

## 骨骼养生你知多少? 骨科专家提醒您

随着人们生活水平的提高,人口老龄化越来越普遍,骨骼的强韧程度对于人体的状态和总体健康非常重要。任何年龄阶段的人都应当保养骨骼,开始的越早,避免骨质疏松的成功率就越高。济阳区中医院骨科提醒大家:营养、运动、良好的生活方式对骨骼强度有良好的促进作用。

### 营养

骨骼维持正常生长发育需要平衡的饮食,其中钙和维生素D最为重要。根据中国营养协会的推荐,青少年每日钙摄入量应为1000-1200mg,中年人为800-1000mg,50岁以上为1000-1200mg,含钙丰富的食品包括:乳制品、蛋类、豆制品、虾皮、坚果类和绿色蔬菜等。维生素D可以通过两种途径得到:直接暴露在阳光下和食物。皮肤产生的维生素D占人体维生素D总量的90%,食物只能提供10%左右。暴露身体25%的皮肤在阳光下20-30分钟,每周3次就能够获得身体所需的维生素D。对于秋冬季节日照较少的地区、老年人

户外活动较少的人群和皮肤维生素D合成功能下降的人群来说,通过食物和营养素的补充就显得尤为重要,食物中维生素D包括鱼油、鸡蛋、动物肝脏、黄油等,乳制品和谷类中含量也较丰富。

### 运动

运动不仅可以促进青少年峰值骨量的形成,而且可以减少绝经后及老年期出现的骨丢失。负重运动包括步行、慢跑、球类运动、有氧运动等。每周至少步行5-8千米对骨骼健康有帮助,如果已经有严重的骨丢失,应选择轻度负重锻炼。灵活性运动,灵活的关节可防止跌倒发生,灵活性运动主要有规律性伸展运动、太极、瑜伽、慢舞等。运动时必须注意:从小运动量轻体力锻炼开始,逐渐增加,运动必须有规律、长期坚持才能有效。老年人进行锻炼要注意安全。对于已有骨质疏松或骨量丢失的患者,应该询问医生后进行;锻炼中不要过度弯腰或扭腰,以免增加骨折风险。

### 生活方式

健康的生活方式对预防骨质疏松和骨折的发生非常关键。目前骨质疏松有年轻化的趋势,这和不良生活方式有很大的关系。过多的酒精易引起骨质疏松,每天1支香烟可使中年人骨量丢失5%-10%,过多过浓的咖啡也同样引起骨丢失,每天2杯咖啡使骨丢失加速。食用垃圾食品(如汉堡包和快餐)的人群骨密度降低明显。

### 早查早防早治

建议中老年人,每1-2年至医院进行一次骨密度检测,及时发现疾病并制定预防和治疗方案。骨质疏松症除了预防为主,早期治疗也是必须的,越早越好。在许多情况下,仅仅通过饮食和运动不足以阻止骨丢失及骨折的发生,就应该及时选择药物治疗控制骨钙的丢失,保住我们体内现有的骨量。钙和维生素D等营养素的补充不能代替药物治疗。

(济阳区中医院 韩玉祥)



## 哪些人群需要接种流感疫苗? 中疾控发布指南

据中疾控微信公众号消息,为更好地指导我国流感预防控制和疫苗使用工作,中疾控在2022年版指南基础上进行了更新和修订,形成了《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》(以下简称《指南》)。

《指南》建议,所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:

1. 医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;
2. 60岁及以上的老年人;
3. 罹患一种或多种慢性病人群;
4. 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;
5. 孕妇;
6. 6-59月龄儿童;
7. 6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员;
8. 托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

在接种剂次方面,《指南》建议,对于流感病毒灭活疫苗,6月龄-8岁儿童,如既往未接种过流感疫苗,首次接种时,应接种2剂次,间隔≥4周;2022-2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗,则接种1剂次;9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗(仅接种1剂次)。对于流感病毒减毒活疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅接种1剂次。

此外,结合世界卫生组织关于流感疫苗和新冠疫苗同时接种的建议,并结合国内外研究进展,《指南》建议,18岁及以上人群可在一次接受免疫服务时,在两侧肢体分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗;18岁以下的人群,建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔仍大于14天。

《指南》还建议,各地在疫苗供应到位后尽早开展接种工作,尽量在当地流感流行季前完成接种。对可接种不同类型或不同厂家疫苗产品的人群,可由受种者(或其监护人)自愿选择接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。同一流行季,已按照接种程序完成全程接种的人员,无需再次接种。孕妇在孕期的任一阶段均可接种灭活流感疫苗。接种单位在整个流行季节都可以提供接种服务。

(摘自《人民网》乔业琼)

## 疾控专家支招缓解“开学综合征”

迎来秋季新学期,中国疾控中心近日发布健康提示,提醒家长们帮助孩子更好进入开学状态,要特别注意增加对孩子内心世界的关注,观察孩子的情绪、行为,发现孩子的异常变化时要及时调整、及时就医。

刚开学这几天,有少部分低龄孩子表现出不愿意去上学,或上学路上、到了学校就说恶心、头疼、发烧等,但到医院又查不出病理问题;初中的孩子则主要表现为易怒、发脾气、急躁等情绪问题……首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任崔永华介绍,如果有以上症状,可能是孩子遭遇了“开学综合征”,需要用科学方法来应对。

根据中国疾控中心发布的“缓解‘开学综合征’”健康提示,“开学综合征”并非医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小学生在表现出的一种明显不适应新学期的非器质性的异常表现。崔永华表示,家长、老师应早识别孩子的心理问题极其重要。为帮助孩子顺利度过开学季,建议家长们重点做好以下工作:循序渐进调整孩子的生活习惯,比如每天提前半小时入睡;从孩子感兴趣的书籍和事做起,比如孩子看不进去书,可以让他先看自己喜欢的漫画,保持专注,慢慢地把思维调整到书本上。如果经过鼓励、开导等努力后,孩子仍无法恢复,应尽快寻求正规心理医生等专业人士帮助。

(摘自《新华社》顾天成)

## 健康生活方式从远离重口味开始

9月是“全民健康生活方式”宣传月。减油、减盐、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”是全民健康生活方式行动的主要内容,也是民众预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。每天都必不可少的油、盐、糖带来美味美味的同时也带给人快乐与满足,但如何在享受美味的同时科学地减油、减盐、减糖,天津市疾病预防控制中心的营养专家给出了他们的意见。

### 减油先减总量再搭配

#### 使用控油壶常备控油勺

植物油和动物油摄入过多都会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。《中国居民膳食指南(2023)》推荐健康成年人每天烹调用油摄入量不超过25g。

市疾病预防控制中心非传染病中心主任郑文龙说,减油首先要减油的总量,其次是考虑油的结构是否合理。如果只注意少吃动物性油脂,同时为了不影响口味,加大了植物油的摄入量也同样会导致油脂摄入超标。在控制油的总量方面,建议采用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油烹饪方法;家庭使用控油壶,按量取用;少吃油炸食品,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;不喝菜汤;少吃含“部分氢化植物油”“起酥油”“奶精”“植脂末”“人造奶油”的预包装食品。

市面上卖的烹调油种类繁多,没有哪一种更健康呢?市疾病预防控制中心非传染病中心高级营养师潘怡说,油都是脂肪,但脂肪还分很多类,有比较健康的不饱和脂肪酸,不太健康的饱和脂肪酸和需要避免的反式脂肪酸。饱和脂肪酸在室温下是固态的,不饱和脂肪酸在常温下呈液态。菜籽油、花生油、芝麻油两种脂肪酸含量均衡。但从营养学角度来看,含不饱和脂肪酸多的油更健康一些,它又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。橄榄油单不饱和脂肪酸含量较多,有降低血胆固醇的功效,适合老年人和血脂异常者食用。多不饱和脂肪酸含量高的油包括玉米油、大豆油、葵花

籽油等。玉米油、大豆油含较多omega-6多不饱和脂肪酸,长期食用最好能适量增加深海鱼类、坚果、豆制品的摄入,以补充人体对omega-3的多不饱和脂肪酸需求。

对于哪种油更健康,潘怡还建议,家庭最好能经常更换烹调油的种类,食用多种植物油以获得各种脂肪的营养。另外,不同烹调用植物油适合不同的烹饪方式。椰子油和棕榈油适合油炸;菜籽油、花生油、玉米油适合日常炒菜;葵花籽油和大豆油适合低温炒;芝麻油适合凉拌、做汤;橄榄油适合凉拌。氢化制造出的植物黄油反式脂肪酸含量高,要尽量避免。

### 减盐最要关注隐形盐

#### 看营养成分表少吃高钠食品

《健康中国行动(2019-2030)》建议人均每日食盐摄入量不高于5g。市疾病预防控制中心卫生检测室李兴华表示,长期高盐饮食,钠摄入过多,会降低人体对钙的吸收能力,增加患高血压、冠心病、脑出血、肾脏病等疾病的概率。钠摄入过多也会引起身体水肿,可能导致皮肤缺水,间接使得皮肤干燥。因此“减盐”准确来说是“减钠”。

“越来越多的人已经意识到盐吃多了对身体不好,做饭会有意识地少放盐,但是这些盐仅仅是能看到的、可控的一小部分,生活中还存在大量的隐形盐值得警惕。隐形盐就是靠舌头尝不出来的钠,有些食物看似和盐没有关系,实际上是高钠食品。”李兴华说。以下食品是常见的隐形盐“大户”。

蜜饯虽然酸甜却是名副其实的“高盐食品”,是真正的“可盐可甜”。18g话梅的钠含量有1147mg,相当于2.8g盐,占一天推荐摄入量的56%;奶酪、糕点、原味切片面包都是高盐食品。100g面包切片中钠含量达200mg以上,含盐量在0.5g以上。苏打饼干口味酥脆,大部分含油量较高,在制作过程中要加入碳酸氢钠,导致钠含量较高;调味品如酱油、醋、味精中都含有盐,100g味精中含盐量为20.7g,远高于看起来很咸的豆瓣酱、辣酱等调味品;挂面为增加韧度,大部分会额外添加盐。100g挂面钠含量900mg,相当于2.25g盐,占一天推荐

摄入量的45%;其他食品如辣条,一包106g的辣条钠含量有2904mg,相当于7.3g盐,相当于一天的推荐摄入量的146%。还有口味比较重的腌腊食品、火腿、香肠等加工肉食以及方便面、火锅底料、烧烤酱等都存在大量的盐。

李兴华建议市民防止摄入过量隐形盐,要学会查看食品营养成分表,了解食物外包装上钠的NRV%值。如果NRV%超过30%,说明盐含量比较高。另外,改变做菜习惯也能减少钠摄入,如在家做饭可以多尝试清蒸、白灼的菜式,炒菜时后放盐以及少放各种调味料;减少外食频率,包括餐馆就餐和点外卖。

### 减糖要先减掉添加糖

#### 无糖食品有甜味剂也会糖

“糖类是碳水化合物的一部分,影响健康的糖类主要来自添加糖。添加糖是指人工加入到食品中的糖类。长期大量摄入添加糖会增加龋齿的风险,增加肥胖和相关慢性疾病的摄入,易引发加重近视、降低免疫力、加速皮肤衰老,还可能致性格异常、增加抑郁风险等。添加糖只能提供能量,满足口味需要,完全可以不吃。因此减糖最重要的是减添加糖。”潘怡说。

《中国居民膳食指南(2021)》提出了一个摄入量:每人每天添加糖摄入量不要超过50g,最好少于25g。如何知道自己吃的添加糖是否超标,潘怡认为没必要过于精确地测算,只要有意识地控制摄入量总量,比如炒菜尽量少放或不放糖、控制甜食和含糖饮料摄入量,然后购买加工食品时学会查看营养成分表,就能在日常生活中的科学减糖。



剧烈腹泻或剧烈腹痛时,要意识到可能是霍乱,到肠道门诊及时就医。

洪涝灾害后如何避免传染病?要管理

夏秋换季期是很多疾病的高发时期。这个时期应该注意哪些健康风险?该如何做好防护?近日,中日友好医院多位专家对此进行了解答。

### 肠道传染病患者切勿滥用抗生素

近期降水增多,有的地方出现暴雨洪涝灾害,当地群众应注意哪些疾病流行?

“肠道传染病是洪涝灾害后最常见的疾病。”感染疾病科主任马安林介绍,肠道传染病最大的特点是“病从口入”,不洁的水源和受污染或变质的食物都会导致肠道传染病的发生。

“感染肠道传染病,通常会出现腹痛、腹泻等症状,也就是老百姓常说的‘拉肚子’。”马安林提醒,老年人和儿童是肠道传染病的易感人群,感染后可能出现重度痢疾,导致休克和脏器衰竭,因此一定要引起高度重视。

专家提醒,对肠道传染病要以预防为主。夏秋之际气温多变,既要避免中暑,也不宜过度吹空调,长时间吹空调会影响人的免疫力,进而削弱人体抵抗细菌的能力。

“洪涝灾害后,也要注意预防霍乱。”马安林表示,虽然现在霍乱越来越少,但是仍有个别散发,尤其在洪灾以后容易发生。在发生

好水源,管理好粪便。”马安林说,洪涝灾害后进行消毒非常重要,要及时清理灾后垃圾,改善环境卫生,配合相关部门做好环境消毒和灭蝇、灭蚊虫等工作;及时清理积水,清除粪便;保护水源,做好饮用水的消毒管理,不喝生水;饭前便后要洗手,少吃生冷食物,注意食品卫生清洁,不吃过期食品,不吃被污水浸泡过的食物等,防止“病从口入”。

“儿童发生腹痛或腹泻,有些家长不清楚病因,就给孩子大量使用抗生素,这是错误的。”马安林说,如果是由化学毒素或诺如病毒引起的腹泻,抗生素并无疗效。因此,在治疗时,一定要分清儿童的腹痛、腹泻到底是消化不良、细菌感染、病毒感染,还是其他原因导致的,要对症治疗。

### 心脑血管疾病患者运动有讲究

秋燥将至,早晚变凉,不少人感觉颈肩腰腿不舒服。康复医学科主任江山介绍,夏秋季节转换之际是颈肩痛高发时期,门诊中不仅有老年人,也有不少年轻人前来就诊。

江山提醒,有颈肩痛问题的患者不要维持同一个姿势太久,无论是坐着还是站着,每隔40分钟就要变换一次姿势,起来活动一下;如果出现颈肩疼痛,不要想当然地认为是肌肉或骨骼出了问题,而要去医院请医生帮助诊断,排除其他可能,确定是肌肉或骨骼的问题后,可在医生指导下做物理因子治疗。医生还会根据患者的个人情况,开具运动处方,给出适合患者的运动方式、运动频次和运动量建议。

专家表示,选择在早上或傍晚天气凉爽的时候进行运动,按处方锻炼身体,才能达到良好效果。

“秋季来临,心脑血管疾病也进入高发季。”江山说,心脑血管疾病患者如果经常在寒冷的环境中运动,容易导致血管痉挛,引起心脑血管病发生,因此这类患者运动时一定要注意保暖。与此同时,心脑血管患者以老年人为主,多数合并有糖尿病、肺部疾病等基础病,因此建议在专业医生的指导下,选择合适的运动方式,一般推荐游泳、

快走等方式。

在运动时长方面,江山建议,一般一周保持3次有氧运动或2次肌肉力量训练,肌肉力量训练应包括10-15分钟的热身环节,20分钟训练,再加10分钟平复环节。

“如果有基础疾病,建议在医生的指导下进行肌肉力量训练,监测一次之后,如无异常,患者方可自行在家中训练,同时要保持定期复诊。”江山说。

### 慢性气道疾病患者警惕病情加重

“夏秋换季之时,要注意预防哮喘加重,哮喘是呼吸系统中最常见的慢性气道疾病。”呼吸与危重症医学科副主任侯刚提醒,虽然哮喘在秋季和冬季更容易发生,但在夏秋换季时预防哮喘急性加重尤为重要,因为夏末秋初时的过敏原并不比秋冬季少,例如大雨过后,墙面会发霉,霉菌孢子就是很强的过敏原;夏末秋初天气依然炎热,患有慢性阻塞性肺疾病合并冠心病的老年人,在闷热的天气下,一旦出现心功能不全,就会加重呼吸困难,表现为慢阻肺加重。

此外,哮喘患者在夏天往往会因为喘气变得顺畅而忽视药物的规律使用,当药物使用不规律时,慢性气道疾病就容易出现急性加重的情况。

### 如何预防慢性气道疾病加重?

“要远离相关危险因素,其中非常重要的就是远离烟雾,不吸烟、避免二手烟困扰。”侯刚提醒,秋冬季来临,即将进入供暖季,空气质量可能会发生变化,慢性气道疾病患者在空气污染天气外出时一定要戴好口罩,可使吸入的气体更加湿润,同时也能将有毒、有害颗粒排除在体外。

与此同时,还要注意远离过敏原,像一些潮湿、发霉的地方,或者容易引起花粉过敏的植物。“如果有朋友、亲戚明确得了流感等呼吸系统传染病,尽量不要去探望,如果探望一定要做好个人防护。”侯刚说。

“在秋季,入冬之前可以接种流感疫苗,也可以接种肺炎球菌疫苗预防感染。”侯刚提醒,慢性气道疾病患者要继续巩固气道疾病的治疗,吸入的药物要规律使用,规范使用。同时,这类患者要积极治疗共患病,例如合并糖尿病患者,如果血糖控制得不好,很容易导致呼吸道感染并发,从而引起慢性气道疾病的加重。此外,还要注意保持健康的生活方式,坚持合理饮食,适当锻炼等。

(来源:《人民日报》王美华)

营养标签主要有营养成分表或配料表。有的包装食品会在营养成分表单独标注“糖多少克”,就能看出添加糖的量,如果没有单独标注,也可以看配料表。配料表一看排序,选配料表中添加糖排位靠后的食物,越靠后证明添加糖越少;二看长短,配料表越简单越好;三看名称,选配料表中添加糖种类少的食物。常见的添加糖有绵白糖、白砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等。

需要提醒的是,对于天然水果中的果糖、葡萄糖和蔗糖这些易于吸收的简单碳水化合物也要注意控制,正常吃水果(每天200至350g)不会造成果糖超标,但大量喝果汁则很容易导致果糖摄入过多,果糖代谢过程中产生的尿酸需要通过肾脏排泄,会增加肾脏负担甚至导致痛风发作。

无糖食品和饮料里面虽然没有蔗糖,也是会添加甜味剂的。比如天然成分替代糖的糖醇类,甜度低于蔗糖,血糖生成指数低,被广泛用于糖尿病患者食品中。但糖醇也会提供能量,吃多了还是会造超重肥胖,糖尿病患者也不能因为无糖就无限制地吃喝,只能用来解解馋。另一些人合成的甜味剂甜度很高,添加一点儿就很甜了,能量可以忽略不计,常见的包括糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、甜菊糖、三氯蔗糖等。虽然“零卡路里”,但可能形成甜味依赖,不利于减糖减糖。

(来源:《天津日报》赵津)

