

# 保持好习惯,为幸福生活“骨”劲

10月20日是“世界骨质疏松日”。骨质疏松是由多种原因引起的一种系统性、代谢性骨病,以单位体积内骨组织量减少为特点,临床上表现常以骨骼疼痛、易于骨折为特征。

## 认识骨质疏松

骨质疏松常见于绝经后女性和老年男性,尤其是绝经后的女性,内

分泌系统往往会失去平衡,导致体内的骨质大量流失。这种随着年龄增长引发的骨质疏松,常称为“原发性骨质疏松”。而甲状旁腺功能亢进和多发性骨髓瘤、骨质软化症、肾性骨营养不良等疾病,会造成“继发性骨质疏松”。

目前,诊断骨质疏松常常需结合骨影像学检查和骨密度指标。该类检查一般无创伤,也没有痛苦。

骨质疏松常会给老年患者生活带来极大不便和痛苦,而且治疗收效很慢,一旦发生骨折有可能危及患者生命。因此,要重视早期和长期预防,从儿童青少年开始预防,对有遗传基因的高危人群,重点随访,早期防治。

## 两个好习惯 远离“骨松”

想要远离骨质疏松,不妨保持以下两个好习惯。

第一,应当改变饮食结构,多食用钙、磷含量高的食品,如鱼、虾、乳制品、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。同时,要摄入足量的维生素D和钙,其中维生素D能够促进人体吸收钙质的效率。此外,建议日常不吸烟、不饮酒、少喝咖啡和浓茶。

第二,要坚持锻炼,增强肌力和骨骼力量,改善人体平衡功能。要重视光照和室外活动,研究表明,日晒

也能帮助人体更好地吸收钙质。建议每天应接受日光照射20~30分钟,上午10时至下午3时最合适。

值得注意的是,骨质疏松患者应当预防摔跤,如有必要,可以使用拐杖等辅助装备。卧室尽量与厕所靠近,厕所内要装扶手、铺防滑垫等,方便夜间如厕。夜间起床时,尽量先开灯,改变体位时动作一定要慢。

复旦大学附属金山医院骨科 周绿

# 卒中识别早,救治效果好

10月29日是“世界卒中日”,今年的主题是“卒中识别早,救治效果好”。卒中也称中风,包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中,指由于脑内血管狭窄或闭塞和血管破裂等所致的一组器质性脑血管疾病,以突然起病、

迅速出现神经功能障碍作为其主要临床特征。

近些年,“BE FAST”口诀被频繁地用于识别卒中症状。其原意为快速,而每个英语字母又有不同的解释。

“B”是指平衡(Balance),平衡或

协调能力丧失,突然出现行走困难;

“E”是指眼睛(Eyes),突然的视力变化,视物困难;

“F”是指面部(Face),面部不对称,嘴角歪斜;

“A”是指手臂(Arms),手臂突然

出现无力感或者麻木感,通常出现在身体一侧;

“S”是指言语(Speech),说话含混、不能理解别人的语言;

“T”是指时间(Time),上述症状提示可能出现脑卒中,请勿等待症状自行消失,应立即拨打“120”急救电话。

复旦大学附属华山医院神经内科 董强(主任医师)

## 呵护婚姻的「日常清单」

美国婚姻问题专家康佩尔曾提出一份清单,建议经常做一些相应的事以保持婚姻生活处于最佳状态。清单中不一定所有的项目都要做到,可根据自己的习惯,每一项选则一两件事情来做,或者选用另外的办法。

**每天要做的** 帮对方做一件哪怕是小事,例如丈夫刮胡子前,妻子把镜子上得水蒸气擦掉;一方起床之前几分钟,另一方先起来做早饭、热牛奶;给对方挤牙膏,而不是各挤各的。无论什么情况,回家一进门就互相拥抱,使家庭充满爱的气氛。晚上,不管是丈夫风尘仆仆地到家,还是妻子已经做好了一桌丰盛的晚餐,都要向对方说“辛苦了”,这句话会让对方疲劳顿消,重新精力百倍。

**每周一次的** 至少每周要安排一次不少于两小时的交谈,相互沟通。如果没有整段时间,也可以化整为零,每天有空的时候就坐下来谈谈。两人每周一次一起出去吃早饭或晚饭,重要的不是吃饭,而是有机会在一起消磨时光。双双一起去看电影或看戏,一起步行到某处,边走边交谈,或做两人都喜欢做的其他事。

**每月一次的** 每月可以做一次不在常规范围内的事情。做一些与往昔不同的事,或用不同以往的方式去做某件事,可以使对方出现新的感受,使爱意重新迸发。例如,平时是他洗碗,某个星期天你可以争着去洗碗;平时是她做晚饭,某一天你可以一试身手,为她做一顿晚饭。

**每3个月一次的** 周末和好朋友一起,或者让爱人单独去做自己的事。暂时不在一起行动,会使对方更加想念。 宋茵

# 身体疼痛 分清类型再选药

遭遇疼痛时,有人认为一粒布洛芬能“解千愁”,也有人视镇痛药为洪水猛兽,能忍则忍。其实,“疼痛”是我们身体的保护机制,身体通过“疼痛”程度和“疼痛”持续时间来提示危险的等级,及时作出预警。在诊断明确的前提下,及时正确地选择止痛药,不失为明智之举。

那么,该如何选择止痛药呢?

最常用的“非甾体消炎药”,这个名字大家可能觉得有点陌生,但如果告诉你它的另一种名字,比如布洛芬、对乙酰氨基酚等,您一定会比较熟悉,每个家庭的药箱中都会有此类药物。它可以治疗轻度疼痛,不具有成瘾性,但也可能会对胃肠道产生副作用,必须在医生的指导下服用。

若是遭遇偏头痛之类的中、重度疼痛,建议使用“5-羟色胺受体激动剂”,也就是曲坦类药物,比如苯甲酸钠利扎曲普坦片。

若是由于过量饮酒或食用辛辣食物引起的胃黏膜受损的疼痛,可以使用一些胃黏膜保护剂,这些都是特



图 IC

异性止痛药物,没有成瘾性。但是,这些药物需要经过医生明确诊断之后才可以服用。

阿片类止痛药物,比如吗啡、芬太尼、可待因等,都具有成瘾性,并且副作用比较严重,若使用不恰当,或会危及生命。这类药物目前主要用于改善癌症晚期患者的生活质量。 王晓俊

## 穿“松糕鞋”不利健康

近年来,很多女孩青睐穿“松糕鞋”,这是一种厚底鞋,鞋底高度在5~10厘米。有专家表示,长时间穿着“松糕鞋”会引起骨膜的慢性劳损和钙的流失,对健康不利。

从外观来看,松糕鞋”的鞋底是平面的,但是穿着后会使得足弓丧失平衡功能,还会减弱足弓弹性,严重影响脚趾的灵活度,导致脚底重心不稳,容易崴脚。长时间、长距离行走后,人会感到疲劳。对于处在发育阶段的女孩来说,“松糕鞋”还会影响骨关节的生长发育,造成足弓畸形,所以应当谨慎穿着。 赵杰

## 丹参滴丸治胃溃疡

丹参滴丸为中药制剂,主要成分由三七、丹参、冰片组成。新近的研究认为,它具有止痛消肿、活血化瘀的功效,可抗损伤、促进血液循环、杀菌抗炎、扩张血管。当与抑制胃酸分泌的药物(如奥美拉唑)配合使用时,还能加强胃溃疡患者胃部的血液循环,增强胃黏膜的抵抗力,促进受损黏膜再生从而保护胃部。

**具体方法:**取丹参滴丸,每次5粒,含服,每日2次。可以活血化瘀、理气止痛,对胃脘疼痛,气滞血瘀皆有效。 刘毅

## 敬老献爱心 爱老促和谐

金高公交三分公司党总支组织开展“迎重阳敬老爱老”主题活动

为大力弘扬尊老敬老传统美德,践行爱老助老精神,在重阳节来临之际,金高公交三分公司党总支组织党、团员来到“敬老爱老示范线”外高桥4路东高路终点站,开展了“多彩活动庆重阳,敬老爱老在公交”迎重阳主题活动。

活动现场,“蓝马甲”志愿者们设置了安全乘车宣传服务台,摆放了服务举措宣传展板,发放老年乘客安全出行手册,宣传安全乘车相关知识并热情回答乘客的咨询,听取乘客提出的相关建议。以实际行动传递爱心,用细心、优质的服务为老年乘客送上节日祝福。

## 陆家嘴连廊公交枢纽站获评市“十佳爱心接力站”

10月26日,在长宁文化艺术中心举行的“2023年度致敬全国环卫工人专项活动暨‘关爱环卫工人·共建洁净家园’”颁奖仪式上,杨高公交公司陆家嘴连廊公交枢纽站获评市“十佳爱心接力站”。

今年以来,公司将爱心接力站进行了更新,服务内容也进一步拓展。在陆家嘴连廊公交枢纽站,公交职工把环卫工人当作家人,给予他们家人般的关怀。在寒潮天、风雨天,公交职工会定时定点主动帮助环卫工人提前热好饭菜,准备热水,



让他们舒服地休息和用餐;在高温天,公交职工会给需要防暑降温的环卫工人送上降温饮料,叮嘱他们在外作业期间要保重身体。公司除了给环卫工人免费提供日常饮用水、休息区域和热饭的地方外,也提供宣传和阵地,还将近期的相关站点清洁、美化环境等工作的相关知识向环卫工人作宣传。通过爱心联动等活动,公交枢纽站用实际行动让环卫工人沉浸在浦东公交“家文化”的氛围中,用点滴行动提升环卫职工的归属感和幸福感。 张燕

## 口腔溃疡不愈警惕癌症

口腔溃疡是一种很常见的疾病,一般一周左右就会自愈,不必过于担心。但是,如果口腔溃疡长时间不痊愈,就要警惕是否患上了口腔癌。

口腔癌是对口腔恶性肿瘤的统称,症状表现为口腔肿块、口腔白色斑块、红色斑块或溃疡、口腔反复出血,口腔癌造成的斑块边界不清晰、呈凸起状。随着病情发展,癌细胞可通过淋巴系统、血液转移,晚期可造成多器官功能衰竭、大出血,甚至导致死亡。

想要预防口腔癌,日常生活中应做到以下方面:忌烟酒,拒绝辛辣刺激等食物;到正规医疗机构及时处理口腔内的残冠、残根,对于过分尖锐的牙尖,建议适当调整;及时治疗口腔白斑、红斑、扁平苔藓等口腔黏膜疾病;保持健康的身心状态,避免精神紧张、抑郁;适当摄入维生素A、E、B和微量元素硒等。 敏刚

## 睡太多 阿尔茨海默病找上门

我们都知道,睡眠不足会增加阿尔茨海默综合症的患病风险。历史名人里,里根总统、撒切尔夫人等都患上此病,这些人有一个共同的特点,就是每天睡眠时长不足4~5个小时。

那么,是不是多睡、早睡就可以完全预防阿尔茨海默病呢?最近的一项科学研究证明,过多的睡眠并无此功效。

研究表明,一个成年人,如果每天晚上9时之前上床,并且睡眠超过8小时,患阿尔茨海默病的风险反而会相应增加。

建议成年人适宜的入眠时间为晚上10时到11时左右,持续睡眠6~8小时,这样就是最好的睡眠时长。 孙杰



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办 张燕