

这些生活习惯正偷走你身体里的钙

生活中我们一些不经意的习惯,正在影响着身体对钙质的吸收和利用。这些不良习惯,会在不知不觉中,让骨头加速变脆,增加患骨质疏松症的风险。疾控专家告诉你,那些正在偷走你身体里钙质的坏习惯。



它被称为“静悄悄”的流行病

有一种疾病,它“悄悄地”发生,并将骨骼视为“攻击”目标,这个疾病就是骨质疏松症。顾名思义,它是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏,骨骼脆性增加和易发生骨折为特点的全身性疾病。

专家介绍,我们人体骨骼的质量在生命全程中并不是一成不变的。从出生到成年早期,骨骼都在不断地生长和强化,在20至30岁达到骨量高峰。整个生命期,骨骼都在不断地更新,以新骨取代旧骨,这样有助于保持骨骼的强健。但是对于骨质疏松的人群来说,越来越多的骨量发生流失而不是被替换,这就意味着骨骼逐渐变脆,更容易断裂。

一个很大的问题是:骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生!在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视,这也是它被称为“静悄悄的流行病”的原因。

既然这个疾病发生时没什么症状,那又为什么要担心呢?这是因为,骨质疏松会大大增加骨折的发生风险,甚至在轻微地跌倒、跳跃之后发生骨折。50岁以上人群中,约三分之一的女性和五分之一的男性可能发生骨质疏松性骨折。

骨质疏松性骨折最常发生在椎体、髌部和腕骨。椎体骨折会导致身高变矮、剧烈的背部疼痛甚至畸形。而髌部骨折常常需要手术治疗,恢复时间长,许多人无法完全恢复到骨折前的状态,生活自理能力降低,甚至导致死亡。

这些不良习惯在给骨健康“埋雷”

专家介绍,骨质疏松的预防应从儿

童时期开始。培养营养丰富的饮食习惯,保证钙和蛋白质摄入,避免营养不良,每天还要有足量的身体活动时间,帮助儿童获得尽可能高的峰值骨量。到达成年期时的骨量越多,在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。

以下不良习惯,会影响我们身体中钙质的吸收和利用,从而增加骨质疏松症的患病风险。

1.吸烟、过量饮酒。过量地吸烟和饮酒,会影响破坏胃肠黏膜,妨碍肠胃系统的正常工作,影响钙的吸收。研究显示,吸烟会让髌部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

2.挑食偏食、营养不良。日常饮食如缺乏钙、蛋白质的摄入,加之不爱吃新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。此外,大家平时爱喝的碳酸饮料,大多含有磷酸盐,其会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。

3.不爱晒太阳、维生素D摄入不足。维生素D对于钙的吸收和利用具有促进作用。对于成年人来说,如果身体缺乏维生素D,人体容易出现骨质疏松的情况。低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。

4.缺乏运动。不爱运动的人会更易发生髌部骨折。我们的骨骼需要力的刺激,如果久坐不动,血液中的钙质就不会进入骨骼。缺乏身体活动会导致骨骼中的钙质的流失。

5.减肥过度、低体重指数。国内外多项研究发现,体重指数(BMI)与骨密度正相关,与骨质疏松发生率呈负相关关系,是骨密度的保护性因素。

体重指数较高的成年男性与女性,骨

骼承受机械负荷增大,从而改善了骨的微细结构,使机械负荷性细胞刺激因子的作用增强,刺激骨形成,抑制骨丢失,促进骨的矿化,增加骨密度和骨骼强度。

体重指数(kg/m²)=体重(kg)/身高²(m²)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

一个小测试看你离骨松有多远

我们可以通过以下10个问题来快速判断一下您的骨质疏松风险。对于每一个问题,如果符合您的情况,请回答“是”。

- 1.您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 2.您连续3个月以上服用激素类药物吗?
- 3.您的身高是否比年轻时降低了三厘米?
- 4.您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有1至2天不饮酒)
- 5.您每天吸烟超过20支吗?
- 6.您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
- 7.父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髌部骨折的情况?
- 8.女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
- 9.女士回答:您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
- 10.男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

如果有任何一项问题的回答为“是”,则可认为是骨质疏松的高危人群,建议您到骨质疏松专科门诊对您的骨骼健康进行检查和评估,早诊断、早预防、早治疗。

据新华网

一年四季睡不醒?或许是病了

俗话说“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。有些人,一年四季怎么也睡不醒,反而越睡越困,这是病了?

越睡越困或许与自身疾病有关

专家介绍,出现越睡越困的情况,或许与不良生活习惯、自身疾病有关。人们正常的生活习惯是日出而作,日落而息,顺应自然规律,而现代很多人往往都是晚上不睡觉,白天疯狂补觉,这样就破坏了人体的生物钟,反而出现越睡越困的情况。

此外,一些疾病的影响,如脑血管硬化、动脉斑块形成等也会造成越睡越困的现象。人在睡觉时血流速度会减慢,而有这些疾病的人群就会出现缺血、缺氧加重,还有患睡眠呼吸暂停综合征的人,睡眠时大脑缺氧和睡眠障碍等,都会导致越睡越困。身体睡眠时间太长,会降低大脑皮层的兴奋性,使大脑处于抑制状态,出现无精打彩、越睡越困的情况。

湿气重、阳气不足也易越睡越困

专家提醒,中医认为湿气重、阳气不足也会产生越睡越困的表现。精神饱满与阳气的充盛密切相关,湿邪阻遏阳气,困阻脾胃,湿气重阳气不升,就会出现身困乏力,这时往往想通过睡眠来除困解乏,然而过多的睡眠反而不利于阳气的升发,以致越睡越困。

此外,阳气不足也常与贫血、神经衰弱、慢性消耗性疾病有关,多睡反而阳气更虚,越睡越困,因此阳气不足的人除了温阳补气之外,适当的运动也很重要。此时可以在在保证基本睡眠时间的情况下动起来,早晨起床后走出去,多呼吸外面的新鲜空气,可以适当做做八段锦,打打太极拳,动则阳气升。

季节不同睡眠需求不同

专家介绍,人对睡眠的需求在不同季节有所不同。春生夏长,秋收冬藏,这是一成不变的自然规律。随着季节的更替,自然界阳、阴二气此长彼消,夏天阳气最旺,冬天阳气最弱,人与自然规律相适应。人在阳气旺盛时对睡眠的生理需求量小,在阳气虚弱时对睡眠的生理需求量大,因此便呈现出“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”的状况,而我们的养生也应该遵循这个规律,春天早睡早起,夏天晚睡早起,秋天早睡早起,冬天早睡晚起。

越睡越困怎样缓解?

睡觉是人缓解白天的劳累、恢复精神的非常重要的生理功能,良好的睡眠是生活质量的重要体现。

专家提醒,当出现越睡越困的表现时,首先要调整好自身的生活规律,起居有常,按时休息,不熬夜;适量运动,每天保证在30分钟到1个小时的运动时间;此外也要规律饮食,不暴饮暴食,保持良好的心态。

有慢性疾病的人群要及早针对性地干预、改善不适症状。湿气重、阳气虚的人群,可以通过中医辨证的方法进行调理,比如:采用健脾祛湿、温阳补气的方法进行身体调理。湿重脾虚的人,饮食上可以多吃一些山药、红豆、薏米、芡实等调理身体,也可以选择归脾丸或者参苓白术散、胃苓散等中成药口服调理。阳气虚的人群,可以多吃羊肉、生姜、桂圆、韭菜、核桃等食物,也可以选择附子理中丸、金匮肾气丸等中成药口服。 据新华网

为什么不饿还是很想吃东西?怎样才能控制“多余的食欲”?

比深夜失眠更加悲伤的事情,莫过于深夜的饥饿了。吃宵夜仿佛有魔力一样,让人控制不住自己,一口接着一口……

我们总会为吃东西找到各种合适的时间和借口。为什么明明不饿还是很想吃东西呢?一起来看看。

什么情况下会感到饿?当胃里的东西快消化完的时候,胃液还是在继续分泌,但是胃里已经“空空如也”,没有什么东西能消化了,这个时候胃不仅不会减缓“工作”,反而加强收缩力度,并将这种冲动的信号通过神经传给大脑,大脑分析得出饥饿的感觉。这种猛烈的胃收缩运动就是饥饿收缩,需要吃东西来缓解,不然就会出现低血糖、头晕等症状。

但是你知道吗?在你的身体里还存在着另一种饥饿:明明胃里满满的,却依然对食物有着强烈的渴望!这其实都是你的大脑在捣鬼。

大脑有一种奖励机制,吃东西并不

只是为了填饱肚子,而是一种精神享受。简单来说就是——馋!看到美食,你大脑的奖赏系统瞬间被激活,更恐怖的是,一吃就停不下来。你就是这样越来越胖的……这就叫食源性肥胖。

胖从口入,肥胖的后果可不仅仅是身材变形,更重要的是你的健康也会跟着出现问题。所以千万不要被大脑的这个奖赏机制蒙蔽了双眼,健康、合理的饮食才是对自己最好的奖励!

怎么控制多余的食欲?吃饭的时候就专心吃饭,不要干其它的事情,因为下饭刷实在真的下饭!当你的注意力被分散的时候,你会不知不觉地吃更多东西。

如果真的无法控制自己专心吃饭,那么不如试试这些方法:

1.用小号餐具。有研究发现,用不同大小的盘子盛菜,多盛20%和少盛20%很难区分开来;在允许自由添饭的情况下,盘子里一次盛的东西越少,人们吃的数量也就越少。因此,要想控制食量,盛饭的盘子和

碗都要小,而且每次盛取少量。

2.放慢进食速度。放慢进食速度,通过多咀嚼,给胃肠反应的时间,能够帮助消化,减轻胃肠负担,并且提高饱腹感。

3.吃什么很重要。用餐时,先吃热量低、纤维多、水分大的食物(如绿叶蔬菜),再吃其他食物,就不容易吃过量了。

要想控制食欲,还必须摄入优质蛋白质(鱼、肉、蛋、豆制品等),陪着淀粉类食物一起吃,各种类型吃满足了,就不容易馋。另外,不要多一餐少一餐,饱一顿饿一顿,也不要到了吃饭的时间还扛着不吃饭。只有规律进食,身体才能感觉食物供应很有保障,不会使食欲疯狂上升,控制饱腹感的能力也会比较精准。

控制食欲最重要的一点,一定要保持好心情。没事干就给自己找点事干,太空太闲或者心情不好的时候,会更想从美食身上找点安慰对不对?

据新华网