

想要骨质疏松远离你 请记住“54321”口诀

骨骼就像钢筋,一旦出问题,人体大楼便岌岌可危。

随着人口老龄化问题的逐渐突出,骨质疏松症成为人们越来越重视的健康问题。如果把人体比作一个大楼,骨骼就好比钢筋框架,一旦钢筋出现问题,大楼就会岌岌可危。中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病学分会副主任委员、中南大学湘雅二医院代谢内分泌科谢建教授,总结了防治骨质疏松的“54321”口诀,向大家介绍如何保护好人体这座“大厦”。

5个因素是罪魁祸首

造成骨质疏松的原因主要分为五类。

遗传。

人的骨质与遗传因素关系密切,父母若骨质比较疏松,子女患骨质疏松的概率就会增加。

年龄。

人体的骨量从出生后开始逐渐增加,在35岁左右达到巅峰,之后开始不断流失。女性绝经后雌激素分泌下降,骨量会呈断崖式丢失。

疾病。

人体分泌的激素可达上百种,很多激素会对骨的发育代谢产生影响。因此,一些内分泌代谢疾病,如甲状腺和甲状旁腺疾病、糖尿病等,也会引发骨质疏松。糖皮质激素、抗癫痫药等,会影响骨细胞活性,降低骨质量。

生活习惯。

若饮食不均衡、生活不规律,可能影响机体营养摄取和代谢机制,为骨质疏松埋下伏笔。

4个坏习惯促进展

骨松不是老年专利,近年来很多年轻人

开始出现这一问题,主要和坏习惯有关。

不良饮食。很多人喜欢点外卖,而外卖往往高钠、高脂肪,会增加钙的流失;熬夜一族常用咖啡提神,殊不知,过量咖啡因会增加尿钙排泄,造成骨钙流失;工作压力大,有些人便会用酒解压,酒精摄入过多会抑制骨细胞活性,妨碍钙镁吸收,导致骨松。

不运动。运动能刺激骨细胞活性,促进骨骼形成和生长。不运动,骨骼就丧失了“成长”的动力。

不晒太阳。阳光中的紫外线可使人体皮肤合成维生素D,其会促进肠道对钙的吸收、骨钙的沉积。不晒太阳,则会间接让骨骼变脆。

吸烟。长期吸烟会使血管内外物质交换受阻,造成钙等多种营养物质无法被有效吸收,骨骼因此受损。

3个苗头懂识别

骨质疏松的发生发展往往悄无声息,要想及时发现,需要识别3个苗头。

疼痛。

骨质疏松导致的疼痛可发生在身体各处,但以腰背多见。疼痛与活动关系密切,多在久坐、久站、久卧、劳累后出现,用力咳嗽、大便时加剧。

变矮。

人体的躯干由脊柱支撑,当椎骨支撑强度降低,承重机能便随之减退,就会出现变矮的情况。另外,脊椎难以负荷机体压力,还会变形,造成脊椎前倾,形成驼背。

易骨折。

很多人直到骨折才发现骨质疏松。随着骨质变差,生活中打个喷嚏、弯腰拎个水壶,就可能骨折。

2个对策要坚持



普通人强壮骨骼无外乎两大措施,即饮食营养、勤于运动。骨质疏松患者做到这两点的同时,还要在医生指导下药物治疗。

骨骼,又晒了太阳,促进维生素D合成。身体机能较好者,还可考虑进行负重抗阻运动,锻炼效果更好。

饮食营养。饮食中,足量的钙和蛋白质非常重要。建议每天喝250毫升纯牛奶,轻松就可补钙300毫克,同时补充优质蛋白;深绿色叶菜,比如菠菜、芥蓝等,也富含钙,但食用前最好用水焯一下,将草酸去除,以免影响钙的吸收。维生素D是补钙的“助推剂”,日常可吃些深海鱼、蛋黄等补充,一些骨质疏松患者需定期到医院肌肉注射维生素D。

1个检查每年做

临床上衡量骨质量的重要标志是骨密度。除孕妇外,所有人都可进行骨密度筛查,60岁以上老年人以及绝经后妇女,应每1~2年测一次。老人一旦发现骨质疏松,应调整居室摆设,比如安装扶手,以减少跌倒和骨折的风险;手机最好设置一键呼叫家人功能,以便能在受伤时及时呼救。

勤于运动。天气好时多去户外运动,散步、慢跑、打太极拳都不错,既锻炼肌肉骨

文章内容来源于网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除, 乳房肿瘤切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

自费优惠

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂, 膀胱脱出, 阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022