

■ 预防为主 ■

注意生活细节 降低骨折风险

骨折的预防措施就藏在日常生活的细节之中,通过关注这些微小而重要的方面,可以有效降低骨折的风险,为骨骼健康提供全面的保护。

饮食与营养。骨骼健康与饮食息息相关,保持均衡的饮食结构,确保摄取足够的营养素,是预防骨折的首要步骤。此外,建议摄入足够的钙和维生素D,以保持骨密度和骨骼强度。奶制品、鱼类、豆类等食物都富含钙。

多样化运动。不同类型的运动对骨骼有不同的好处,重力运动,如举重、慢跑等,有助于增加骨密度。同时,建议加入平衡性运动,如瑜伽或打太极

拳,以提高身体的协调性,减少摔倒的可能。

体重管理。维持适当的体重是预防骨折的关键,因为超重可能会对骨骼造成压力,而体重过轻则可能导致骨密度减少。均衡饮食和适度运动是保持健康体重的关键。

姿势与姿态。在长时间的办公或学习中,确保座椅和桌子的高度适中,减轻脊椎的负担,正确的站姿和坐姿有助于保持骨骼的正常生理曲线,减轻因错误姿势带来的压力。

消除跌倒隐患。跌倒是导致骨折的主要原因之一,建议定期检查家中的地板是否平整,避免在走廊或楼梯上放置

障碍物。老年人可以考虑使用助行器或者在必要时安装扶手,提供额外的支持。

戒烟限酒。吸烟和过量饮酒都不利于骨骼健康,烟草中的化学物质可能影响骨骼的血液供应,而过量饮酒可能干扰身体对钙的吸收。

定期体检。定期的全面体检有助于及早发现潜在的骨骼问题,骨密度检测是一种有效的手段,可以帮助评估骨折风险。在进行相关的检查后,可以在医生的指导下,制订个性化的预防计划。

药物干预。在一些特定情况下,医生可能会建议通过药物干预,提高骨密度或降低骨

折的风险。这些药物包括钙补充剂、维生素D以及骨密度增强药物。

注意骨折的早期症状。如果出现剧痛、肿胀、活动受限等症状,应该立即就医进行检查。

适应环境变化。迁居、气候变化等因素可能导致身体对新环境的不适应,因此在变化发生时,要特别注意自己的身体状况,采取必要的措施来保护骨骼。

保持心理健康。长期的焦虑、抑郁等情绪问题可能导致激素水平的不平衡,影响骨密度,保持心理健康,通过适当的方式释放压力,对于骨骼的整体健康也有积极的作用。

庆云县人民医院 李梦雪

无症状脂肪瘤大多无需治疗

脂肪瘤是一种良性肿瘤,常见于肥胖者,体重增加时,脂肪瘤的体积也增大,但体重下降时,脂肪瘤却不随之缩小。脂肪瘤好发于四肢、躯干,也可见于肢体深部。

脂肪瘤与饮食习惯有关,经常摄入过多肥腻的食物或经常饮酒,都会导致新生脂肪组织过多,使体内过多的脂肪细胞聚集起来,最后形成脂肪瘤。压力过大、心情烦躁也会造成正常的脂肪组织和瘀血交织在一起,时间长了也可形成脂肪瘤。此外,不良的生活习惯,如经常熬夜、暴饮暴食等,使人体对脂肪的分解能力下降,也会形成异常的脂肪组织,即脂肪瘤。

大部分脂肪瘤没有任何症状,只要不影响局部脏器或肢体功能,多数不需要治疗。但也有一小部分脂肪瘤会引起疼痛,这是因为脂肪瘤过大压迫神经,还有的脂肪瘤长在内脏上,压迫周围内脏器官,引起梗阻,这类脂肪瘤需要立即治疗。

脂肪瘤虽是良性肿瘤,但也存在恶变的可能,不过其恶变概率非常低。生长在身体深部的脂肪瘤恶变可能性相对更大,一旦发现要立即到正规医院治疗,以免延误病情。

张昊/文

幽门螺杆菌感染与胃癌有何关系

胃癌是起源于胃黏膜上皮的一种恶性肿瘤,绝大多数胃癌的病理类型是腺癌。早期胃癌的临床表现并不典型,部分患者可有饱胀不适、消化不良等症状;而进展期胃癌则可导致患者出现上腹痛症状,通常伴有反酸、嗝气等不适,严重时可能出现急性出血,表现为呕血或黑便;若肿瘤进一步持续发展,将导致机体营养大量消耗,甚至出现恶病质状态。

诱发胃癌的高危因素有以下几种:一是感染因素,幽门螺杆菌感染与胃癌有共同的流行病学特点,目前幽门螺杆菌感染被认定为I类致癌原;二是环境和饮食因素,

比如腌菜、腌制烟熏食品、霉变食品等,都可能增加胃癌风险。此外,部分地区水土硝酸盐过多、微量元素比例失调或化学污染也会直接或间接增加胃癌风险;三是遗传因素,具有胃癌家族史者,胃癌发病率高于普通人群。

幽门螺杆菌感染跟胃癌有一定的相关性,但并不意味着幽门螺杆菌阳性一定会发展成为胃癌。胃癌的病变过程较为漫长,是多重因素共同作用的结果,而幽门螺杆菌作为其中一项指标,并不是绝对条件。但是考虑到幽门螺杆菌阳性检出率越高,患有胃癌的风险越高,所以还是建议及时治疗幽门螺杆菌感染。



在平时要注意胃癌早期信号,比如反复出现胃痛,药物治疗无效或者症状持续加重;出现食欲减退、食欲不振,伴有反酸、嗝气症状;不明原因消瘦,短期内体重迅速下降;出现呕血或者黑便等。

重庆市人民医院普外科主任 杨桦

■ 专家提醒 ■

有些胃肠症状 可能预示心梗

今年68岁的刘女士,因两年内多次急性胰腺炎发作“久病成医”,只要一感觉腹痛,她就会到医院要求检查血淀粉酶,看看是不是胰腺炎又发作了。最近,刘女士又因为恶心呕吐、腹泻,要求检查血淀粉酶。但结合患者腹泻症状、次数以及粪便性状等,医生认为此次发作既不是急性胰腺炎,也不是急性胃肠炎,而是与心脏疾病有关。

急性胰腺炎通常表现为便秘,急性胃肠炎则常常有稀水样便,而刘女士仅仅因为自己经常性便秘,突然一天排便3次,就认为是腹泻了,并且黄软便并非腹泻该有的表现。在医生的指导下,刘女士进行了心电图检查,心电图显示ST段明显弓背抬高,这是典型的急性下壁心肌梗死表现。

胸骨后压榨样疼痛是急

性心肌梗死的典型表现,但心梗时出现上腹部疼痛也不罕见,尤其是急性心肌梗死发病前期,胃肠道症状也非常常见。出现不明原因的、一过性的恶心不适、泛酸烧心、食量减少、呕吐、上腹部疼痛、饱胀等,特别是在活动量增加时反复间断出现,常常预示急性心肌梗死的发生。

北京大学第三医院急诊科 田兆兴

家有萌宠 要提防皮肤病

很多宠物携带或者寄生大量的病原微生物,会引发皮肤疾病。比如,当人体被宠物抓伤或者咬伤后,可引起或继发各种细菌感染。若宠物患皮癣或携带病原真菌,可传染给人,引起体癣和面癣等。动物的皮毛被吸入人体,还可引起荨麻疹、哮喘等。宠物尤其是猫可携带弓形虫,若感染孕妇,可引起宫内胎儿感染,导致胎儿畸形。

皮肤病的预防要从源头做起,既要保持宠物自身清洁,还要定期做好宠物体检、驱虫工作,如发现宠物有疾病,一定要及时治疗。同时也要关注个人卫生,尽量避免与宠物亲密接触。

广州市皮肤病防治所皮肤科副主任医师 高爱莉

警惕关节炎的三大症状

在日常生活中,可以根据以下症状判断自己是否得了关节炎。

关节疼痛。关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现,初期疼痛较轻微,然后逐渐加重,上下楼梯或下蹲起立时疼痛也会加重。

晨僵。骨关节炎可能会出现短暂的晨僵,也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感,通常持续几分钟到十几分钟,很少超过半个小时。

功能障碍。关节炎发作会引起关节肿胀,周围组织水肿,有时会出现关节卡顿,经常出现伸不直或弯不到位等情况,活动受限。

如果关节出现以上这些症状且长时间不能缓解,应及时去医院就诊,以免长时间持续炎症反应对关节造成更为严重的破坏。



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台