

■ 专家提醒 ■

高盐饮食影响骨密度

骨质疏松受诸多因素影响,包括遗传因素、高盐饮食、年龄、性别、营养状况、激素水平等。高盐饮食对骨密度的影响很大。摄入盐分过多人群的骨密度普遍低于摄入盐分较少人群的骨密度,口味偏重人群发生骨折的概率明显增大。

钙是构成骨骼的主要成分,通过与磷结合形成羟基磷灰石,赋予骨骼硬度和强度;钙还参与骨骼的代谢过程,帮助维持骨骼的动态平衡。为了

保持骨骼健康,身体需要吸收足够的钙。钙摄入不足会导致骨密度下降,引起骨质疏松。高盐饮食人群的身体里盐分过多,会通过尿液排出过多的钠,但排出钠的同时也会带走一部分钙。有研究表明,身体每排泄 1000 毫克钠,大约会损耗 26 毫克钙。身体需要排出的钠越多,钙的消耗也就越大,因此高盐饮食对身体钙的流失有很大影响。

高盐饮食还可能通过影响

骨矿化进而影响骨骼健康。骨矿化是指骨骼的形成过程,这是一个复杂的过程,钙和磷的平衡对于这一过程非常重要。然而,过多的盐分摄入会打破这一平衡,大量的钠极易阻碍钙和磷的吸收,使骨骼变得脆弱。

此外,激素水平对于骨骼状态也有一定的影响。甲状腺激素是调节血钙水平的重要激素。过多的盐分摄入会加速钙的排泄,不利于血钙水平保持稳定。当血钙水平降低



时,甲状腺激素分泌会变得活跃,继而激活骨吸收过程,破坏更多骨质,导致坚硬的骨头从内部被掏空,进一步加重骨质疏松。

牡丹江宁安市中医医院 匡志鹏

正确洗发 有益健康

在洗发前,应当先用梳子把头发梳顺。洗发时,充分湿润头发,至少冲洗两分钟,这样既能冲掉头皮上的脏东西,也可以促进洗发水起泡。之后将适量洗发水揉搓出泡沫后再涂抹到头上,用指腹揉搓头皮,适当按摩有助于促进头皮的血液循环,但要避免用指甲去抠。洗完后可使用护发素保护头发,护发素涂抹在发梢处即可,要避免直接接触头皮。冲洗时要确保洗发水、护发素彻底洗净,避免残留。

洗发后,可以用毛巾压干头发,再用吹风机吹。先用热风吹到七成干,再转为冷风,通过降温让毛鳞片逐渐闭合。洗发后也应当梳头,这样既能保持头发的整洁,也可以刺激、按摩头皮,促进血液循环,对大脑和头发都有益。

洗发频率也有讲究,过勤过少都会导致脱发。头皮上有一些天然的油脂,洗发过勤会破坏头皮屏障,导致干燥、脱发,长期不洗头则会导致油脂分泌失衡,伤害头发,建议根据发质及气候情况调整频率。

梅奕洁/文



■ 护理 常识 ■

踝关节扭伤很常见,但由于处理不及时或者不正确,仅有 35%至 85%踝关节扭伤患者 3 年内能够愈合。

当踝关节扭伤意外发生时,要避免以下这些行为:不要在第一时间进行热敷处理;不要使用刺激活血的精油和膏药;不要逞强继续运动。

正确的处理方法如下:

1.保护。在急性损伤后的初期,应尽可能以适当的工具及姿势进行防护,避免造成二次伤害。

2.冰敷。在伤后 48 小时

踝关节扭伤怎么办

内,通过冰敷降低受伤部位温度,有助于减轻炎症反应和肌肉痉挛,缓解疼痛,抑制肿胀。每次 10 至 20 分钟,每天 3 次以上。注意不要直接将冰块敷在患处,可用湿毛巾包裹冰块,以免冻伤。

3.加压包扎。使用弹性绷带包裹受伤的踝关节,适当加压,以减轻肿胀。注意不要过度加压,否则可能造成远端肢体的肿胀、缺血。

4.抬高患肢。可时常将患肢抬高,高于心脏位置,增加静脉和淋巴回流,减轻肿胀,

促进恢复,比如睡觉时用枕头垫高患肢。

5.适当负重。如果踝关节扭伤后长时间休息无负重,也会产生潜在的伤害,如僵硬、肿胀消退缓慢。可在不引起明显疼痛的前提下,主动活动踝关节和适当负重,以早期锻炼神经肌肉的控制能力。

以上方法处理踝关节扭伤的效果因人而异,如果 2 至 3 天症状不见好转,需要及时前往医院就诊,千万不能把踝关节扭伤当小事处理。

上海瑞金医院 洪源

头痛剧烈且持续 警惕脑膜炎作祟



脑膜炎是一种严重的中枢神经系统感染性疾病,可由细菌、病毒、真菌、螺旋体、原虫、立克次氏体等各种生物性致病因子侵犯软脑膜和脊髓膜引起。脑膜炎的症状复杂多变,头痛是其最为显著且常见的表现之一。

当脑膜炎发生时,脑膜受到炎症的刺激,导致敏感性显著增加,任何轻微的刺激都可能引发头痛,这种头痛通常较为剧烈且持续,难以通过常规的止痛药物缓解。脑膜炎还可能伴有颅内压升高,这会进一步加重头痛症状,使患者头部有紧箍感、胀痛感,甚至出现恶心、呕吐等伴随症状。

引发头痛的原因有很多,包括颅内感染、颅内占位病变、脑血管疾病、精神疾病等。

那么,该如何鉴别头痛是否为脑膜炎引发的?

观察头痛的特性与演变。脑膜炎引发的头痛具有一些独特之处。它通常表现为突然发作的剧烈头痛,难以忍受,且持续时间较长。随着病情的进展,头痛可能逐渐加重,并伴随其他神经系统症状的出现。

观察伴随症状。除了头痛,脑膜炎还可能引发一系列伴随症状,包括但不限于发

热、恶心呕吐、颈项强直、意识障碍等。观察这些症状的出现和演变,对于判断病情的发展和严重程度具有重要意义。例如,发热是炎症反应的常见表现,而颈项强直则提示脑膜受到刺激,意识障碍则可能意味着病情已经进展到较为严重的阶段。

脑膜炎是一种严重的感染性疾病,如果治疗不及时,可能会在数小时内死亡或造成永久性的脑损伤。及时的诊断和治疗不仅可以缓解头痛等症状,还可以防止病情进一步恶化,减轻脑膜炎可能带来的严重后果。因此,面对疑似脑膜炎引起的头痛,及时就医是至关重要的一步。

张芬/文

晨起三种表现 当心心血管疾病

早晨起床后有以下三种表现要警惕血管疾病:

1.手脚麻木。早晨起来频繁出现手脚麻木,一定要重视,要警惕血管疾病。

2.脸部水肿。如果不是因为睡前喝了太多水,起床后脸部出现水肿,就要排查是不是心脏血管出了问题,是否有心功能不全的问题。

3.头晕。早晨起床后觉得头晕晕乎乎,严重时甚至会感到天旋地转,要缓一阵子才能正常活动,也要警惕血管疾病。

以下几个方法,可以帮助你自测血管健康:

观察握拳后手掌回血时间。用力攥拳 30 秒,手掌皮肤由于被挤压会相对变白,正常人松开拳头后,手掌颜色很快会恢复正常,如果手掌皮肤颜色恢复正常的时间超过 20 秒,提示动脉可能出现硬化或血流不畅。

摸脉搏。触摸手腕部动脉,若搏动减弱或一边比另一边弱,提示动脉可能出现硬化或狭窄。

感知手部状态。当手掌血管硬化累及自主神经功能时,会出现双手发凉、出汗、颜色紫暗,甚至疼痛等症状。

北京阜外医院心血管科主任医师 曲家珍

吞咽功能不好 别用吸管喝水

老年人的喉肌松弛,吞咽时不能完全封闭喉头,饭粒或汤水刺激气管,会导致呛咳,特别是合并有中风后遗症、认知障碍症、缺牙等情况的老人,出现吞咽状况的几率更高。

用吸管喝水需要比较复杂的口腔功能,老年人的神经反射活动下降,导致吞咽肌群不协调,在进食时极易呛入呼吸道。如果使用吸管喝水,会因进水速度难以控制,致使呛咳。所以,有吞咽障碍的老人最好不要使用吸管喝水。

王艳红/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台