

年轻女子患上骨质疏松,或因日均4杯咖啡

近日,25岁的服装店老板小张(化名)在朋友搀扶下,一脸痛苦地走进宁波某综合医院骨科诊室。她眉头紧蹙,不断呻吟:“医生,我上午弯腰捡衣服,不小心闪到腰了,疼得厉害。”

经核磁共振检查,小张被确诊为骨质疏松性压缩性骨折,进一步检查显示其骨质疏松已达中度。

骨质疏松年轻化

接诊的骨科医生宋彦介绍,骨质疏松通常多见于中老年人,尤其是50岁以上绝经后的女性。虽说年

轻人因不良生活习惯、疾病或药物影响,也可能患上骨质疏松,但像小张这般年轻,骨质疏松严重到弯腰捡东西就骨折的情况,十分罕见。

据了解,小张因工作需要,长期熬夜、晚睡。每天喝4杯咖啡雷打不动,这样的习惯她已保持了四五年。

宋彦解释,小张的骨质疏松与长期大量饮用咖啡脱不了干系。咖啡中的咖啡因和草酸等成分,会阻碍人体对钙的吸收,加速钙的流失,进而导致成骨细胞活性降低。此外,

小张经常熬夜、缺乏运动,且长期在室内工作晒不到太阳,骨转化量少,这些因素共同增加了她患骨质疏松的风险。接下来,小张需要卧床静养一个月,并接受抗骨质疏松治疗。

治疗抓住5个要点

宋彦表示,想要治疗骨质疏松,要关注5个方面:

饮食治疗:合理安排饮食结构是饮食治疗的关键。应多摄入含钙、磷、维生素及蛋白质丰富的食物,以补充体内与骨代谢相关物质的不

足。饮食治疗需长期、合理地调节饮食结构并坚持不懈,短时间内暴饮暴食不仅对身体无益,反而有害。

药物治疗:骨质疏松患者常伴有体内代谢异常,可借助药物进行调节。

激素治疗:骨质疏松治疗所采用的激素并非常见的固醇类激素,而是性激素,如雄激素、雌激素。性激素能够刺激骨骼形成,减少骨质分解,进而达到治疗骨质疏松的目的。对于女性绝经后引发的骨质疏松,性激素治疗尤为重要且有效。

体育治疗:通过体育活动,可调节全身代谢状态,改善骨骼血液循环状况,增加外力对骨骼的刺激,从而缓解骨质疏松。

物理治疗:将电、光、声等现代化治疗仪器作用于人体及骨骼,促进骨骼合成。主要方式包括超声波、超短波、磁疗、热疗等。

此外,成年人每天需保证1000毫克钙的摄入量,50岁以上的女性以及70岁以上的男性,钙摄入量应增至每天1200毫克。

据新华社微信公众号

“真的很感谢医生,如果不是定期产检,我们可能就要面对一个完全不同的未来了。”回忆起怀孕时的经历,陈女士仍心有余悸。她在孕中期接受唐氏综合征血清学筛查,结果显示高风险。随后,在医生建议下,进行了羊水穿刺检查,最终确诊胎儿患有唐氏综合征。经过慎重考虑,她决定终止妊娠。

温州医科大学附属第二医院产科王连云副主任医师介绍,每一位孕妇都有可能生出“唐氏儿”。

唐氏综合征又称21-三体综合

重视产前筛查 孕育健康宝宝

征,是最常见的一种染色体疾病,由于患者比正常孩子多了一条21号染色体。患者通常具有特殊面容、智力障碍、生长发育迟缓等特征。

“唐氏综合征属于偶发性疾病,常发生在正常父母后代,目前尚无治疗方法。重视产前筛查,对唐筛高风险孕妇进行产前诊断,是降低唐氏综合征出生率的唯一有效方法。”王连云表

示,唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和无创产前基因检测,对于筛查低风险的孕妇仍有孕育唐氏儿及其他染色体异常患儿的可能。因此,应做好孕期保健,定期产前检查,如有异常应及时进行介入性产前诊断。对于筛查高风险的孕妇,不代表一定生育的是“唐氏儿”,需通过羊膜腔穿刺术进行最终确诊。



图源:千库网

此外,对于唐氏综合征患儿来说,进行早期干预治疗,配合康复训练,可有效提高患儿基本生活自理能力。患儿也应定期接受儿童保健服务,常规进行预防接种。

据人民网

一些患者希望自己的伤口早日愈合,认为换药越勤伤口愈合越快。其实不然,换药过勤反而不利于伤口愈合。

人体创面在愈合过程中,血液中的纤维素和炎性渗出物会在创面上形成一种薄膜,覆盖在肉芽组织的表面,起着保护膜的作用,使肉芽组织能够正常生长。如果换药过频,肉芽组织表面上的保护膜难以形成,会直接影响伤口的正常愈合。

一般来说,感染严重、分泌物较多的创面,应每日换药1次;感染较轻、分泌物不多的创面,可以隔2~3日换药1次;对无分泌物的创面,3~5日换药1次即可。

上海市健康教育协会 供稿

换药过频,不利于创面愈合

气候变化关节「先知」

天气变化,如降温、阴冷、风速加大等,人们能直观感知,体内生理机制也会随之正常调整。例如降雨前,气压降低、湿度升高时,健康人群的细胞内液体可自行渗出,尿量就会增多,以适应天气。但关节炎患者情况不同。因其存在病变组织,无法及时随天气变化排出细胞中的液体,致使病变部位细胞压力高于周围正常组织,从而引发胀痛感,这是他们能“预测”天气变化的原因之一。

实验表明,让关节炎病人前往气候干燥、日照充足、昼夜温差大且气压和湿度变化小的沙漠地区疗养,可以取得良好效果。然而,部分患者返回原环境后旧病复发。这既表明单纯依靠气候因子难以治愈所有患者,也说明人工营造气压稳定、温度适宜,湿度偏低的小气候环境,对关节炎治疗有辅助作用。

婴幼儿慎用 APC 退烧

APC即复方阿司匹林,内含阿司匹林、非那西汀和咖啡因,是一种临床常用的解热镇痛药。有时小儿高热,为了使孩子的体温尽快地降下来,使用APC是有效的,但对6个月以内的婴儿,最好不用APC。

这是因为,APC的解热作用主要是影响散热过程。它使周围血管扩张发汗而达到散热,降低体温的作用。服用APC后,因大量出汗,有效循

环减少,容易引起虚脱。

此外,APC类药物在血液中可与胆红素结合,有引起新生儿黄疸的可能性。又因为婴幼儿对药物比较敏感,剂量也不易掌握,一旦过量,可能发生意外。

所以,婴幼儿发高烧时,尽



图源:千库网

量采取物理降温法,或选择副作用小的退烧药。

上海瑞金医院 药剂科副主任 石浩强

家庭厨房,如何做到“油”刃有余

点”,冒烟时油烟含丙烯醛,刺激眼睛和呼吸道,增加肺癌风险。不同烹饪方式需选不同烟点的油,爆炒煎炸选高烟点油,凉拌选低烟点油。“精炼”植物油烟点更高,“初榨”等字样的油烟点低,不宜炒菜、油炸。

不同植物油有何区别?花生油富含 $\omega-6$ 脂肪酸,浓香且烟点高达225℃,适合油炸、炒菜;玉米油含饱和与 $\omega-6$ 脂肪酸,植物甾醇和维生素E丰富,烟点232℃,适合煎炸;大

豆油以亚油酸为主,是 α -亚麻酸来源,含多种微量营养素;葵花籽油类似大豆油,生育酚含量极高;橄榄油单不饱和脂肪酸多,有生物活性成分,但不耐高温,烟点190℃,适合凉拌;菜籽油含 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸,烟点高,适合炒菜、烘烤;亚麻籽油富含 α -亚麻酸,不耐高温,烟点107℃,宜凉拌或蒸菜提味,且易变质,需冷藏尽快食用。

中国疾病预防控制中心 张宇

尿路感染症状,也会“72变”

小便次数增多并伴有刺痛感时,一般是尿路感染了。不过,尿路感染的表现千变万化,有以下症状时,也要引起警惕。

小便时有灼烧感 这是由于细菌干

扰了尿道中的神经纤维,从而使尿道出现刺痛、烧灼。

尿液味道刺鼻 遭遇尿路感染时,细菌会将蛋白质和酶释放到尿液中,为杀灭细菌,体内对抗感染的白细胞

与尿液混合,就会出现脓尿或尿液浑浊,且伴有浓臭或其他异味。

骨盆疼痛 当细菌侵入膀胱时,免疫反应会将膀胱变成战场,引起炎症并刺激神经,导致骨盆压力或疼痛。

上海交大医学院附属仁济医院泌尿外科 王鸿祥(副主任医师)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com