些不良习惯要及时调整。久坐不动、高钠饮食、长期吸烟饮酒，以及过多摄入咖啡或碳酸饮料等都会增加骨质疏松的风险，或加重骨质疏松程度。

骨质疏松症可防可治，除了过度饮酒、吸烟、咖啡和碳酸饮料摄入过多者，老年人、绝经后女性、体重过轻的年轻人以及患有类风湿关节炎、糖尿病等慢性病患者，都是患骨质疏松症的高危人群，应定期到医院体检。



大图：接到疫情报告，防治指挥部组建的专家技术组迅速到达疫情现场。

小图：家禽扑杀及无害化处理组现场演练疫情处置。



### 浏阳突发高致病性禽流感疫情？别怕，这是应急演练！

三湘都市报10月26日讯 “报告指挥部，古港镇银河养殖场，不少鸡出现急性发病并有死亡，疑似高致病性禽流感疫情。”接到报告后，浏阳市重大动物疫病防治指挥部迅速启动四级应急响应，第一时间抽调相关部门精干力量，拉起封锁线……10月26日，这紧张有序的一幕出现在浏阳市举行的2023年湖南省重大动物疫情应急演练现场。

秋冬季节正值多种动物疫病易发期。此次应急演练以假定浏阳市古港镇发生疑似高致病性禽流感疫情为背景。记者了解到，演练现场共分为疫情报告与确认、疫情响应、应急处置、信息发布和科学宣传、善后处理5个科目，将不同时空的防控应急指挥及处置内容融合到同一现场，集中展现了疫情报告、临场处置、疫情诊断、划定疫点疫区、疫区封锁、扑杀处置、无害化处理、消毒灭源、应急监测、紧急免疫、活禽交易市场监管、紧急流行病学调查、评估解封、信息发布、善后处理等应急处置所有环节。

演练现场，由浏阳市重大动物疫病防治指挥部组建的专家技术组、疫情监测组、疫情封锁组、疫区封锁组、家禽扑杀及无害化处理组、消毒灭源组、紧急免疫组7个演练组反应迅速、衔接顺畅、处置规范，通过现场操作、多媒体演示等形式，真实、清晰地展示了突发重大动物疫情应急处置全过程。

省农业农村厅副厅长兰定国介绍，湖南以非洲猪瘟等动物疫病和布病等人兽共患病防控为重点，强化监测排查、清洗消毒、调运监管、应急处置、联防联控等常态化防控措施，动物疫病防控工作有力有效，全省重大动物疫情总体稳定。

据悉，2022年，全省畜牧业产值2467亿元，排全国第5位，占全国畜牧业总产值的6.1%；全省生猪出栏6248万头，排全国第2位，占全国生猪出栏总量的9%；牛、羊、家禽、禽蛋产量均居全国第10位左右。

■文/图/视频 全媒体记者 李成辉 通讯员 刘友琼

### 服务

### 预防骨质疏松 注意这四点

均衡饮食。低盐饮食，适当加强钙和蛋白质的摄入。戒烟戒酒、少喝咖啡、浓茶、碳酸饮料。

多晒太阳。一般来说，如果每周能累计晒太阳40分钟，并让身体15%的皮肤暴露在阳光下，就能获得足够的维生素D，注意避免暴晒。

规律运动。建议每天30分钟的中等强度运动量，合理安排有氧运动、抗阻训练及肌肉力量练习，注意避免运动致伤。

定期体检。及早发现骨质疏松症早期迹象，及时采取针对性的预防或治疗措施。



扫码看视频

<p><b>拍卖公告</b></p> <p>经攸县人民政府批准，受攸县财政局委托，我司将于2023年11月15日9时在攸发集团二楼大会议室对以下5个标的按现状依法进行公开拍卖，现将有关事项公告如下：</p> <p>1. 攸县联丰街道永佳社区永佳村的四宗国有土地使用权及地上建筑物(原外贸公司A地块土地面积:2448.52m<sup>2</sup>、建筑面积:1299m<sup>2</sup>、竞买保证金311万元;B地块土地面积:10699.31m<sup>2</sup>、建筑面积:2448.52m<sup>2</sup>、竞买保证金502万元;C地块土地面积:703.97m<sup>2</sup>、建筑面积:47.77m<sup>2</sup>、竞买保证金30万元;D地块土地面积:1205.37m<sup>2</sup>、建筑面积:64m<sup>2</sup>、竞买保证金51万元);</p> <p>2. 攸县江桥街道办事处西岗社区依县西南化机厂22栋(土地面积:2887.30m<sup>2</sup>、建筑面积:4301.75m<sup>2</sup>)、竞买保证金281万元。标的自公告之日起开始展示。2023年11月14日17时前缴纳竞买保证金并办理竞买手续，逾期不候。</p> <p>联系电话:18173355111 刘15084958861 姚</p> <p>报名地址:宜尚酒店(攸县店)长沙市岳麓区洋湖街道先导路69号新嘉城A1栋1010号 湖南鑫利丰拍卖有限公司</p>	<p><b>拍卖公告</b></p> <p>受委托，我公司定于2023年11月15日10:00在www.zpaimai.com 拍卖洞口县石江镇东村土地(12.58万元)、洞口县山门镇横塘湾区接嘴岭土地(16.18万元)、洞口县石江镇东村土地(39.78万元)、洞口县石江镇东村土地(85.64万元)、洞口县石江镇东村土地(60.02万元)、洞口县黄柏岭新村村组吃岭土地(351.37万元)等6处资产。10月30日至11月13日看样、报名。 咨询:18574372870 李先生、13907330582 田先生、 株洲拍卖有限公司</p> <p><b>遗失声明</b></p> <p>衡阳市硬笔书法家协会天利广告装璜公司遗失衡阳市市场监督管理局1989年04月08核发的营业执照正、副本，注册号:18503987-5，另遗失公章一枚，声明作废。</p> <p><b>遗失声明</b></p> <p>衡阳市硬笔书法家协会天利广告装璜公司遗失衡阳市市场监督管理局1993年10月29核发的营业执照正、副本，注册号:18503449-2，另遗失公章一枚，声明作废。</p> <p><b>任海波遗失长沙正泰置业发展有限公司具的梅溪正荣府A263车位定金收据(编号:00399538,金额:壹万元整)，声明作废。</b></p>	<p><b>临澧县安福房地产开发有限责任公司公告</b></p> <p>2022年1月30日，临澧县人民法院裁定受理临澧县安福房地产开发有限责任公司(下称安福房产公司)破产清算一案后，管理人即安福房产公司采取以车位向下列人员抵偿借款及其他债权的行为，自该行为发生在人民法院受理安福房产公司破产清算前六个月内，属于对个别债权人的清偿行为，应依法予以撤销，原抵偿车位由管理人收回。现将有关事项公告如下：</p> <p>一、受抵偿人及抵偿车位数量： 滨河人家：陈兰梅 19个、李永红 10个、杨国旭 10个、邵芳 2个、彭玉兰 3个、曹芝芝 2个、肖娟 17个、赵松梅 5个、杨静 10个、张锦丽 88个。 朝阳新城：杨静 48个、张晓兰 151个。</p> <p>二、交付车位时间 自本公告发布之日起十五日内，受抵偿人应向管理人交付车位，并办理移交手续。</p> <p>三、法律保障措施 在本公告规定的交付期间内，受抵偿人不交付车位的，管理人将依法请求人民法院撤销相关车位转让协议。</p> <p>四、受抵偿人债权的处理 受抵偿人交付车位后，其对应安福房产公司享有的借款或其他债权可依法向管理人申报债权。</p> <p>特此公告。 临澧县安福房地产开发有限责任公司 2023年10月27日</p> <p><b>遗失声明</b></p> <p>我单位湖南恒东房地产开发有限公司在建设银行长沙秀峰支行开立的对公账户(账号:4305017433600000143)现账户原预留公章不慎遗失，现声明该枚公章作废。</p> <p><b>湖南同德生物科技有限公司 遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司怀化市鹤城区支行2016年1月8日核发的银行开户许可证,核准号:J5580002412202,账号:943009010021398896,声明作废。</b></p> <p><b>湖南浩德门业有限公司遗失合同专用章一枚,编号:4301020245467,声明作废。</b></p>	<p><b>迁坟公告</b></p> <p>现彭家巷路(青竹湖路-大安路)项目已于2023年8月10日发布了(2023-022号)《征地补偿安置公告》。征收长沙市开福区青竹湖街道新安社区集体土地4.8713公顷作为道路与交通设施用地。由于该项目工程建设在即,红线范围内有少量坟墓需迁移,具体范围为:北起青竹湖路、南至大安路红线范围内(具体位置以红线边沟为准)。</p> <p>请位于上述红线范围内的坟主,从本公告登报之日起二十日内,速与金霞片区拆迁指挥部青竹湖街道拆迁分指挥部联系办理迁坟手续。特此公告。</p> <p>联系人:谢先生 13755136060(青竹湖街道) 联系地址:金霞片区拆迁指挥部青竹湖街道拆迁分指挥部 长沙市自然资源和规划局开福区分局 2023年10月27日</p> <p>刘语嫣(父亲:刘杨,母亲:全金枝)遗失湖南省出生医学证明,编号:G430642761,声明作废。</p> <p>蔡紫莹(父亲:董守辉,母亲:任春花)遗失出生医学证明,编号:43120210007227,声明作废。</p> <p>湖南二雅码企业管理有限公司遗失公章一枚,编号:43012410056097,声明作废。</p> <p>宁乡市流沙河中心卫生院不慎遗失公章一枚,声明作废。</p>
---	---	---	---