



□本报记者 李娟

## 预防骨质疏松 控制体重很重要

随着生活水平的提高,人们对健康的要求越来越高,尤其是中老年人,更加注重自己的身体素质,如心脑血管疾病、骨质疏松症日益增多而引发大家的热议和关注。10月20日是世界骨质疏松日,主题为“管体重、强骨骼”。

### 身体肥胖小心骨质疏松来袭

在预防骨质疏松的过程中,大部分市民关注的焦点是如何补钙,而忽略了对体重的管理。赵先生今年65岁,自中年以后开始发福,尤其腹部特别肥胖,他觉得年纪大了身体胖一点儿没关系,还自称是“心宽体胖”。

前不久雨天路滑,赵先生去买菜时不小心滑了一跤,手一撑,左手腕部骨折了。不料1周前,他突然感觉肋骨疼痛,去医院检查后发现他的肋骨也骨折了。医生让赵先生检查了骨密度,他才知道自己患了骨质疏松症。“我

平时特别注意补钙,家里各种类型的钙片都有,我也天天服用,为什么还会出现骨质疏松症呢?”赵先生对于自己出现的病症非常好奇。

据呼和浩特市第一医院骨科副主任医师赵东东介绍,骨质疏松是一种骨量减少、骨密度及骨组织损伤组织减少为特征的代谢性骨病,最为常见的骨质疏松症为原发性骨质疏松,多见于绝经后女性与老年人。而过度肥胖也可能引起骨质疏松,提高骨折的发生概率。日常生活中,人体过度肥胖会激活或抑制骨生长和骨代谢的中间环节,从而影响骨密度,脂肪因子如瘦素、脂联素等可直接或间接影响骨代谢,从而出现骨质疏松的症状。此外,由于中老年人对钙的吸收效果较差,因此单纯补钙不能完全预防骨质疏松。

### 正确控制体重远离疾病困扰

“在接诊过程中,我们发现肥胖的患者普遍有吃得多、锻炼少的情况,从而造成体内激素失调,脂肪堆积,而这种生活习惯恰恰是造成骨质疏松的风险因素之一。另外,不少肥胖者会伴有糖尿病、心血管病等病症,这些病症会增加患继发性骨质疏松症的风险。肥胖人群往往会存在长期生活不规律、熬夜,喜欢吃高蛋白、高脂肪、高糖等食物,相应的骨骼健康程度就要弱一些。这样的情况不仅仅局限于老年人,现在许多青少年运动少、饮食不健康,比如总吃些垃圾食品、喝碳酸饮料,也会出现骨质疏松症。因此,关注骨骼健康,预防骨质疏松不能单一补钙,控制体重也非常重要。”赵东东表示。

值得注意的是,不仅体重偏高的人群容易出现骨质疏松的症状,低体重指数人群也易患骨质疏松症。体重指数越低,人发生骨质疏松性骨折的危险性越大。这是因为身体偏瘦的人体内脂肪组织较少,雌激素水平偏低,对钙吸收下降,破骨细胞活

性增加,从而导致骨密度降低。由于控制饮食时进食较少,造成骨代谢所需的钙、磷、微量元素、蛋白质等严重不足,从而导致骨质疏松。

那么,该如何正确预防骨质疏松呢?赵东东建议,在日常生活中要健康生活方式,加强营养,均衡膳食,戒烟限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料。饮食要高钙、低钠、低脂,同时增加户外运动。通过增强肌肉强度,改善平衡能力,平均每天至少接受20分钟日照,特定时期适当补充钙剂和维生素D。



### 医学科普

## 别忽视了吸烟对大脑的伤害



□本报记者 张秋焱

“吸烟有害健康”,这句话人尽皆知。提起吸烟带来的危害,大家会想到很多严重的疾病,如肺癌等呼吸系统疾病,冠心病、中风等心脑血管系统疾病等。其实,吸烟对大脑的慢性损伤也非常严重,还会加速大脑衰老。

据内蒙古心脑血管医院脑血管中心主任刘海超介绍,有些烟民认为吸烟不会伤大脑,反而可以提神醒脑、抗疲劳,这种认知是错误的。香烟中含有尼古丁、一氧化碳等物质,吸烟时,这些物质会刺激脑细胞,使大脑分泌多巴胺、肾上腺素等激素,产生短暂的快感,带来提神醒

脑的错觉。烟草燃烧后进入大脑,会产生大量自由基引起氧化应激,损伤脑细胞。此外,氧化应激能激活炎症进一步损伤脑细胞,不断恶性循环。烟草在燃烧不充分时会产生一氧化碳,一氧化碳与血红蛋白的结合能力比氧气高很多,因此,长期吸烟会刺激身体产生慢性炎症,刺激脑血管收缩,减少供血和供氧。脑供血不足会出现头晕、恶心、嗜睡等症状,久而久之,会使大脑皮层变薄、增加脑卒中风险,认知和记忆能力减退,严重时还会导致脑梗死,危及生命。

吸烟对大脑带来的伤害是长久的,即使戒烟一段时间后也不会彻底消失。刘海超说:“人上了年纪,总感觉脑子不好使,说过的话过一会儿就忘,注意力也很难集中。这些都跟大脑的衰老息息相关。众多日常生活中,不起眼的不良习惯都会加



速这一进程,吸烟就是其中之一。老年痴呆症主要分为三大类:阿尔茨海默病、血管性痴呆、混合型痴呆。阿尔茨海默病是指由脑变性疾病引起的痴呆;血管性痴呆是指各种原因引起的脑血管供血障碍所致

的痴呆;混合型痴呆是指同时患有阿尔茨海默病和血管性痴呆。有研究表明,与不吸烟的同龄人相比,每天吸烟的成年人患阿尔茨海默病的几率要高,其中患血管性痴呆的几率要明显高于其他人群。”