

健康提醒

## 骨质疏松不只是补钙

骨质疏松虽然是中老年多见病,但原因可能是由于青少年时期钙的摄入量长期不足或缺少运动,导致步入壮年后达不到最佳骨密度,以至于中老年时期骨骼中钙质流失的速率较快,加剧中老年时期的骨质疏松的严重程度。

### 中老年人骨质疏松易骨折

骨质疏松症的患者在早期症状较为轻微,甚至没有感觉。只有骨质疏松发展到一定程度时会出现腰背部疼痛、身高变矮、脊柱前屈、驼背等现象。由于骨质疏松会使骨骼强度和刚度下降,轻微暴力、跌倒甚至坐车颠簸、咳嗽,都可能引起骨折。可见,骨质疏松是中老年人骨折的主要致病因素。

### 从青少年开始“存骨量”

如果在青少年时保持足够的钙吸收和适量的运动,那么可以最大限度地提高骨骼发育期峰值骨量,这有助于降低进入中年后骨丢失的速率,而且还有助于降低骨质疏松的风险。

骨骼的大小和强度在 30 岁之前持续不断发展,通常在 30~35 岁时达到峰值。有研究表明,儿童期和 25 岁~30 岁的最佳钙摄入量对个人的峰值骨量会有积极的影响。儿童和年轻人如没有摄入足够的钙量,到 35 岁时就不能达到最佳骨密度。

### 营养均衡多锻炼

许多人都知道预防骨质疏松需要补钙,但是往往会陷入两个误区:一是认为只要吃钙片就可以补钙了;二是把骨质疏松治疗简单地等同于吃钙片。事实上,每个人的身体状况都不同,还可通过合理的饮食、补充维生素 D 来调节钙的代谢,达到补钙和治疗骨质疏松的目的。

还有人认为多喝骨头汤可以补钙。这是一种错觉。其实,可以多食用一些奶类及豆类制品,或多食用一些如猪肾、芹菜、萝卜、玉米、虾皮、芝麻、排骨等含钙丰富的食物。通过合理的均衡的饮食,骨骼的钙含量是可以达到推荐供给标准的。

(张华)

# 35-65 岁的 中年人 三平衡保身

按生理年龄分,35~65 岁是中年。

这 30 年,从健康来说,也是人生最重要的阶段。正常健康状态分期,0~35 岁是健康期,35~45 是疾病的形成期,45~50 是疾病的爆发期,60~70 是相对稳定期,70 岁以后是老年疾病高发期。

《内经》中云:人生十岁,五藏始定,血气已通,其气在下,故好走。二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋。三十岁,五藏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步。四十岁,五藏六府,十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣发颓落,发斑斑白,平盛不摇,故好坐。五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,目始不明。六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈怠,故好卧。七十岁,脾气虚,皮肤枯。八十岁,肺气衰,魄离,故言善误……

认识自己处在生命的哪个阶段,此时此刻我们能做什么,该做什么和不该做什么或不能做什么呢?

### 中年人,发病高发期

近 10 年的资料显示,中年人的死亡率明显增高,死亡的主要原因是癌症、心脑血管疾病。

癌症,是中年健康的头号杀手。癌症位居各类死因的首位,依次排序:肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结(直)肠癌、宫颈癌、乳腺癌和鼻咽癌。

心脑血管病,主要是心脏病和脑卒中(中风),我国中年以上的知识分子的心脑血管疾病发病率比高发国家的美国还高。这与工作节奏过快、压力过大、频繁应酬、不合理饮食、高血压、高血脂、高血糖等多种因素有关。

糖尿病,除了饮食结构不合理外,发病率随收入增加而增加。糖尿病不仅引起死亡,而且导致多种并发症,危害极大。糖尿病的发病年龄多在 45~64 岁之间。

高血压,中年健康的巨大威胁。其危险性是可能没有明显的症状而不引起患者本人的注意和重视,是引起心脑血管病和肾功能衰竭的罪魁祸首。中年是高血压的高

发年龄。高血压会加速大脑的老化和萎缩,更容易发生脑卒中和脑梗呆,如果高血压还有高血脂、高血糖,则对心、脑、肾的损害更大。

高血脂,血液中的胆固醇含量与心脏病发病成正比,最能反映这一规律的是 40~59 岁之间的中年人。80%的胆固醇是人体自身(主要在肝脏)合成,20%从饮食获得。甘油三酯则相反,大部分由饮食获得。血脂过高,大量脂类沉积在血管壁上形成斑块,动脉粥样硬化,血管狭窄,血管壁变脆失去弹性,严重时血流被中断。

### 中年人,健康保修期

中医对疾病的认识,内伤病因主要是两大原因:

七情失常:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。影响脏腑气机,导致气血运行紊乱而发病。

劳逸适度:过劳:劳力过度损耗机体之气而积劳成疾,劳神过度则暗耗心血,损伤脾气,房劳过度则可损伤肾中精气。过逸:长期不参加劳动又不进行体育锻炼,导致人体气血运行不畅和全身虚弱。饮



食不节:饥饱失常,过饥摄食不足,气虚得不到足够的补充而衰少,像瘦身运动,如不当过度,常导致身体虚弱,免疫力低下。过饱则损伤脾胃,影响气血流通,滋生它病。饮食偏嗜会造成人体内某些营养成分的过剩或缺乏,导致阴阳失调而发病。

所以,中年应该是人生旅途的“健康保修期”和“健康加油站”。中年人保健把握“三个平衡”:1.消耗和供给之间的平衡。2.睡觉与觉醒之间的平衡。3.精神与躯体之间的平衡。需要工作、生活与身体的协调统一。

《内经》中云:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气随之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺……”这对养生保健有重要的指导意义。饮食及药膳调理,根据不同体质和疾病状态选择适宜的饮食品种和搭配。在保健中应注意个性化保健,因人、因时、因地制宜,避免教条主义。

(羊晚)

## 清晨喝杯鲜橙汁

家研究机构研究显示,每天喝一定量的橙汁可以增加体内优质胆固醇(即高密度脂蛋白)的含量,从而降低患心血管疾病的可能。橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素,可以促进血液中低密度脂蛋白运送至体外。这种类似的化学成分还可见于其它柑桔类汁液中,如柚子汁中。不仅如此,橙汁

与铁的吸收。另外,橙子含有纤维素和果胶物质,可以促进肠道蠕动,帮助清肠通便。

在美国人的心中,喝上一杯橙橙汁就如同“饮用一杯阳光”,那么清晨橙橙汁,是空腹还是餐后?有报道称空腹喝橙橙汁容易破坏胃内平衡,但实际情况因人而异。不过,空腹会对维生素 C 的吸收产生影响,维生素 C 的摄取还是以餐后摄取为佳。

橙橙汁虽好,也不宜喝太多。中国营养学会推荐的标准是,正常的成年人每天摄入 100mg 维生素 C 足矣。柑橘类的水果通常每 100g 的维生素含量在 50mg 左右,也就是说,一个人一天吃两个大橙子即可。大剂量摄入时,未被吸收的维生素 C 残留在肠内,会影响渗透压,可引起腹泻。此外,橙橙汁最好现榨现喝,如果可以,最好直接吃橙子,因为榨过的橙橙汁虽然能获取丰富的维生素 C,却吃不到橙子的纤维素及白色橙衣中的维生素 B。

(渔渔)

博爱孕育讲堂

## 微创技术 让您不再受 开刀之苦

腹腔镜:不开腹钥匙孔内完成大手术

运用腹腔镜技术治疗妇科肿瘤时,医生只需在患者实施手术部位的四周开几个“钥匙孔”式小孔,无需开腹即可在电脑屏幕前直观患者体内肿瘤的情况,能达到比开腹手术更为精细的效果。

腹腔镜手术对于子宫肌瘤、子宫腺肌瘤、卵巢肿瘤、子宫内膜异位症、宫外孕、不孕症等疾病诊断和治疗,都能达到良好的效果。

宫腔镜:利用人体自身孔道无创手术

近 10 年来,宫腔镜技术已从单纯的诊断发展到可治疗各种宫腔内良性疾病,使约 25% 的子宫疾病患者避免了开腹手术。宫腔镜手术直接由宫颈口自然孔道进入宫腔内,不会对附件等器官造成任何伤害,具有无创伤、无出血、不影响生理功能等诸多优点。

适合做宫腔镜手术的疾病有:粘膜下子宫肌瘤、功能性子宫出血、子宫内膜息肉、宫腔粘连分解以及输卵管阻塞引起不孕症的

### “两镜一丝”解决不孕难题

宫、腹腔镜联合不仅可准确探查定位病源,并可同时进行手术矫治,已成为不孕症诊断治疗的金标准。

周口博爱妇科医院率先引进宫、腹腔镜设备,在“宫、腹腔镜+导丝介入”技术的临床应用上积累了丰富的经验。据李巧玲主任介绍,同时进行宫、腹腔镜联合其他技术检查与手术,治疗不孕症可达到最简捷、立竿见影的效果。临床证明,运用宫腹联合术,还能轻松治疗子宫纵膈、输卵管性不孕、子宫内膜异位症、盆腔炎症粘连、多囊卵巢所致不孕。

——周口博爱妇科医院部分成功案例

案例一:“多发性子宫肌瘤”腹腔镜剔除

医院成功应用腹腔镜为一患者剔除 11 个子宫肌瘤,最大肌瘤达 12cm。患者术后仅用 3 张普通创可贴,次日下床活动并可适量进食。术后观察无不适感,更无后遗症,3 天后即康复出院。

案例二:宫腹腔镜联合导丝介入打通宝宝到来之门

张女士曾患有重度的宫颈糜烂及输卵管梗阻而导致不孕。周口博爱妇科医院的微创专家通过美国 LEEP 刀、宫腹腔镜联合 COOK 导丝系统治疗,最终为其打通了输卵管,现已孕 5 个月。

### 为中国加油·为健康献爱心 大型微创技术推广活动

周口博爱妇科医院特别奉献“为中国加油·为健康献爱心”大型微创技术推广活动。

活动时间:9 月 25 日~10 月 25 日

活动内容:

- 妇科、不孕不育科、男科 12 项微创手术优惠推广
  - 十项常规检查费用全免(原价:148 元)
  - 微创专家亲自手术
  - 医保、农合患者享受报销
- 详情咨询:0394-8366555

周口博爱妇科医院

医院地址:周口市黄河路(原车管所)中段路西

乘车路线:乘 31、32 路公交车到路口下车向西 100 米;1、7、10、33 路公交车到路口下车向西 100 米

新农合定点医院

## 腰椎间盘突出症的新希望

如果您是腰椎间盘突出症患者,怕手术怎么办?新技术可以帮您!周口军分区医院巨资引进等离子射频消融技术。该技术在 C 臂透视下用一根细微导丝,直达突出的椎间盘,精确消融,解除神经根压迫或刺激,一步到位治疗腰椎间盘突出症,具有定位精确、安全性高、微创、无痛苦、见效快、疗效好、年龄适应范围广等特点,深受广大患者好评。

电话:0394—8289718

13523100008

地址:周口市八一中路军分区医院疼痛科



健康新知

众所周知,橙子维生素含量丰富,但是很多人可能不知,清晨喝杯鲜橙汁,能缓解便秘、有利稳定血压。

橙子是个“护心果”。据美国一

中含有丰富的维生素 C,这有助于血管扩张、增加血管弹性。英国医学工作者实验发现,血液中维生素 C 含量越高的人,其动脉的血压越低。维生素 C 还有利于人体对钙

## 纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

### 新闻热线

13592220126 13592220031

13033905685 13526297566