别拿骨质疏松不当

□ 科普时报记者 李 颖

患者就诊率不足 1/4

骨质疏松是一种表现为骨脆性增 加、骨折危险性增加为特征的全身性骨 骼疾病。随着我国进入"银发"社会, 骨质疏松的患病率呈持续增长态势。

数据显示,在我国,50-60岁的 女性中,约有30%在绝经后发生骨质 疏松,而60岁以上的女性发生骨质疏 松率约为30%-50%。

"骨质疏松症是以老年人容易发 生的,特别是绝经期妇女以及老年男 性、女性。"北京协和医院内分泌科 主任、中华医学会骨松和骨矿盐疾病 分会主任委员、中华医学会理事、北 京医学分会内分泌分会副主任夏维波 教授表示,据估测,2015年中国发生 骨质疏松性骨折的是260万人次,到 2050年这个数字可能会增加到一年接 近600万人次,"骨质疏松症及其相关 的骨折, 已经成为我们所面临的重要 的公共健康问题。"

骨质疏松性骨折在临床中发病率 最多的是腰椎压缩性骨折,有些老年 人在短短的时间内身高急剧缩水,这

因为赶排新舞剧《春之祭》,60岁的杨丽萍突然骨折了。 说到骨折就必须要先说说骨质疏松。骨质疏松是中老年人的三大疾病 之一,属于中老年群体中的一种多发病、常见病。报道显示,每年约有 890万人因为骨质疏松而发生骨折,且据预测,未来骨质疏松导致的骨折

专家指出,作为影响中老年人身体健康的常见病,公众对骨质疏松认 知度还有待进一步提高。

并非人老后身高就会缩小, 而是老年 人的腰椎不停压缩, 最后造成脊柱的 畸形并形成驼背。夏维波认为,尽管 骨质疏松症对于健康的危害非常大, 但遗憾的我国公众乃至一些医生对此 疾病的认知度却较低,存在很多诊治 误区,很多患者仍未将"身高变矮、 驼背、腰背疼痛、行走乏力"等症状 与其联系起来。

尤其值得注意的是,目前我国骨 质疏松症患者就诊率不足四分之一, 规范治疗率则更低。许多患者直至骨 折后才发现骨质疏松症, 从而失去了 预防第一次骨质疏松性骨折的机会, 生活质量显著降低。

骨质疏松"重女轻男"

理论上, 男女都有可能患骨质疏 松, 但男女对比会发现这个病更"偏 爱"女性。北京协和医院外科学系副 主任、中华医学会骨科分会副主任委 员、中国医师协会骨科分会副会长、 中华医学会骨质疏松学组组长翁习生 教授在"镁信健康——'骨舞新 生'"仪式启动会上也透露,女性一 生当中发生骨质疏松的机会大概 45%,发生率比乳腺癌、子宫内膜 癌、卵巢癌三者加起来还要高,而男 人一生当中发生骨质疏松大概是13%。

骨质疏松本身并没那么可怕,可 怕的是骨质疏松导致骨折。一旦骨

折,尤其是年龄比较大的人,在治疗 过程中很容易诱发心肺并发症,因此 预防骨质疏松, 预防骨质疏松导致的 骨折刻不容缓。"尽管不断进步的医学 有很多有效方式治疗骨质疏松, 但预 防永远是最好的治疗,"翁习生提醒, 对骨质疏松的干预或预防越早越好, 如果能在年轻时通过运动、饮食等方 式尽可能把骨量储存到一个高峰,相 当于建立了一个"骨量银行",可以延 缓骨质疏松的发病年龄,即使不可避 免患上了骨质疏松,程度也会比较好。

有些人认为,既然骨头怕磨损, 那就少动多静就好了。但在翁习生看 来,运动可以增强健康人群的骨密 度,而也可以帮助骨质疏松患者改善 疼痛等症状,"越不动越糟糕"。

运动是刺激成骨细胞活动的重要因 素,可促进人体的新陈代谢。进行户外 运动以及接受适量的日光照射, 有利于 钙的吸收。运动中肌肉收缩、直接作用 于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度。 研究发现,经常参加运动的老年人,骨 密度、平衡能力更好, 更不容易跌倒。

骨质疏松症患者保障计划启动

尽管通过食疗的方法来补充骨骼内流失的钙质也不失为一个好办法, 但食补是一个缓慢循序渐进的过程。而通过服用或者注射一些药物,则可 以能有效地治疗骨质疏松症。比如FDA 批准的首个促新骨形成药物复泰 奥,就是适用于有骨折高发风险的绝经后妇女骨质疏松症的治疗。患者经 过 2 年足疗程治疗, 可以有效降低椎体与非椎体骨折风险, 显著改善背 痛,持续提高患者的行动能力,从而提高生活质量。

近日,中国首个针对慢性病领域的疗效保障计划正式上线,为骨质疏松症 患者带来全面保障计划。即日起,凡是绝经后女性,年龄 40-105 周岁,经 医生确诊为骨质疏松症,首次(包括过去3个月内首次用药的患者)开始并遵 医嘱持续使用指定的促骨形成药物 12-24 个月的患者,即可免费获得"骨舞 新生"疗效保险一份。"另外,成功入组的患者完成持续用药满一年后第二年 如发生骨质疏松骨折,将获得住院自费部分支出赔付最高 1 万元,完成持续 用药满两年后第三年, 如发生骨质疏松骨折, 将获得住院自费部分支出赔付最 高 3 万元。患者在保险有效期间,应继续规范化序贯治疗。



一位父亲在公司受到了老板的批评, 回到家就把沙发上玩耍的孩子骂了一顿, 孩子很生气,狠狠踢了身边打滚的猫,猫 跑到大街上正好来了一辆卡车,司机为了 避开猫却撞伤了路边的孩子, 这就是心理 学上著名的"踢猫效应"。能否良好的管理 情绪与一个人的人际关系、事业、生活质 量都有非常密切的关系。

情绪是人们客观事物的态度体验和相应 的行为反应。对一个人来说,情绪是具有保 护作用的,每一种情绪都承担着它的功能, 比如当遇到危险的时候, 我们会害怕, 然后 会选择逃走这样的行为。情绪本身没有好坏 之分,但当我们拒绝情绪所传达的信息,忽 视我们内在的需求,或者对情绪管理不当的

莫让坏情绪波及身边的人

□付佳

时候,情绪是具有破坏性的。因此对一个人 的情绪管理是非常有必要的。让我们来了解 几种有效的情绪管理的方法:

深呼吸放松法 我们首先应该感知自己 的情绪, 当我们有情绪的困扰的时候, 先 闭上眼睛,体会它给我们带来的感觉,当 我们感知情绪的时候,就会慢慢地放松下 来。然后,用深呼吸的方式慢慢地安抚自 己的情绪。这是因为当我们的情绪无法被 有效控制的时候,说明负责情感、直觉、 记忆思维方式的右脑占据了主动权,而通 过深呼吸的方式,能够为大脑充分供氧, 帮助掌握逻辑理解等思维方式的左脑快速 恢复功能,从而使大脑进行理性思考。

合理情绪疗法 合理情绪疗法是美国心 理学家艾利斯创立的, 他认为人的情绪和 行为障碍的产生,与诱发事件没有关系, 与人们对这个事件的评价和信念有直接的 关系。艾利斯认为:不良的信念有三个特 征:第一,绝对化的要求。就是人们从自 己的角度出发,认为某件事情必须一定发 生或者不发生。例如:我喜欢你,你就必 须喜欢我。有这样信念的人极易陷入不良 情绪的困扰。第二,过分概括化。这是一 种以偏概全的信念。例如一次考试的失败 就认为自己一无是处。拥有这样信念的人 非常容易产生愤怒的情绪,从而影响人际 关系。第三,糟糕至极。认为一个不好的 事情发生了,就像发生灭顶之灾一样不能 挽救。例如一个人离婚了就认为自己的人 生再也没有希望了,从而产生悲观绝望的

识别自己不良的信念,将有助于情绪 管理,这需要我们在日常的生活中,反思 自己在不良情绪发生时,是什么样的不良 信念在主导我们。

正念疗法 心理学中,所谓的正念就是 有意识地关注、觉察当下的一切, 而对当

下的一切不做任何判断和评价, 只是感受 它、注意它。简单说,就是我们吃饭的时 候,咀嚼时注意食物是什么味道,食物咽 下去是什么样的感受,而不是一边吃饭一 边想着工作的事情,全然不知自己吃的是 什么,吃了多少。

很多时候情绪都发生在无意识的情况 下, 我们时常处在焦虑、紧张、抵触中, 无形之中受到了情绪的影响。正念可以帮 助管理情绪。当每一次情绪发生的时候, 我们都要觉察自己的情绪,这种觉察包括 心理的感受、身体的反应, 然后深入去分 析自己的行为模式,通过接纳、原谅、转 变的方式来管理自己的情绪。长久坚持后 当面临情绪波动时,就会改变自己原有的 应对方式,以适当的情绪来应对。

流言: 有黑心饭店居然用面粉掺上卫生纸做馒 头,有视频为证。

真相: 网上疯传的这则视频跟去年的"面条 胶""肉松棉花"视频套路相似。视频中洗出来看 似是卫生纸的东西,其实是面筋。不光是馒头,几 乎所有的面制品,比如面包、油条、面条等等,这 样洗洗都可以洗出面筋来。这是正常现象, 面筋不 会对人体有害。

黑心馒头是掺卫生纸做的?

而且,用卫生纸做馒头的可行性太低了。首 先,卫生纸的成本不见得比面粉低,用卫生纸做馒 头并不符合经济学基本常识。其次,卫生纸和馒头 面粉的口感相差非常大,只要吃到口里就能分辨出 来。卫生纸的主要成分是草浆、树浆,它的本质是 纤维素,它看上去很软,但是嚼不烂。而面粉主要 是淀粉和蛋白质,很容易嚼碎了吃掉。真用卫生纸 做馒头,一吃就会识破。

事实上,用卫生纸制作馒头的"传说"已经有 很多年了, 政府监管部门还没有发现过真的造假 者,检测机构也没有检出过这种馒头。

₩ 康养新识



常吃全麦食物有助延年益寿

全麦食品也叫全谷食品。近日一项发表在《循 环》杂志上的研究,对12项相关研究的数据以及美国 全国健康和营养调查的相关数据展开了梳理分析,涉 及1970~2010年间加入研究的78万名参试者的相关数 据。结果显示:每天摄入16克全谷食物的人群总体死 亡率会下降7%,因心血管疾病死亡的风险降低9%, 癌症死亡风险降低5%。如果每天摄入48克全谷食 物,保健效果更明显,可使死亡风险降低20%,心血 管疾病死亡风险降低25%,癌症死亡风险降低14%。

研究人员分析,全谷食物含有多种生物活性物 质,有益全身健康。全谷食物中丰富的纤维素不仅能 降低胆固醇和血糖水平,而且可增强饱腹感,减少肥 胖及与肥胖相关的疾病发生。

科普时报讯 (记者 张玉曼) 随着人 民生活水平的提高,对身体健康的要求已 经不局限在以治病为中心, 而是转变到以 营养健康为中心上。系统营养与亚健康评 价是在营养学与医学两大学科的基础上衍 生出的新兴学科,已经得到科研院所、医 院及专家的广泛认可。

在9月12日召开的首届中国系统营养 大会上,来自高等院校、科研院所、医院 的众多营养领域专家共同探讨了国民营养 与健康相关话题。

北京市营养源研究所总工程师、人体 健康预警测评与营养干预研究中心主任、 《系统营养论》作者蒋峰指出,系统营养 是生物稳定与进化的必然结果,是从古至 今人类生命和饮食习惯的传承。自然界一 切生物的"成分"都有各自独特、稳定的 "营养模型",构成与维持生命的营养成分 是系统性的。系统营养将在营养代谢研 究、营养评价准则、营养强化剂的设计、 营养干预运用、营养健康教育等方面开展

人体健康预警测评与营养干预研究中 心副研究员岳宏说,亚健康影响全民健 康,是科研领域乃至各个国家关注的热点 问题, 但亚健康研究目前还未在世界范围 内形成统一标准, 这在很大程度上影响了 亚健康人群的发现、评价和干预。北京人 体健康预警测评与营养干预研究中心以现 代生理学为基础,对多个系统进行了近两 万例数据采集、统计分析, 进行了长期的

探索研究后,初步形成各系统亚健康评价方法和干预 方法,这些评价方法和标准用于亚健康风险测评及干 预评价取得了良好的效果。

大会同时举行了亚健康评价学全国数据采集启动

甲醛严重超标会得急性髓性白血病吗?

□ 科普时报记者 马爱平

前不久,一篇由自媒体"呦呦鹿 鸣"发布的《阿里P7员工得白血病身 故,生前租了自如甲醛房》的文章刷屏。 文章称, 甲醛严重超标可能是该员工得 急性髓性白血病的直接原因。甲醛和白 血病的关系,立刻成为人们的关注焦点。

9月10日,原中国医学科学院研究 员、北京协和医学院教授王晨光博士在接 受科普时报记者采访时表示,"那篇文章 提到,租了自如的房客入住不足2个月后 就检查出白血病, 家属认为原因是甲醛问 题,从这点上看,是'冤枉'了甲醛。"

王晨光指出,诱发白血病的病因并 不十分清楚,已知的危险因素包括辐射、 某些化学物质、一些化疗药物和遗传病 等,研究表明有多项因素可以增加白血 病的患病风险。"急性髓性白血病是一种 罕见的血液肿瘤,患病率大约0.05%,约 2万人有1例发生。基于已有的研究结 果,即便甲醛有一定的诱发急性髓性白 血病的作用,也是微乎其微的。更不要 说肿瘤发生是个漫长的过程, 短期接触 即诱发白血病的机会可以忽略不计。"

王晨光说,即便不能100%排除甲醛

这一可能诱因,但该例白血病的发生跟 自如房源可能的甲醛超标也几乎没有关 系。那篇文章将流行病学研究得到的相 关性结论过度引申为因果结论,即有甲 醛暴露史的急性髓性白血病患者的发病 病因就是甲醛,但这并未得到科学证实。

实际上,自如出租房环境标准是否 合格, 甲醛是否超标, 装修材料是否违 规,政府部门和专业机构是不难通过检 查就能做出结论的。

"然而,制造和传播没有科学依据的所谓 '真相', 民众获得的只有恐慌。"王晨光说。

用精准营养管理应对糖尿病并发症

□ 科普时报记者 张 克

"大多数糖尿病人知道饭少吃,多 运动的道理。可是很多人并不清楚少 吃是少吃多少,多运动是运动多少, 不科学的运动可能还会让血糖升高。" "餐后血糖高,是不是减肥、少吃,多 运动就能逆转?怎么把餐后血糖高的 问题解决。"……9月8日,由北京基钥 生物科技有限公司主办, 北京善方医 院协办的"七天免费体验基愈糖尿病 管理项目公益活动"上,北京善方医 院内分泌专家戴宝丽医生分享了糖尿 病并发症的危害性、糖尿病发病机理 的前沿科学研究,以及胰岛素敏感 性、肠道菌群等话题。

越来越多的研究表明, 糖尿病发 病率的增加不单纯是遗传原因和生活 方式不佳造成的,肠道微生物紊乱而 导致的代谢失调和胰岛素抵抗成为防

治糖尿病的新靶点。目前,肠道菌群 的失调已经被认为是2型糖尿病和其他 代谢类疾病发病重要的源头因素。肠 道是营养素,特别是葡萄糖和脂肪代 谢、吸收和利用的第一道关口。肠道 菌群为宿主提供自身不具备的代谢通 路和酶。因此一旦肠道菌群失调,就 会引起代谢紊乱,直接影响血糖水 平。肠道的有益菌可以代谢益生元生 成短链脂肪酸,刺激肠道分泌肠促胰 液素,促进胰脏分泌胰岛素。

而肠道的有害菌,则会引发全身 慢性低度炎症反应, 进而导致肥胖及 胰岛素抵抗。如果肠道菌群结构紊 乱,有益菌比例降低,有害菌比例上 升,就会导致代谢紊乱、肥胖、胰岛 素水平异常和胰岛素敏感性下降。

基钥生物科技的科学总监沙镝博

士,阐述了严格意义上的精准营养管 理的科学体系以及执行方案。结合基 因检测、肠道菌群检测和医院深度体 检结果,通过调理肠道菌群、个性化 的饮食计划及科学合理运动来成功的 调理肠道菌群,进而达到降低体重和 血糖的效果,改善全身综合精力,提 高胰岛素的敏感性。

据基钥科技 CEO 陈迎平指出,饮 食、运动、药物、教育和监测,糖尿病 管理的"五驾马车理论"提出已久。这 "五匹马"对于血糖管理至关重要。但 是,目前国内临床上大多采用单纯依靠 药物治疗的方式,虽然可以使病人达到 短期降糖的作用,但缺乏对患者生活方 式的教育和干预。基愈糖尿病管理项目 的开展, 为我国糖尿病和其它慢性疾病 的管理,提供了新的思路。

□ 周国忠

重污染导致室外能见度低?

流言:7月底8月初,北京城处于雾蒙蒙笼罩 之中, 肯定又是遇到重污染了。

真相: 能见度高低主要受四个方面因素影响: 颗粒物浓度、化学成分、相对湿度、太阳辐射。

我们常说的"空气质量"只代表颗粒物浓度。 夏季"桑拿天"湿度较大,就像洗完澡后的卫生间 充满水汽,对阳光散射作用明显增强,导致光线投 入到人眼中的量减少, 所以能见度降低, 从视觉 上,这和颗粒物浓度高导致的污染天很像,所以会 容易被误认为"空气质量重污染"。

口腔黏膜真能测天赋基因?

流言: 通过提取儿童口腔黏膜的物质进行基因 测序,就能找出孩子具备的一些优势天赋基因,然 后进行有针对性的培养, 使其成为天才。

真相:"天赋基因"检测的概念最早出现于 2008年, 当时由于商业机构的大肆宣传, "天赋基 因"检测在美国掀起了一股热潮,后来却由于缺乏 科学依据以及不符合伦理而被叫停。

从基础科学来说,通过基因检查的确可以发现 运动能力、行为模式等一些方面的倾向特点, 但与 "天赋"还很难挂钩。比如运动能力,还受到人体 神经系统、循环系统发育的影响; 至于思维能力、 艺术领悟能力, 更是会受到后天成长环境的影响, 一纸检测报告不可能预测孩子的未来。



笔者刚到急救中心工作时, 在调度室 工作过1年,对一个小学生的呼救记忆非

刚接通电话, 他冷静地对我说:"叔 叔您好!我在风铃小区5栋2单元202号, 我妈妈喝多了在吐血,请来急救一下!"

简单的一句话我已经获取了我想要的 基本信息。然而,这样简单明了的呼救并 不多见,多数人的沟通并不通畅。

医生支招正确拨打120

呼叫120时,首要问题是说清楚病人 所在的地址,以便救护车能最快时间内到

说清自己的住址并不难, 但要注意, 有的小区分一期二期等,要说清楚。如果 小区有多个人口,请告知离哪个门较近。 如果本地有名称类似的小区, 也要注意告 知区分。

在报清楚街道名称的同时, 请说清楚 在道路的哪一段和哪个方向。如果在立交 桥或者高架桥,还得说清楚在第几层。如 果在高速路,最好加上离出入口有多远的

如果在公共场所,需报清楚是哪栋 楼,到几号门接车。

如果在一个陌生的地方, 最好请当地 人来打120,也可以使用智能手机的定位 功能知道自己所在的位置。

拨打120的另一个重要任务是说清楚 发生了什么事情。

对于普通公众, 最好陈述事故类型或 者病人的主要症状,如车祸、外伤、胸 痛、昏迷、抽搐、呼吸困难等,而不要告

知您怀疑的疾病诊断。 如果遇到车祸、事故或者群殴等情 况,最好说清楚是什么事故,是什么车撞 什么车,多少人受伤等等,并记得同时拨

如遇突发情况,大脑一片空白而不知

道该说些什么,只需听清楚并回答调度员 的问题即可,不要抢着说话,或者重复说 着同样的话。

有些城市配备先进的调度系统(如 MPDS),调度员会详细询问病人病情, 以达到分级调派和现场指导的目的。这个 时候请不要嫌调度员啰嗦, 调度员详细询

问对病人有好处,而且不会耽误派出救护 车。此外,还有很重要的一条,除非调度 员提示, 千万不要抢在调度员前面挂断电

救护车派出以后,请在挂断120的电 话后保持通讯畅通。如果可以, 请派人到 小区门口或者显眼的位置接车。接车的目 的不是为了迎接车辆, 而是为救护车带 路。看到救护车后请您举手示意急救人

如果救护车不能很快找到您家,而家 里又没有多余的人。一般说来,除非是心 肺复苏不能中断按压,或者有呕吐窒息的

可能,尽快去接车更为重要。 如果救护车到达前患者病情有变化, 请与调度员或者急救人员联系, 如果不需

要救护车或者自行送医院,请务必打电话