

健康

10.20 世界骨质疏松日

40岁以后,骨量会“断崖式”下降!

这8个习惯一定要改

很多人认为,骨质疏松是老年人才会出现的病。但实际上,骨质疏松从来就不是老年人的“专属”,有些人三四十岁就被诊断出骨质疏松,且一旦过了40岁,骨量就会“断崖式”下降!10月20日是世界骨质疏松日,8个加速骨质流失的习惯,一定要改。

40岁后骨量“断崖式”下降

人的一生中,骨量就像是一条抛物线,从出生到20岁,骨量会随着年龄明显增加;30~40岁是一生中骨密度最高的时刻,骨骼生长处于相对平衡状态;40岁之后,骨量开始丢失,骨骼出现“断崖式”衰老,尤其是女性绝经后,骨量流失得更快,绝经后5~10年呈快速骨丢失状态。

因此,一旦过了40岁,就要重视骨骼健康,并采取有效措施预防或治疗骨质疏松症。无论男女,应该在40岁左右做一次骨密度检查,了解一下自己的骨量处于什么水平。50岁以后,每年做一次骨密度筛查,早期识别容易骨折的人群。

8个加速骨质流失的习惯

1. 长期吃素 有些人想要通过吃素食,减少慢性病,减轻体重。但长期素食可能会导致某些营养素的缺乏,继而引起骨质疏松。建议荤素合理搭配,确保营养均衡,包括蛋白质、碳水化合物、健康脂肪、维生素和矿物质等。

2. 吃得太咸 研究发现,饮食越咸,钙的吸收越差,尿钙的排出越多,因此嗜食咸味的人要特别留意自己的骨质健康状况。建议控制食盐的用量,让味蕾逐渐适应更清淡的食物。

3. 过度节食 不少女性为了追求苗条的身体,不惜采取各种手段减肥。不过,缺乏脂肪会间接地造成雌激素的缺乏,继而引起骨质疏松,老来发生骨质疏松的几率更大。建议选择多样化的

食物,确保摄入足够的营养素,避免过度节食。

4. 过量饮咖啡 咖啡中的咖啡因可引起脱钙,这是导致骨质疏松症的原因之一。建议每天的咖啡摄入量控制在3杯以内,或者在咖啡中加点牛奶,可以减少钙质流失。

5. 常年防晒 不少人特别重视防晒,即便秋冬季出门也会戴帽子、口罩防晒。但晒太阳是产生维生素D的重要途径,如果体内维生素D不足,会影响钙的吸收。建议每天进行20分钟的户外阳光照射,当然要避开夏日阳光暴晒。

6. 缺少运动 缺乏锻炼,骨细胞得不到力学刺激,不利于钙的吸收和沉积,无法增强骨骼强度及肌肉功能。要预防骨质疏松,中青年人可以选择游泳、健身等有氧运动,或一些负重运动;60岁以上的老年人可以进行一些规律的慢跑、散步等有氧运动。

7. 经常饮酒 经常饮酒容易导致钙质流失,且乙醇含量越高,越容易造成钙流失。此外,长期过量饮用碳酸饮料,会摄入大量磷酸和糖分,继而影响钙的吸收。

8. 长期吸烟 吸烟会引起骨吸收加快,进而引起骨量丢失加快,同时会引起肠钙吸收下降和女性过早绝经。建议远离烟草,包括二手烟、三手烟等。

预防骨质流失,记住6点

1. 合理饮食 保证营养均衡,饮食多样化。保持充足的钙

的摄入,多吃富含钙的食物(如奶制品、豆制品、鱼类)和富含维生素D的食物(如鱼肝油、蛋黄);戒烟限酒;避免过量咖啡因和碳酸饮料。

2. 常晒太阳 建议每天接受适当的阳光照射,因为晒太阳是人体合成维生素D的主要途径,约90%的维生素D是通过阳光照射皮肤生成的,仅有约10%的维生素D是从食物中摄取的。晒太阳时尽可能多暴露皮肤,不要涂防晒霜,晒15~30分钟即可,注意不要暴晒,防止灼伤皮肤。

3. 适当运动 通过有氧运动、力量训练和平衡训练等运动方式(如散步、跳绳、舞蹈、瑜伽等),增强骨骼的负荷和稳定性,促进骨形成。老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择运动方式,循序渐进、持之以恒。

4. 避免跌倒 家中尽量减少跌倒风险,如移除地面杂物、铺设防滑垫、保持楼梯和走廊明亮等。避免久坐或久站,保持良好的姿势和体位,避免过度劳累和受伤。

5. 定期检查 40岁以上人群建议定期测量骨密度,目前双能X线骨密度测定法是诊断骨质疏松的金标准。检测部位是脊椎和髋部。

6. 药物治疗 如双磷酸盐类药物、雌激素类药物、选择性雌激素受体调节剂、钙剂和维生素D等,以增加骨密度、减少骨吸收、促进骨形成。

王真 鲁洋

如何预防前列腺癌?

前列腺癌是指发生在前列腺的上皮性恶性肿瘤,发病率和死亡率均较高,严重影响患者的健康。前列腺癌的发病率居男性恶性肿瘤的第六位,据统计,每年有超过11万人被诊断出患有前列腺癌,其中超过5万人因此丧命。那么,前列腺癌的高危因素有哪些?又该如何预防呢?

前列腺癌的高危因素

1. 年龄 前列腺癌的发病率随着年龄的增长而增加,尤其是在50岁以上的男性中,发病风险显著升高。

2. 家族史 如果你的父亲、兄弟或其他男性直系亲属中有前列腺癌患者,那么你的患病风险也会增加。

3. 种族 研究发现,非裔男性的前列腺癌发病率更高,且往往更具侵袭性;亚洲男性的发病率则相对较低。

4. 激素水平 研究发现,体内雄激素水平与前列腺癌的发生有一定关系,较高的雄激素水平可能促进癌细胞的生长。

5. 饮食和生活方式 高脂肪饮食、不良的生活习惯等也会增加前列腺癌的发生几率。

前列腺癌的预防措施

1. 健康饮食,少吃高脂肪食物。

2. 适当锻炼,保持健康体重。

3. 控制激素水平。

4. 避免吸烟和过量饮酒。

5. 定期进行前列腺筛查。

6. 避免不必要的补充剂。

前列腺癌虽然无法完全杜绝,但通过健康的生活方式、合理的饮食、定期筛查,可以大幅降低患病风险。男性朋友应该重视前列腺健康,尤其是随着年龄的增长,更要关注体检和健康管理,早发现,早治疗是预防前列腺癌的最佳途径。

湖南中医药大学第一附属医院
男性病外科杂病二科 邓贵玉 袁铁峰

健康卡通



服用维C泡腾片 易干扰部分检查

维C泡腾片对治疗感冒有一定疗效,特别是加锌的效果更好。需要注意的是,大量服用维C泡腾片后可能会影响部分检查结果。如导致大便隐血试验假阳性;干扰血清乳酸脱氢酶的结果;使尿糖(硫酸铅法)、葡萄糖(氧化酶法)出现假阳性;导致尿液中草酸盐和半胱氨酸等浓度升高;血清胆红素浓度上升;尿液pH值下降等,因此,患者在做这些检查前要避免服用维C泡腾片。

图/文 陈望阳

药械
指南

“一日三次”是8小时一次,还是随餐服药?

不同的药物,每日服用的次数也会有所不同。那么,“每日三次”到底应该是严格按照8小时一次,还是按照早、中、晚三餐时间服用呢?具体要根据不同药物的种类而定。

严格间隔8小时的药物

1. 抗菌药物 B内酰胺类、大环内酯类、磺胺甲恶唑、万古霉素等,其杀菌、抑菌效果主要取决于血药浓度高于最低抑菌浓度所维持的时间。

2. 硫脲类药物 治疗甲状腺的丙硫氧嘧啶一般是将每天的总药量分3次给药,每次给药间隔约为8小时。

3. 抗癫痫药物 这类药物如果是每日三次用药,也应间隔8小时,主要是为了保持血药浓度稳定。

可按“三餐”时间服用的药物

1. 降糖药(随餐服用) 如阿卡波糖,要与前几口食物一起咀嚼服用,从而使来自碳水化合物的葡萄糖降解和吸收入血的速度变慢,进而降低餐后血糖。

2. 胃药(餐前服用) 一些对胃黏膜无刺激性,但成分吸收受食物影响较明显的药物,或者直接作用于胃部的药物,可在餐前服用,如多潘立酮、莫沙必利、氢氧化铝等。

3. 非甾体抗炎药(餐后服用) 对胃部刺激性较强的药物,如铁剂、非甾体抗炎药等,适合饭后服用。

4. 促消化药物(餐后服用) 有些促消化药物,如复方消化酶、复方阿嗪米特,也应餐后服用。

严格间隔8小时给药是为了维持平稳的血药浓度,保证治疗效果,降低不良反应风险,医生一般会在服用方法上注明“Q8h”,即“间隔8小时给药”的意思。如对药物服用时间不太确定,请务必咨询药师,严格遵医嘱使用。

首都医科大学附属北京佑安医院
药学部主管药师 谢婧