

50 岁以上绝经后妇女要重视骨质疏松



骨质疏松是罹患于绝经后妇女和老年男性的常见疾病，以骨量减少、骨微结构破坏、骨强度下降、骨骼脆性增加、容易导致骨折为特征的全身性骨骼疾病，最大危害是导致髌部骨折、脊柱骨折等，是老年人致死致残最常见原因之一。

骨质疏松症对我国公共健康构成严重威胁。据统计，我国目前有老龄人口（年龄>50 岁）3.5 亿，其中髌部骨折的患者约 660 万，占 1.9%。骨折后第一年死亡率达到 20%~25%，这意味着将近有 160 万人会死于髌部骨折。

鉴于骨质疏松症早期有 50%患

者无症状，所以被称为“沉默的杀手”。上海与其他大城市一样，很多市民待发生活动严重受限、驼背、骨折等症状才来就诊，而此时骨质疏松症则已经进入了中晚期。究其原因，主要是市民对于骨质疏松这个疾病本身认识不足，普遍认为这是骨骼生理过程，无法预防等。另外，骨质疏松症涉及妇科、骨科等多学科，病人首诊往往不会到骨质疏松专科就诊，或者医院未开设骨质疏松专科，未配备专业监测设备，骨质疏松诊疗缺乏专业医师指导等，这些都是导致骨质疏松疏于预防、治疗程度不高的原因。（陈平）

多食欧米伽 3 有效抑制癌症

日前，世界营养基因组学学会秘书长康景轩在“美国哈佛大学脂类医学技术研究中心癌症康复研究基地”揭牌仪式上透露，根据其对应症相关研究 20 多年的经验，应从食物中减少欧米伽 6 脂肪酸并增加欧米伽 3 脂肪酸的摄入，两者在体内的平衡是保持健康的简单、有效手段。美国心脏学会甚至认为，若仅从食物中获得欧米伽 3 脂肪酸不能满足患者需要，病患还应直接吃欧米伽 3 脂肪酸胶囊。作为美国哈佛大学脂类医学与技术研究中心主任，康景轩教授建议我国居

民应多吃含欧米伽 3 脂肪酸的食物，以防防癌抗癌。

近年来一些国际研究发现：正常饮食环境下，人体不缺欧米伽 6 脂肪酸，过多则会使食物中的脂肪很快堆积在心血管中，产生心脏疾患；在受外界化学物质刺激下，动物机体产生严重的、致命的炎症，而体内欧米伽 3 脂肪酸增加并达到平衡后，则有效地抑制了炎症产生。

科学家分别作了肝癌、皮肤癌、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌等 10 多种肿瘤试验。他们把癌细胞分别植入

两组老鼠相应的部位，然后喂与人类相同的食物，结果无论在什么部位，欧米伽 6 脂肪酸高的老鼠癌细胞飞快长成巨大的肿瘤，而欧米伽 3 脂肪酸平衡的老鼠在相同条件下癌细胞有的缓慢生长，有的甚至不长，这说明欧米伽 3 脂肪酸能有效抑制癌症。

康景轩教授特别提醒人们要适当多吃“青水鱼”，具体来说就是深绿色叶菜、水果、鱼类。选择含欧米伽 6 低的橄榄油和茶油、含欧米伽 3 高的亚麻油和芥花油。

（罗文）



杯子 关乎人体健康

喝水首选无彩釉的陶瓷杯，尤其是内壁无色。不仅材质安全，能耐高温，还有相对较好的保温效果，用来喝热水或喝茶，都是不错的选择。

玻璃杯虽然不含化学物质，且易于清洗，但因为玻璃材质导热性强，容易令使用者不慎烫到自己。如果水温过高，还可能导致杯子爆裂，需尽量避免盛装滚烫的热水。

塑料杯虽然色彩美丽造型多变且抗摔打，但塑料本身具有很多安全隐患，最好不要用来装热水，以防有毒物质遇热稀释到水中。选购塑料杯时，请一定要选择符合国家标准食用级塑料所制的水杯。

金属材质的杯子，如不锈钢等，虽然在通常状况下比较稳定，但在酸性环境下，有可能溶出，用于喝咖啡、橙汁等酸性饮料并不安全。

一次性纸杯只是看起来卫生、方便，其实产品的合格率无法判断，是否干净、卫生，用肉眼也无法辨识。从环保的角度来讲，还是应该尽可能少用一次性纸杯。

五颜六色的杯子虽然很吸引眼球，但最好别用。这些杯子藏着巨大的健康隐患，当杯中盛入开水或酸、碱性偏高的饮料时，颜料中的有毒重金属就容易溶解在液体中，导致对人体的伤害。（屈象）

老年痴呆 护理得当事半功倍

如何照顾居家的老年痴呆症患者，是老龄化社会里的一个严峻的社会问题，尤其是在“独一代”父母单纯依靠子女养老已不现实的趋势之下。老年痴呆症的发病高峰年龄为 65 岁以上，“独一代”父母逼近或已进入高发年龄段。

老年痴呆症患者自理能力逐渐变差，难以逆转，家人的日常护理水平决定了患者的生活质量和寿命。护理痴呆病人是一门技术活儿，技巧运用得当可事半功倍，既减轻家人的体力负担，又能减少患者并发症的发生。

防止患者卧床不起是居家护理的核心与目标。因为一旦卧床不起，患者可出现许多并发症，加重痴呆病情，寿命缩短。因而，要鼓励早期痴呆病人在家人看护和指导下做一些力所能及的活动。同时，家人多抽点时间和病人聊天，了解其心理动态，及时排除他们的心理障碍，帮病人重拾记忆，绝对不能疏远病人。

合理的饮食可维持病人的营养补给，保障良好的免疫力。对痴呆症患者的饮食要注重量和质的平衡，选用容易消化、容易吞咽的食物，对蛋白质、脂肪的摄入不必强加限制。

卧床不起的患者要保持良好的日常卫生习惯。家人要为其清洁口腔，定时给患者洗澡、洗头，勤换衣服。如大小便失禁，排便、排尿要及时处理，清洗干净，保持皮肤的清洁干燥，严防感染。

一旦并发感染，病程迅速进展，而且很容易并发肺炎。据国外报道，痴呆症患者 90%以上并发肺炎而死亡，主要集中在卧床不起的患者中。

需特别提醒的是，预防褥疮不容忽视。对卧床不起的患者要进行全身和局部管理，睡气垫床，定时翻身拍背等。（新民）



随着生活节奏加快，社会竞争日益激烈，人际关系复杂多变，当今社会的“抑郁”问题相当突出。

在实际生活中，“不开心”“郁闷”“烦着呢”对于每一个人都或多或少的存在，谁都免不了遭遇磕磕绊绊。这些负面情绪的出现就是得了

与抑郁症不同，正常人的抑郁情绪基于一定的客观事物，事出有因。而抑郁症则是病理性情绪抑郁，通常无缘无故地产生。一般人情绪变化有一定的时限性，通常是短期的，通过自我调适，充分发挥自我心理防卫功能，能恢复心理平稳。而病理性抑郁症状

抑郁情绪会“升级”为抑郁症吗？

“抑郁症”吗？举个简单的例子，你会因为看一场悲情电影而落泪，一整天都沉浸在悲伤同情的情绪里，第二天一觉醒来又精神饱满了。这种抑郁情绪就是一过性的，不要先给自己扣上“抑郁症”的帽子。

抑郁情绪与抑郁症不同，正常人的抑郁情绪基于一定的客观事物，事出有因。而抑郁症则是病理性情绪抑郁，通常无缘无故地产生。一般人情绪变化有一定的时限性，通常是短期的，通过自我调适，充分发挥自我心理防卫功能，能恢复心理平稳。而病理性抑郁症状

常持续存在，甚至不经治疗难以自行缓解，症状还会逐渐加重恶化。精神医学规定正常人的情绪抑郁不应超过两周。因而，有时感觉情绪低落是正常的，但是如果情绪一直持续低迷，可能就是抑郁症的信号。

现今，抑郁情绪与抑郁症相对集中的人群是白领职业族。压力超负荷是产生抑郁的焦点，有统计数据显示，感觉压力增加的年龄为 27 岁—45 岁，感觉工作压力最大的年龄在 32~43 岁之间。白领在工作、学习和生活中经常遭遇强烈的心理刺激，要学会疏导和控制自己的情绪，同时不要对一时的抑郁状态过度担忧。

临床上，抑郁症患者一遇挫折便有彻底失败的感觉，进而觉得自身已不具任何价值而失去自信。抑郁症患者情绪反应的强度和持续时间，明显超过了普通人对同类刺激的反应，会使疾病突然复发和加重，如果得不到及时的治疗，短期内出现自杀念头导致自杀行为。有些抑郁症患者因为久

治不愈而丧失信心或者悲观失望。例如抑郁症患者情绪低落的时候，对周围人群善意的安慰和支持缺少正常人应该有的积极反应。

如果发现抑郁障碍患者，首先应该尽量减轻当前的心理刺激，创造轻松、和谐的气氛来减轻其压力。人若贪求过多，又不能学会取舍，那根绷紧的弦终将断裂。建议要适度转移和释放压力，压力太重时，就做些轻松愉快的事，等心态调整平和后，再继续工作。

抑郁障碍越早治疗，效果越好。抑郁症主要改变人的情绪，不影响人的智力及身体。所以，抑郁症患者可以放心，只要积极治疗，完全可以正常地生活工作。

值得提醒的是，对于有明显自杀倾向的抑郁症患者，光靠心理安慰和劝说是不够的，积极的药物治疗非常重要。同时给予具体的生活指导和帮助，增强其适应性，从自我封闭的天地里解脱出来。（单怀海）

午睡一刻值千金

睡眠是现代人最缺乏的财富。睡眠不足的人、平时体弱多病的人、从事脑力劳动的人、中小学生和幼儿等应提倡午睡片刻。这时小睡片刻，会精神大振，减少各种疾病的发生，真可谓“午睡一刻值千金”！

德国科学家的研究发现，人的完全苏醒状态只能持续大约 4 小时。因此，即使在白天也会产生小睡一会儿的要求，这是由体内“生物钟”控制的。午间打个盹不是懒惰的表现，午睡是夜间睡眠不足的补充，是现代快节奏生活中消除疲劳、补充精力、提高工作效率的良方，是健康生活方式之一。英国研究人员研究发现，每日午后小睡 10 分钟就可以消除困乏，其效果比夜间多睡 2 个小时好得多。有人将午睡形象地比喻“为健康快速充电”是有道理的。在没有午睡习惯的日本，

近年来却在办公大楼林立的地方冒出了不少收费的“午睡店”。日本福冈县立明善高中午休时，学校广播室一播放莫扎特音乐，学生就走进指定的安静教室，抱着为他们准备好的枕头，伏在桌子上午睡。

美国研究人员对身体健康精神压力较大的大学生进行了精神压力测试，然后将他们分成两组，一组每天可以午睡约 1 小时，另一组没有午睡。结果发现，尽管所有大学生在接受精神压力测试时，血压和心率都有所增加，但对午睡了至少 45 分钟的大学生来说，他们的平均血压要低于没有午睡的大学生。研究人员指出，午睡有助降低因压力大而产生的高血压，从而起到维护心血管健康的作用。每天午睡半小时可以减少 30%患冠心病的可能。（毛颂赞）

