

“骨质疏松”找上娃娃了

儿童骨量不足问题应引起重视,如不及早干预,未来发生骨质疏松的风险将大增

中国疾控中心发布的数据显示,我国是全球骨质疏松患者最多的国家,目前已达 1.6 亿人。专家预测,到 2020 年,我国骨质疏松和低骨量患者人数将增加至 2.8 亿人。通常人们认为,骨质疏松是一种严重影响成年人健康和生活质量的全身性、骨代谢性疾病,尤其是老年人和绝经后的妇女。然而,这种“沉默的杀手”日益年轻化,临床上已经发现一些幼儿或儿童表现为骨量不足导致的“骨质疏松”现象。专家提醒,儿童骨量不足问题应引起重视,如不及早干预,未来发生骨质疏松的风险将大大增加。

儿童青少年骨量不足问题凸显

因为学业加重、运动量骤减、饮食结构变化等因素,儿童青少年的骨量不足问题逐渐凸显。

2013 年 3 月,首都儿科研究所儿童期心血管疾病预警诊治技术研究项目对北京市一所全日制示范校的 1700 余名学生进行了全身骨矿含量、骨密度和体成分的测量。受检学生中,骨量不足者超过 50%,骨量极低者占 2.5%,其中女生极低率达到 4.9%。

专家指出,骨质疏松的诊断是以峰值骨量作为参照,当骨量丢失到一定程度才进行诊断。而儿童青少年尚未达到峰值骨量的年龄,所以还不是真正意义上的骨质疏松。“如果骨量明显积累不足会影响到峰值骨量的最高水平,增加未来发生骨质疏松的风险。”

峰值骨量的 90%在青春期积累

骨质疏松是以全身骨量减少,骨组织显微结构改变,骨强度降低,骨脆性增加并易致骨折为特征的全身性骨骼疾病。

专家指出,人体骨骼中的矿含量在 35 岁左右达到一生中的最高水平,称之为峰值骨量,峰值骨量越高,相当于人体中的“骨矿银行”储备越多,到老年发生骨质疏松的时间就越迟,程度也越轻。而峰值骨量的 90%是在青春期积累的。青春期学生正处于快速生长发育期,是骨骼生长和矿化极其活跃的时期,也是获得最佳峰值骨量的关键阶段。

如果等到老了再补钙就晚了。“在没有引起骨骼代谢异常的疾病发生情况下,峰值骨量水平越高的人



群,越不容易患骨质疏松。因此要想提高峰值骨量就要从小抓起。”专家说。

排除疾病因素

糖尿病、甲状旁腺功能亢进症、慢性肾脏疾病等多种疾病以及糖皮质激素、免疫抑制剂等多种药物均可能引起骨质疏松。

几乎所有孕产妇都会缺钙,进而影响自身及胎儿/婴儿的骨量。孕期需要大量的钙,因为孕妇体内的钙会优先供给胎儿,如果孕妇缺钙,就容易腿抽筋,也会影响胎儿的骨量。而产妇缺钙,则会导致乳汁中的钙含量不够,影响新生儿的钙摄入。

维生素 D 不可少

维生素 D 又被称为抗佝偻病维生素,主要用于组成和维持骨骼的强壮。

适当的日光浴足以满足人体对维生素 D 的需要。因为人体皮下储存有从胆固醇生成的 7-脱氢胆固醇,受紫外线的照射后,可转变为维生素 D3。

家长应让孩子适当晒太阳,以幼儿园的儿童为例,正常饮食加晒太阳,足够补充生长发育所需的维生素 D。很多深海鱼产品富含維生素 D,也可以补充维生素 D 滴剂。

饮食营养充足

我国绝大多数儿童和青少年钙摄入不足,因而会影响骨骼的发育。可以让孩子多食用富含钙质的食物,如牛奶及奶制品、豆类及豆制品、鸡蛋黄等;儿童青少年尤其要避免摄入过多的碳酸饮料,否则可能导致钙沉积到骨骼。

此外,体重太轻或太重也同样影响着骨骼质量。比如肥胖,易导致骨量下降,因为体脂肪过量对骨骼产生不利的影响,让关节承受压力,也会导致骨关节炎的发生。

适当运动锻炼

运动是儿童“骨质疏松”治疗的重要措施。适当运动锻炼可以改善骨组织的血液循环,促进骨骼生长。

太小又较胖的婴儿,不建议家长让孩子太早学走路,容易导致关节负重过大而变形。儿童青少年则应多运动,走路、跑步、跳绳等都有助于增加骨量。游泳对增加骨量作用不大,但对于体重过重的孩子而言,可以先游泳加强肌肉,或坐着、躺着做一些运动,这样才不会给关节带来破坏性损伤。

如何预防和改变骨量不足?

“骨质疏松问题从胎儿时期就应重视。”专家强调,18 岁以前是骨量积累的重要阶段,如发现骨量不足要及时补偿纠正,一旦过了峰值骨量的年龄段还一直落后,将失去补救的机会。12 岁以下的孩子骨量不足多是受家庭影响,因此家长应多关注相关的健康知识,改变家庭饮食结构,让孩子动起来。

如何识别孩子的骨量不足问题?

- 1.孩子的体重过轻或过重。
- 2.两年之内发生过骨折。
- 3.孩子的爷爷奶奶是否 50 岁前出现骨质疏松。
- 4.孩子的家长是否 40 岁以后身高明显缩减。
- 5.直立摔倒后发生骨折,也要考虑骨质疏松。

据新华网

广告

手指割破了别放嘴里吮

手指被割伤了,第一反应是什么?

很多人是把破了的指头放进嘴里。电视剧里,但凡女主手指割伤了,男主就一脸疼惜地牵起她的手,放进嘴里吮一下,是不是觉得很浪漫?但是,手指割破了放进嘴里吮一吮真的科学吗?

其实,舔舐伤口在动物身上最常见。但是人类和动物的免疫功能不一样。舔舐伤口对于野生动物来说确实是清洁伤口的最佳方式,可以促进伤口愈合,但如果是严重的外伤,它们再怎么舔也是无效的。而我们是站在食物链顶端的人类,我们除了舔舐伤口有更好的选择。

唾液中 99%是水,剩下的 1%为淀粉酶、溶菌酶,还有多种微量元素和 500 多种蛋白质。这少量的溶菌酶、凝血因子等,确实能起到杀死伤口上部分细菌以及止血的作用。但是它们的含量少得可怜,杀菌作用也不大。除了在野外这种就医不便的场景,其他时候都尽量不要去吮伤口。

其实我们的口腔并没有想象中的干净,人的嘴巴充满了细菌,吮伤口的时候,就会把这些细菌带到伤口上。《新英格兰医学杂志》曾报道:一位患有糖尿病的德国男性,骑单车受伤了,用嘴嘬了嘬流血的大拇指,结果感染了嗜蚀艾肯菌,不得不把大拇指截掉,而嗜蚀艾肯菌是一种常见的口腔细菌。这种例子虽然比较少见,但不怕一万就怕万一。

相关链接:手指割破该怎么办?

- 1.擦伤。如果是擦伤、撞伤,伤口浅,出血不多,用酒精或碘伏消毒就可以。
- 2.划伤。比较常见的被刀、玻璃划伤,伤口较浅,出血不多,要用流动的水冲洗,再对伤口周围进行消毒,用创可贴黏合。
- 3.刺伤。如果是被钉子等锐利的东西刺伤,伤口比较窄、比较深,但是出血量不多,这种伤口细菌不易排出,容易发生炎症患上破伤风,所以紧急处理后务必及时就医。
- 4.伤口很深、大量出血。这种情况应紧压手指的两侧血管进行止血。止不住的话,可以用皮筋或布条扎紧出血部位以上的地方,立即前往医院就诊。切记每次扎紧止血不可以超过 15 分钟,避免血流阻断时间过长,导致肢体坏死。

据新华网

夏季千万不要太“贪凉”小心边吹空调边“中暑”

大家都知道在烈日下暴晒容易中暑,但是您知道,在空调房中久了也更容易得“阴暑”吗?

中医认为,伤暑有阴、阳之分,“阳暑”大家比较熟悉,多是在烈日下暴晒,或在高温、通风不良、湿度较高的环境下长时间劳作所引发。但很多人不知道的是,天天在空调房,也容易得“阴暑”。

专家解释说:“‘阴暑’又称暑湿感冒、胃肠型感冒,表现为头痛身重、四肢酸痛、怕冷发热、无汗等,有的还伴有腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠症状。经常在空调屋子里待着的人,虽然看起来没有受热,但按照中医的理论,无节制吹空调,寒湿聚集于体内,身体失去对温度的调节能力,一没运动,二没出汗,体表的邪气不能很好地排出,肠胃中的邪气也没能很好地运化排出,就会造成‘阴暑’。”

除了长时间在空调房外,从门诊常见病例来看,不少患者夜间露宿室外,坐卧于阴寒潮湿之地,或运动、劳作后立即用冷水浇头冲身,快速饮进大量的冰镇饮料,或者睡觉时用电扇强风对吹,当时是舒服惬意了,但时间久了就可能导导致风、寒、湿邪侵袭机体,也会引发“阴暑”。

专家提醒,预防“阴暑”,要注意不能过于贪凉,忌露宿或通宵达旦地使用电扇、空调,保持房间适当通风;还要节制生冷饮食和大汗之后冷水淋浴,特别是老人、儿童、孕产妇、体弱及患有宿疾者,尤应加强防护。

专家建议,随着一年中最闷热的三伏天即将到来,大家可在清晨或傍晚气温较为适宜的时候,多去室外做一些运动,适当地出点汗,让身体适应季节,增强调节能力。

据新华社

眼科医生教你如何正确选择近视手术

很多想做近视手术的朋友,面对各种专业名词和手术方式,不知道该如何进行选择,眼科专家对此给出了以下建议:

根据检查选择合适的手术方式

近视手术之前,患者需要通过详细的术前检查,根据结果选择合适的手术方式。在条件允许的情况下,选择“全飞秒 SMILE”或“ICL 晶体植入”等国际同步的手术方式,借助更先进的技术和设备,不但能让术后视

觉质量更稳定,手术前后的体验也会更舒适。

选择手术经验更丰富的专家 and 医院

同样的手术方式和设备,更有经验的医生和团队更值得去选择,衡阳爱尔眼科医院拥有 15 年近视手术经验,开展 ICL 晶体植入手术超过 8 年,已成熟开展全飞秒 SMILE 手术 2 年,丰富的手术经验将会为近视患者提供更好的摘镜体验。

术后定期复查同样很关键

爱尔眼科分布全国 30 个省市,拥有 240 余家连锁医院,支持全国异地免费复查,随时调取手术档案,记录视力变化情况,为你的清晰未来保驾护航。

衡阳爱尔眼科医院提醒,有体检需求的近视考生一定要提前进行手术准备,千万不要因为时间匆忙或视力恢复不理想而耽误大事。目前正是近视手术门诊高峰,提前预约享受快捷就诊免挂号服务及更多优惠,详询 0734-8239955/18974738806。