



专家详解如何应对骨骼“断崖式”衰老

一直以来,老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年人来说,摔倒是件大事。很多人到了一定年龄,骨骼会进入“断崖式”衰老,一些小的磕碰都可能造成骨折或骨裂。

那么,骨骼为什么会衰老?怎么判断骨骼衰老?该如何进行骨骼养护?带着这些问题,科技日报记者专访了中国康复医学会骨伤康复专业委员会副主任委员、成都中医药大学附属医院副院长樊效鸿教授。

骨质疏松是标志性表现

人体的生长、发育和衰老是一个连续的、不断变化的过程,骨骼的内在质量也在随时随地发生变化。人体的骨骼在整个生命过程中始终进行着自我更新,一刻也不会停息。骨骼的更新包括骨吸收和骨形成两个过程,前者即破骨细胞活性增强破坏旧骨;后者即成骨细胞活性增强促进新骨生成。到了一定年龄,骨吸收速度大于骨形成速度,骨量开始减少,骨基质也随之减少,骨骼逐渐开始衰老。

同时,骨强度不仅依赖于内在物质含量的多少,还依赖于骨的内部结构。樊效鸿解释道:“骨小梁是骨头里面的微结构,是骨髓腔内的一种致密网状结构,具有支撑骨骼、承载负荷的作用,是影响骨强度的主要因素之一。骨小梁的密度决定了骨质的疏松程度。”

骨骼衰老的标志性表现就是骨质疏松。樊效鸿说,骨质疏松使骨头的脆性越来越大,骨质疏松的人一旦发生磕碰,就容易导致骨折。骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊柱。樊效鸿解释说,随着年龄增长,很多老年人的脊柱椎体会逐

渐从圆变扁,脊柱骨小梁变得很稀疏,不能支撑具有一定强度的运动,从而易导致椎体压缩性骨折。此外,常见的老年骨质疏松病还有桡骨远端骨折,也叫克雷式骨折,即老年人轻轻一跤,手掌触地后出现手腕部的骨折。

樊效鸿告诉记者,从人的生理衰老机制上来说,女性和男性的骨骼衰老时间是不一样的。女性骨骼的衰老时间要早一些,多数发生在绝经期,即50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰退,失去雌激素保护,骨骼骨吸收活性增加,会引起骨质异常脱钙,导致骨量丢失,因此会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55岁至60岁之间会逐渐出现骨质疏松的情况。

不同职业人群骨骼衰老的情况也不同,比如运动员、体力劳动者,他们在青壮年时期运动较多,骨质强度相对较高,骨骼的衰老就会更迟缓一些。樊效鸿补充道:“运动员的骨小梁构造相对密实一些,而脑力工作者运动量相对较少,骨小梁的密度相对低一些,骨钙更容易流失,骨骼就更易衰老。”

疼痛是发现机体骨骼衰老的重要信号。樊效鸿强调,“人到了一定的年龄,全身的骨骼关节都可能会出现疼痛。很多人都有过腰背部疼痛的症状,严重时,疼痛还会朝肋骨的方向放射性延伸,这是骨骼衰老常见的临床表现。”如果出现骨骼疼痛,就是身体在提醒骨骼有可能发生了衰老。

老年人该如何养护骨骼

说到养护骨骼,樊效鸿建议,一方面,老年人要定期体检,每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指

标,有助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间,当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏松等症状。另一方面,老年人要多晒太阳,多食用菠菜、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

“我们中医常说‘筋骨同源’。可以说骨是‘帆’,筋和肌肉是‘绳’。年龄大了以后,筋肌容易松弛,要想扬帆先要把绳子拉紧,为运动系统持续提供动力支撑。因此,要保持良好的运动习惯,从而延缓骨骼衰老进程。”樊效鸿说。

合理的运动可以提高骨密度,促进钙质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降低骨钙的流失。研究表明,老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。樊效鸿说:“老年人也需要练肌肉,多做一些抗阻力训练,包括俯卧撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,保持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地做一些保持平衡性的运动。”

樊效鸿还提醒广大中老年人,50岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤,而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险,因此要非常小心。同时,樊效鸿也提醒年轻人,骨质疏松不是老年人的专属,如果不注重筋骨的锻炼,长期缺钙,骨骼衰老可能会提前出现。因此,养护骨骼要趁早,别让骨头比你先老。

“我想保保肝,您看有没有特效药?”“您看这个我能吃吗?儿子说对肝特别好。”“大夫,我的肝功能老不正常,怎么保肝呀?”在天津市第三中心医院消化(肝病)科叶青主任医师的门诊,经常有患者或家属问到这些问题。

叶青说,有这些问题的人多有长期熬夜、长期吃药、长期喝酒等各种伤肝行为,自觉肝脏不好,但“保健意识”又较强的人。这类人群保肝护肝需从生活点滴开始,定期体检,不焦虑、不盲从。一旦发现肝功能不正常,比如转氨酶高,就要在医生指导下启动保肝“三部曲”,而不是简单地吃保肝药和保健品,滥用保肝“保健品”很可能增加肝脏负担。

第一步:明确病因。明确肝功能不正常的原因,如药物性肝损伤、酒精性肝损伤、病毒性肝炎、代谢相关性脂肪肝等,医生会根据病史、化验检查来诊断。

第二步:病因治疗。明确病因后,去除病因比单纯保肝更重要。如果因喝酒导致肝功能异常就戒酒;因乙肝或丙肝导致肝功能异常,就进行抗病毒治疗。单纯保肝,不能替代病因治疗。有的患者去除病因以后,肝功能就能明显好转。

第三步:保肝治疗。最后一步才是保肝治疗。正规的保肝药物有很多,是否需要服用以及如何服用要咨询医生。保肝药物也并不是用得越多越好,任何药物都可能产生不良反应,药物与药物之间相互作用,过多服用都会增加肝脏负担。即使病情需要使用保肝药,种类也不宜多,一般为2种至3种,有相同成分的药物不宜重复使用。应用保肝药后,已取得疗效者,应根据病情逐渐减量、维持治疗,然后缓慢停药,以免病情反复。保肝药物使用与停药都有严格的临床指征,一定要在医生指导下遵医嘱用药,切记不能随意自行用药。

叶青特别提醒市民,不是吃保肝药、保健品才叫“保肝”。长期饮酒者吃一片保肝药,只能起到心理安慰的作用,达不到真正保肝效果。避免过量饮酒、不滥用药物、生活作息规律、膳食均衡、适度锻炼、乐观心态、定期体检等,才是保肝秘籍。

滥用保健品不保肝反伤肝

腹水肾病心衰需控制饮水

“多喝水”并非人人适用

日常生活中人们经常会听到“多喝水”,但多喝水对有些人并不适合。天津市第二人民医院营养科贺登花说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐,在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时,健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升(平均约8杯)。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

“喝水讲究‘水平衡’,即机体水入量和水出量的平衡状态,入量大于出量则体液潴留在体内,增加水肿风险,入量小于出量则水分不足,轻可出现口渴、食欲减低,重可出现脱水、器官功能受损等。水的出量主要途径是尿液排出。皮肤汗液流出或蒸发、呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入水的出量。”贺登花说。

“正常状态下,人体可以通过饮水或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的入量。对于一些特殊情况,8杯水可能并不能满足机体需要,我们应根据自己的身体情况来调整饮水量。”贺登花说。

★出汗较多:如高强度训练的运动员、重体力工作者,以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时,需要适当增加饮水量。

身体不适:如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分,或高尿酸血症、尿路结石等需要根据具体情况适当增加补水量。

★特殊生理阶段:为了满足胎儿及产后母乳的需求,孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等,则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。

本版文字摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心 健康



如何应对过敏性结膜炎?

春暖花开,气温回暖,正是赏花踏青的好时节,但许多人却深受眼部刺痒、充血、水肿、畏光等一系列症状困扰。山东第一医科大学附属眼科研究所所长高华在接受采访时表示,上述症状都属于一种常见的过敏性疾病——过敏性结膜炎。

“过敏性结膜炎是眼结膜对过敏原产生的一系列炎症反应。遗传因素和环境因素共同影响过敏性结膜炎,其中环境变化成为越来越重要的因素。”高华说,若在生活中过多接触尘螨、真菌孢子、花粉、动物皮毛等过敏原,都可能引发过敏性结膜炎;季节更替和气候变化也可能加重过敏,如春季变暖潮湿时,更利于真菌和花

朵的生长,过敏原相应增多,导致过敏性结膜炎发生率明显增高;空气质量降低也会增加过敏性结膜炎的发病率,还可能加重原有过敏症状。

高华介绍,根据发病机制,可将过敏性结膜炎分为五类,包括季节性过敏性结膜炎、常年性过敏性结膜炎、春季角结膜炎、巨乳头性结膜炎和特应性结膜炎。其中,季节性过敏性结膜炎、常年性过敏性结膜炎属于速发型过敏反应,眼痒、流泪等不适症状主要作为过敏的提醒信号,对视力威胁较小。需要注意的是,过敏性结膜炎出现眼痒症状时,不可频繁揉搓眼部,容易刺激细胞释放更多

组胺,导致越揉越痒。

“春季角结膜炎、巨乳头性结膜炎、特应性结膜炎既有速发的因素,也有迟发的因素,容易反复发作,威胁视力,严重时可能导致失明。”高华说。

如何科学应对过敏性结膜炎?高华认为,及时自我发现、脱离过敏原、遵医嘱用药是科学应对的关键。若生活中感觉眼部不适,应到正规的医疗机构检查,由医生给出诊断和用药建议。

“为预防和缓解过敏性结膜炎,应尽量避免或减少与过敏原接触,可根据环境、季节变化做好防护。”高华建议,春季花粉多、气温变化大、空气污染严重或极端天气时,外出可戴上防护眼镜和口罩,减少户外活动。若对尘螨过敏,可通过室内清洁、晾晒床具来减少过敏原。同时,保持规律作息和健康饮食,加强锻炼,有利于增强体质,预防过敏发生。