

六个健康小常识

□ 朗泰

1. 肥胖信号之一：月增1.5公斤

提醒：在体重刚开始上升时就及时发现并采取减肥措施，往往能收到显著效果。如果出现下列情况，常提示有体重增加趋势：稍稍运动就喘不过气、有疲倦无力感，动不动就汗流浹背，出现下背部及膝关节疼痛。

2. 骨密度最高的时期：30-40岁

每个人一生中骨密度最高(骨峰值)的时期一般出现在30-40岁。受出生后营养发育和遗传等因素的影响，骨峰值有高有低，男性一般从40岁开始，女性一般从35岁开始，骨峰值开始下降。女性在绝经后5年内，男性在70岁以后，骨量丢失最快。

提醒：骨峰值高的人，其骨内钙含量高，年老以后发生骨质疏松的程度较轻，时间较晚。因此，40岁之前的人应把握机会，保证每天足够的营养和钙的摄入，并积极参加体育锻炼，努力提高自己的骨峰值。

3. 每天蔬菜摄入量：400-500克

提醒：每天食用的蔬菜一半以上应为有色蔬菜，如绿叶蔬菜、红黄色蔬菜。蔬菜富含维生素、矿物质、纤维素，热量又很低，是真正的健康食品。

4. 健康成人每日钙摄入量：600-800毫克

中国营养学会推荐的钙供给量：成人600-800毫克/天，孕妇1200毫克/天，乳母2000毫克/天。

提醒：乳及乳制品含钙丰富，吸收率高。水产品中，虾皮、海带、豆制品含钙较多。为促进钙的吸收，应适当补充维生素D并多晒太阳。

5. 40岁以上每年查1次B超

超声检查具有无创、无辐射、便捷及准确等优点，不仅可发现结石、囊肿、脂肪肝等常见疾病，还能早期发现某些肿瘤。

提醒：受超声波物理性质所限，超声检查较适合实体器官，如肝脾肾等，一般不适合含气器官(比如胃肠)和骨骼系统。

6. 达到一定年龄需每年测1次骨密度

我国60岁以上人群骨质疏松症的患病率：女性为30%-35%，男性为10%-20%。骨质疏松症对人体健康的危害是多方面的，比如引起腰酸背痛、身材变矮、驼背和骨折等。

提醒：目前最好的骨密度检测设备是双能X线吸收仪，俗称骨密度仪。骨密度仪可以测定腰椎股骨近端或者全身骨骼的骨量，能精确地反映骨量丢失情况。将每年的测定数据妥善保管，并与自己第一次测得的骨密度值(初始数据)作比较，以便掌握自己每年骨量丢失的情况。一旦骨密度值达到骨质疏松的标准，就需要在医生的指导下进行正规的药物治疗，最大限度地提高骨密度，预防骨折发生。



一场十多分钟的手术，解决延续十几年的漏尿烦恼



钱菁璐 曹婷婷 杨玲

潘奶奶今年80岁，十多年来，她时常会“漏尿”。一开始，这种情况只是在她打喷嚏或咳嗽时才出现，但随着时间的推移，潘奶奶的情况变得越来越严重：跳广场舞、弯腰捡东西，甚至走路快一些的时候，都会有尿液不受控制地流出来。

无法控制的尿失禁，让潘奶奶感到很苦恼。后来，她在网上了解到手术可以解决这一令她无比尴尬的症状，就积极打听哪家医院好，哪位医

生技术好。为此，近两年来，潘奶奶辗转多家医院，但遗憾的是漏尿问题始终没能得到真正解决。直到两个月前，她偶然在手机上看到一篇关于女性盆底健康的科普推文，就抱着试一试的心态来到市四院妇科李卫主任的门诊。

经检查，潘奶奶被明确诊断为“压力性尿失禁”，不久后，李卫采用置入吊带的微创方法，为她施行了耻骨后尿路中段无张力悬吊手术。手术仅用时十多分钟，出血量不足5毫升。如今，距潘奶奶出院已经两个月了，她彻底摆脱了漏尿的尴尬，回到了正常的生活状态。

在我国，每3名成年女性中就有1人存在尿失禁。很多年轻人出现尿失禁时并未引起重视，等上了年纪才

意识到该病给自己带来的诸多不便，比如身体散发的异味不但容易导致焦虑、抑郁，还有可能引起阴道炎、盆腔炎、性生活不和谐等。

据统计，50-59岁女性患尿失禁的比例最高，因为这部分人群往往多年前有妊娠、分娩史，以为漏尿只是机体老化的正常表现，所以宁愿勤换裤子也不去看医生，从而错过了早期治疗时间。

45岁及以上中老年女性、长期坐班职员、性生活频繁的女性、经常干重体力活的女性、长期咳嗽和(或)便秘的女性、肥胖的女性等人群，需要特别提防漏尿可能，可前往医院妇科进行专业、全面的盆底功能评估，这是及早发现漏尿的最有效方法。

>>>>

如何从生活方式入手预防急性呼吸道感染性疾病?

对话医生：王庆愚 市三院内科主治医师



景梦瑶 杨玲

提到急性呼吸道感染性疾病的防治，无外乎疫苗接种、加强营养、戴口罩、勤锻炼等，其实在生活方式上，也有一些小妙招可以起到辅助预防急性呼吸道感染性疾病的目的。

饮食方面，拒绝暴饮暴食、不规律饮食，杜绝烟酒。提倡低碳水、高蛋白、适量优质脂肪。低碳水，通俗地说就是控制主食，生活中常见的有

米饭、面条、包子、馄饨、饺子、山芋等。高蛋白，简单来说就是多吃肉类、鱼、蛋类食品。适量优质脂肪比较复杂，目前争议比较大，普遍的看法是尽量避免劣质脂肪，例如一些反式脂肪酸含量比较高的深加工食品、劣质加工食物油等。

人们觉得锻炼通常可以增强体质，然而，过度锻炼会提高人的皮质醇水平，这种状态下，人会处于一种应激状态，呼吸道更容易受到病毒、细菌等的感染，所以说，不能盲目锻炼，而是要适当地进行一些不让自己太累的锻炼。

有的老年人体力受限，走几步都累，那这部分人群需要怎么锻炼呢？

建议可以多晒太阳，每天的户外阳光照射可以提高人体维生素D水平，维生素D有调节身体免疫力的作用，维持一定的维生素D水平对于预防呼吸道感染性疾病大有裨益。

现代生活和工作节奏快、强度高，人们常常在紧张、劳累的状态下运转，在这种生活状态下，人的皮质醇水平会明显提高，不仅会增加呼吸道感染的风险，一些自身免疫性疾病、肿瘤、过敏等疾病的患病率也会明显上升。因此，为了健康，要学会调节生活方式和节奏，注重劳逸结合。

如果已经出现严重急性呼吸道感染性疾病的症状，建议尽早就到医院评估病情，不要自行在家吃退烧药。