

这些信号,证明骨头有麻烦了

在真的患上骨科疾病之前,你还来得及知道一些预警信号。国内外一些专家对此进行了总结。

信号 1 指甲脆

指甲断裂是件让人烦恼的小事,但如果你注意到指甲比往常断裂的频率更高,可要当心了。虽然指甲变脆的原因有很多,但两个最重要的原因是胶原蛋白和钙的缺乏。

胶原蛋白是一种蛋白质,支持皮肤、结缔组织和骨骼健康。你可以通过食用浆果、绿叶蔬菜、大豆和柑橘等食物来增加胶原蛋白的生成量。钙这种矿物质对促进骨骼健康不可或缺,除了乳制品,你还可以从深绿色叶子的蔬菜和沙丁鱼中获取钙。如果你缺乏构建骨骼的这两种物质,指甲健康就会受到负面影响。

信号 2 骨质疏松症风险上升

如果你大部分时间都在电脑前和沙发上,那么你患骨质疏松症的风险就会上升。锻炼不仅能增强肌肉力量,还能强壮骨骼。从事力量训练或负重有氧锻炼(慢跑时在小腿上绑着沙袋或爬楼梯)有助于保持骨量。

信号 3 牙龈萎缩

随着年龄的增长,下颌骨力量减弱,骨量流失,牙龈也会慢慢萎缩。下颌骨把牙齿固定住了,当它的力量减弱时,牙龈就容易从牙齿上脱落。牙龈萎缩的一个重要迹象就是开始掉牙。每年体检时,要求牙医对你的牙龈进行仔细检查。即使你没有牙龈问题,也要采取预防措施,如勤刷牙和用牙线清理牙齿。

信号 4 身高变矮了

身高随着年龄的增长而变矮并不

是个认识误区。当骨量减少,骨头之间的软骨因多年的大量使用而磨损时,就会发生这种情况。身高变矮并不总是意味着骨头有问题,但它可能意味着脊椎周围的肌肉力量削弱。由于骨骼和肌肉协同工作,并且通常同时获得和失去力量,因此肌肉力量下降与骨质流失的关系很密切。

信号 5 握力差

虽然并不是每个人都能轻松地拧开罐头瓶子,但如果你注意到握力比平时更差,就需要让医生检查你是否有骨质流失。

研究者对绝经后妇女进行的研究发现,在测定整体骨密度时,握力是最强的决定因素。握力与髋部、脊柱和前臂的骨密度之间存在着关联。握力差,表明身体其他部位的骨骼力量也虚弱。

信号 6 容易骨折

骨骼力量虚弱和骨质流失的一个重要迹象就是骨折。如果你因为小意外(走错了台阶)而摔断了脚踝,就要检查一下骨密度,这可能是骨质疏松症的早期迹象。

信号 7 抽筋、肌肉疼痛和骨痛

随着年龄的增长,疼痛也随之而来,但它不仅仅是身体变老的信号。频繁的疼痛是缺乏维生素 D 的警告信号,这会导致骨质流失。假如你还发现自己经常肌肉抽筋,它可能是维生素/矿物质缺乏的迹象。肌肉痉挛在足部和腿部尤为常见,夜间发生的腿部抽筋通常表明钙、镁和/或钾水平过低。如果这些矿物质缺乏持续了很长一段



时间,就可能导致骨质流失。

信号 8 骨架小

骨架小的人更容易患骨质疏松症,部分原因是他们失去的骨量多。如果你属于这个类别,就需要更勤奋地保护骨骼。经常锻炼、食用富含钙的食物,并在每年体检时查骨量。

信号 9 女性的雌激素水平低

在更年期期间,这种重要的激素分泌量开始下降,骨骼也会受到伤害。有研究成果显示,绝经后妇女的快速骨质流失可以通过激素替代治疗得到有效的预防。

如果你不确定雌激素水平,最好做个内分泌学方面的检查。如果你的雌激素水平确实偏低,要么接受雌激素替代治疗,要么进行高冲击力的运动(如跑步和跳跃)。此外,还要注意饮食均衡、富含钙质,以延缓骨质流失。

据新华社

正畸只是为了好看?大错特错!

正畸是指矫正牙齿、解除错牙和畸形。牙齿不齐不仅会影响“颜值”,还会阻碍咀嚼、发音等功能。所以,为了让咀嚼更加舒适,为了让交流更加自信,改善牙齿间的“邻里关系”很有必要。

为什么要正畸?

牙齿不齐除了影响咀嚼效率还会因咬合创伤影响牙齿的寿命,导致牙齿过早脱落。正常排列的牙齿在咀嚼食物、唾液冲刷下有自洁的作用,但排列里出外进、层层叠叠的牙齿不但没有自洁,还容易嵌塞食物、引起牙龈红肿、口腔异味、形成牙石,日积月累则会形成龋病和牙周病变。

通过正畸的方法改善牙齿“邻里关系”,不仅能改善嘴唇、额部的形态,还可消除咬合创伤,增强咀嚼功能,有利于消化吸收,延长牙齿寿命,同时减少龋病和牙周炎的发生。

不同的牙齿问题 最佳治疗时机不同

很多家长对孩子的牙齿畸形过于焦虑,总想尽早矫正。其实这是一大误区,矫正还需要视具体情况而定。

比如下兜齿、脸歪、口腔不良习惯(咬指、吐舌等)、口呼吸、阻生牙和多生牙等需要早发现、早治疗。对于下巴颏过短(下颌后缩畸形),应等到孩子的生长发育高峰期来临时矫治,这样可以获得事半功倍的效果。

还有些孩子长期患有过敏性鼻炎、扁桃体和腺样体肿大,影响到鼻子的正常呼吸,多需张嘴呼吸,长此以往也会产生较为明显的颌骨和牙齿畸形。这类问题需要先到耳鼻喉科诊治鼻炎、切除肿大的扁桃体和腺样体,使呼吸道通畅,然后再找正畸医生矫正。

多数牙列拥挤的情况都可以等到乳牙换完后视情况进行正畸治疗,这既可以缩短矫治疗程,又可以节省矫治费用,还能获得较好的疗效。

当然,想要把握矫正的“最佳”时机,建议大家到正畸科进行定期牙齿检查,儿童可以每半年进行一次预防性检查,把牙齿治疗的“最佳”时机牢牢抓住。

正畸时的注意事项

普通正畸者在医生装好牙套后,请务必自行检查一下托槽的位置,如果发现有刺嘴的情况,应尽快告知医生处理,但用舌头舔抹感觉到磨牙处弓丝的尾部尖钩,不属刺嘴的范畴。

肿痛、酸软的感觉,一般来说会持续 3 至 7 天,如果疼痛感非常强烈并伴有牙龈红肿(上火除外)的情况,建议尽快联系主诊医师并做调整。

饮食上,正畸者在刚戴牙套的适应期,最好吃些如粥、蛋羹、燕麦、面条等不需要费劲去咀嚼的半流质或易吞服的食物,减轻牙齿的不舒服感。恢复日常饮食后,不要食用韧性太大及黏牙的食物(如牛皮糖、糯米糍等),以免清洁不到位;也不要吃太硬的食物(如排骨、坚果)等,以免引起托槽的脱落,影响治疗效果,延长治疗时间。

此外,戴上牙套之后,只要吃过东西,就要及时清洁口腔。牙刷的选择可以是正畸牙刷、细软毛牙刷,可减少对牙肉的刺激;刷牙时可伴随牙间刷/间隙刷一同使用,以针对大的牙刷无法清洁的位置清洁;还可视情况选择正畸牙线、漱口水、冲牙器等清洁工具。

此外,复诊一定要及时,让医生根据矫正的进度和恢复情况进行具体调整,并给出相应建议。

据新华网

研究表明:有生活目标的人更健康

科学家发现,那些找到生活意义的人,他们的身体和认知能力要比至今仍在寻找的人更高。

据外媒报道,美国加利福尼亚大学圣迭戈分校医学院的科学家开展的研究表明,生活目标的存在能改善身心健康,同时寻找生活目标的过程却与不安的感受和健康恶化有关。

研究负责人、精神病学和神经科

学教授迪利普·杰斯特说:“当人们找到自己的生活意义时,他们会变得更加平和与满足,而当人们缺乏生活目标或寻找得不顺利时,他们会承受更大压力。明白生活的意义还能改善健康、带来良好的自我感觉、使人长寿。那些有生活目标的人要比没有生活目标的人更幸福和健康。”

研究数据源自对加州圣迭戈区

1042 名 21 岁至 100 岁的居民为期三年的调查。问卷中,用来描述寻找生活意义状态的话语是“我在寻求生活的目标或任务”,描述找到生活意义状态的话语是“我找到了心满意足的生活”。

科学家认为,对生活的理解程度是重要的临床医学参数,可以用于改善病人状态。

据新华社

吃糖太多可能加重抑郁

一不开心就想吃甜食?恐怕得悠着点了。美国堪萨斯大学近日发布的一项研究结果显示,摄入太多糖分可能会加剧抑郁症状。

堪萨斯大学研究人员在该校发布的新闻稿中说,冬季是抑郁症发生较多的时期,冬季日照减少会打乱一些人的昼夜节律并影响睡眠,让他们陷入抑郁之中。一些抑郁的人会吃更多甜食,吃糖虽然有时可以短暂改善情绪,但长期来看可能会对心理健康产

生负面影响。

研究人员近日在英国《医学假说》杂志上发表了相关论文。他们分析了全球一系列有关摄入糖分对生理和心理影响的研究,发现吃太多糖会导致身体更容易出现炎症,而与炎症相关的一些激素会导致大脑进入抑郁状态。

吃太多糖对体内微生物的影响也可能是抑郁症诱因之一,因为有些微生物可能在有较多糖分的环境中“茁壮成长”,产生某些化学物质,使人更

易于抑郁。

研究人员建议抑郁症患者应该减少摄入糖分,多吃富含欧米加-3 脂肪酸的食物等,这样对心理健康更好。研究人员推荐了美国心脏病协会的一个标准,即每日摄入食物中添加的糖不超过 25 克。

不过研究人员也表示,每个人的情况不一样,没有一种方法适合所有人,人们应根据自身具体情况确定膳食搭配。

据新华社