

骨質疏鬆症(Osteoporosis)是全身性骨骼疾病,以低骨量和骨組織微結構破壞為特徵。患者的骨質下降,骨骼脆性增加和變弱,導致易發生骨折。隨着年齡的增加,伴隨而來的腰酸、背疼、彎腰、駝背等現象,在過去認為是自然現象,實際上卻是一種老年性疾病。骨質疏鬆的發病率在慢性病中已躍居第7位,60歲以上的人患有骨質疏鬆症者超過50%,其中女性約佔80%。

骨骼是動態的器官,身體會不停製造新的骨組織,而舊的骨組織會被分解及取代。當年齡超過30歲後,製造骨組織的速度會開始相對減慢,被分解的骨組織比新製造的骨組織為多,導致骨質慢慢流失。

如果一個人年青時的骨質已經較少,骨質流失速度比較快的話,年老時患上骨質疏鬆症的機會便會增加。以

預防骨質疏鬆癥從年輕時開始

下的因素也會增加患上骨質疏鬆症的風險:酗酒、吸煙、缺乏運動,或長時間不能活動(如中風)、營養不良、缺乏鈣質、藥物(類固醇、化療、抗癆瘵劑)、內分泌疾病(如甲狀腺亢奮)、癌症及發炎性腸疾。

骨質疏鬆症一般沒有明顯的臨床症狀,直至發生骨折才會被發現。骨質疏鬆患者的三大症狀是:

- ①疼痛是最為常見的,多為腰背酸疼,其次為肩背、頸部或腕踝部位的疼痛。
- ②骨骼變形:脊柱骨變形,腰部彎曲、駝背、身材變矮等。
- ③骨折:骨折是骨質疏鬆症的並發症,常見骨折部位是



脊椎骨(壓縮性、楔型)引致急性背痛,逐漸變成背部彎曲及身高變矮,還有腕部(橈骨頭)和髖骨(股骨頭)骨折。10至20%的股骨頸骨折患者,在住院的第一年會死亡,余下一半生活不能自理。骨質疏鬆症主要依靠雙能X線骨密度測量儀來診斷。

以下預防方法可減低患上骨質疏鬆症的風險,應在幼年或青年時養成這些習慣,效益更大。保持活躍的生活方式,定期做運動及曬太陽。根據個人的身體狀況做一些負重的運動,如上樓梯和舉重,能夠幫助建立骨骼的鈣質儲備。保持均衡飲食,以確保攝取足夠的鈣質及維他命D。

高鈣低脂的鮮奶及乳酪、有骨的魚類(如沙丁魚)及深綠色的菜都是好的選擇。

戒煙,減低或避免飲酒。如果你被診斷患上骨質疏鬆症,你可改善生活習慣,幫助自己保持健康。保持正確坐姿,以及步行和提起重物的姿勢,以減輕脊椎所受的壓力。定期做運動可改善靈敏度和平衡能力,減低跌倒的機會。

建立一個安全的生活環境,避免跌倒或摔倒。依從醫生的建議服用藥物,進行運動及物理治療。

醫生會根據病情的嚴重性建議病人合適的治療。骨質疏鬆症的藥物治療有維生素D、二磷酸鹽、降鈣素、雌激素等,主要是減慢骨組織分解的速度。如果發生骨折,就有可能需要進行外科手術。



大個兒果蔬的營養反而更少

研究發現,現代蔬果的礦物質含量比50年前收穫的同類農作物平均降低了5%至40%。這些礦物質包括鎂、鐵、鈣、鋅等。大個兒果蔬的營養反而少。曾在美國得克薩斯州大學生化學院工作的研究員唐納德·戴維斯解釋道,個頭較大的農產品通常含有更多的“干物質”,這種物質會對集中在一起的礦物質成分產生稀釋作用,即所謂的“稀釋效應”。換句話說,在種植蔬菜水果時,較小的個體往往含有更多營養成分。

現代農業生產方式對產量的追求,也對農作物營養造成不利影響。由於近90%的“干物質”是碳水化合物,“選擇高產量的蔬菜品種進行種植,實際上主要只是提高了產品中的碳水化合物,卻不能保證其他營養素的比例相應增加。”

工業化生產也會影響農作物的營養成分含量。在農作物種植過程中,人們越來越多地使用化肥和農藥,令現代作物在收穫時間上比以往任何時候都要快。但是,“早熟”意味着農作物沒有足夠的時間從土壤中吸收養分,而氮磷鉀肥料中的“鉀”常常會妨礙農作物吸收養分。

“現如今的果蔬營養含量確實比以前低,我們不妨增加一些食用量。”中國疾病預防控制中心營養與食品安全所食品科學技術室主任霍軍生提醒,比如以前吃一個西紅柿所攝取的維生素,現在必須同時吃一個獼猴桃才能補充上;原來一斤青菜所含的葉綠素、鈣、礦物質等營養成分,現在可能需要一斤半甚至兩斤才能補回來。

如今在美國,不僅人們越來越感到蔬菜水果的味道不如祖父母那一代,而且蔬菜水果實際所包含的營養也減少了。

另外,在挑選果蔬時,別買不到成熟期的。“如果一種水果離成熟期還差半個月,但又長得很好看,那很可能是用了催熟劑。自然熟的水果,大多在表皮上能聞到果香味,催熟的水果不僅沒果香,甚至還有異味,像一些催熟的水果總有股發酵味。最後,如果冬天想吃反季蔬菜,也最好多買些洋蔥、胡蘿蔔、茄子等,因為其中農藥殘留物較少。吃時可以採取光照、削皮、水燙等加工方式。

使用女性美容品

女性美容品中都含有一定數量的雌激素,它對女性有美容作用,但雌性激素通過皮膚進入男性體內後,會干擾正常的內分泌,從而減弱男性的性功能。

吸煙、喝酒

人的生殖細胞對煙、酒中的有害物質特別敏感。研究表明,每天吸煙30支的男性,其精子存活率只有49%,經常過量飲酒精,有70%的精子活力降低或發育不全。

精神不佳

如果男性背着種種精神包袱生活,也可抑制內分泌功能,影響體內生物胺,使神經傳遞及性腺激素釋放受阻,從而抑制睪酮

隱形殺手讓男性健康危機四伏

的正常產生,結果導致不育。

偏食、挑食

偏食、挑食會造成營養不全甚至失調,不僅影響體質,而且食物中缺乏鈣、磷、鋅、維生素A等物質,會影響到精子的質量、數量,有可能導致不育。

長期穿牛仔褲

長期穿着這類緊身褲,會人為地造成對陰囊與睪丸的過緊束縛,加上透氣性差,使局部散熱不良,引起陰囊溫度升高而降低精子的活力。另外,這種褲子阻礙局部血液循環,尤其不利於靜脈血液回流,可造成睪丸淤血而影響“生精”。這都有可能造成不育。

噪聲過度

研究證明,男性長期生活在噪聲為70-80分貝的環境中,性功能趨於減弱;生活在90分貝以上的高噪聲環境中,性功能發生紊亂,更高的噪聲則可導致精不液化而無法射精。

熱浴過頻

男性睪丸的溫度要比正常體溫低1-1.5℃,是人體的“冷宮”。現代研究表明,正常男性在43℃的熱水中浸泡20分鐘,便會阻止精子產生,而桑拿浴的影響更為明顯。經常桑拿或熱浴的過頻者,可能造成不育。這是許多追求用舒適來減肥的人所始料不及的。



中年人慎做仰臥起坐

久坐不活動,最容易瘋長的部位是小腹,做仰臥起坐能減肚子,而且不少健身中心都有專業器材可以做仰臥起坐,就算待在自家床上也能完成這種簡單的小運動。可恰恰是久坐不動,運動量非常小的人最不適合作仰臥起坐。

久坐不動的人,尤其是辦公室用電腦的人長期彎曲小腹,低頭頸,腰背就像“龍蝦”,長期彎曲,最易損害腰椎。年輕身體強壯沒什麼異樣。但等到了中年後,激素變化身體狀況變差,骨鈣含量降低,骨科病痛就會凸現出來。

平時少運動者做運動有一個原則:處於休息狀態時,身體哪個部位最鬆弛,就朝反方面做運動。這才不會使緊繃部位長期緊繃而引發骨骼病變。舉個簡單例子:如果你總把頭歪向左邊看電視(脖子左邊肌肉鬆弛,右邊肌肉緊張),就適合多往右邊轉轉頭;長期低頭(脖子鬆弛,後腦勺緊張)的人就該多往後仰仰頭。

拿久坐的人來說,整個頸椎、腰椎都是彎曲的,仰臥起坐的動作是人用手扶着頭部,依靠腹肌力量,把上半身帶起來。整套動作彎曲了原本就彎曲的腹肌,讓原本緊張的頸椎、腰椎又一次緊張,非常不適合作久坐者。

久坐的人最適合的運動是“拱橋”運動。動作要領是臉朝上,用四肢撐起身體,抬高臀部。一開始做動作有點難度,多做幾次就習慣了,“拱橋”鬆弛了頸椎腰椎,多做幾次一定會特別舒服。



6月25日,著名音樂天王邁克爾·杰克遜突然離世,引起世界關注。雖然目前死因未明,但懷疑杰克遜的死與心臟病有關。專家指出,心臟病患者夏天一定要注意日常飲食起居。

服藥:慎用止痛藥

專家認為過量服用止痛藥杜冷丁引起心臟停止跳動成為杰克遜最可疑的死因。專家指出,心臟病患者要謹慎使用止痛藥。心臟病患者出現急性心肌梗塞和急性心衰時,臨床上會使用嗎啡、杜冷丁等麻醉鎮靜藥,但只是臨時用藥,切不可過量使用。心臟病患者使用其他的止痛藥也要適量,只能偶爾使用,以免形成藥物依賴。2008年,丹麥一項研究發現,心臟病患者服用布洛芬、西樂葆等止痛藥,心臟病復發或死亡的風險都很高。美國FDA也要求市場上所有的消炎止痛藥修訂說明書,增加黑框警示,標明藥品可能引發心血管事件和胃腸道出血,以保證安全使用。

心臟病患者夏天四項健康注意

鍛煉:晨練不如“遲晚”

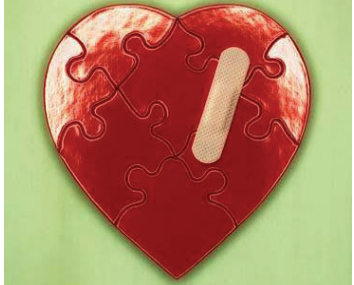
專家指出,夏天氣溫高,人體血液集於體表,供應心臟、大腦的血液減少,會加重心腦血管患者的缺血、缺氧反應。另外,天熱易讓人煩躁,也會加重心臟負擔。加上晝長夜短,睡眠質量打折,心腦血管患者更容易發病。尤其早晨是心腦血管疾病發病高峰,這時人剛從睡眠中醒來,交感神經興奮,心率和血壓也隨之加快和升高,心臟負擔加重。所以心臟不好的人不宜晨練,最好在晚飯後一小時再鍛煉,鍛煉方式不可過於激烈,最好選擇散步、打太極拳等。

飲食:食涼易發病

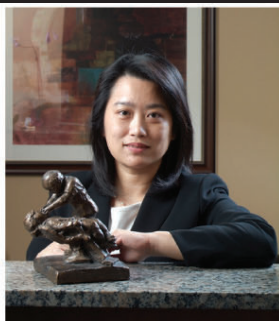
夏天出汗多,心臟病患者可以喝些淡鹽水和果汁補充鉀。不要喝大量冰鎮飲品,因為冰鎮食品經食道到胃,心臟遇冷收縮,容易發生心絞痛、心肌梗塞;冷食還容易升高血壓。

急救:發病要平躺

如果突發心臟病,患者一定要躺下不動,迅速拿出隨身攜帶的藥丸含服,並立即撥打120求助,千萬不要自行下樓就醫。家人在身邊應馬上測量病人血壓、數心率,將數據提供給醫生以便及時施救。(夏文)



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com