

骨质疏松是一种钙质由骨骼往血液净移动的矿物质流失现象,表面症状为骨质流失和骨组织破坏,从而导致骨质变得脆弱,大大增加骨折的可能性。所以,在此呼吁全社会重视骨质疏松症的防治,避免骨质疏松性骨折。

小心!别折在骨质疏松上



教你五招 应对日常视疲劳

每日加班写策划赶方案冲业绩……眼睛还好吗?有没有觉得眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪?视疲劳别不当回事。严重者可能出现头痛、恶心、眩晕呢!

南方医院眼科主任医师白浪提醒:尽管长时间盯着电脑屏幕、智能手机、电子游戏或其他数码设备不至于引起永久性眼部损伤,但是眼睛也会感到干涩、疲倦,出现视疲劳会严重影响日常工作和学习。

为何长时间对着屏幕会出现视疲劳?

正常情况下,每分钟平均眨眼约18次,但是研究提示不管我们是工作还是娱乐,当我们使用电脑或者其他数码设备时眨眼次数会减半。长时间阅读、写作或者其他注意力集中的近距离工作都会导致眼疲劳。

电脑控们出现眼疲劳怎么办?医生提醒,尽量注意做到以下几点:

- 1.与屏幕保持约63厘米,将屏幕调整为略俯视的位置;
- 2.通过区域亮化来减少屏幕眩光,需要时也可戴护眼镜;
- 3.给电脑来张随意贴:眨眨眼!来提醒自己眨眼睛;
- 4.每20分钟抬眼看约6米外至少20秒;
- 5.眼睛干涩时给眼睛来点人工泪液滋润一下;
- 6.保证规律的电脑作息,尽可能保证足够睡眠。

哪些情况会加重视疲劳?

五大情况各有对策

- 1.缺乏睡眠
当睡眠缺乏时,你可能会感到眼睛疼痛。因为睡觉时,眼睛可以长时间休息并得到营养补给。持续眼部疼痛可导致肿胀、感染,如果戴隐形眼镜则会更加显著。
建议:如果需要使用电脑完成马拉松式任务,若可能,记得规律地休息或小憩一下;用温水浸泡过的毛巾给干涩的眼睛来个热敷吧;如果感到眼睛干涩、疲劳,你就停止工作小憩一下或者眯会吧。
 - 2.隐形眼镜使用不当
对于戴隐形眼镜,尤其是需要经常使用电脑或其他数码设备的人来说,一定要正确地使用、清理隐形眼镜。
建议:让眼睛透气:戴会儿框架眼镜;避免戴隐形眼镜睡觉,尽管它们标榜可以长时间佩戴;用好的清洁护理液;如果戴隐形眼镜时出现任何眼红、视物不清、流泪、畏光或者疼痛、肿胀或出现分泌物,停止戴隐形眼镜,尽快就诊。
 - 3.长时间注视
长时间用手机阅读,会导致视物模糊、眼睛干涩、恶心眩晕等,眼科医师提示:日常门诊中发现越来越多学龄儿童因长时间玩手机、电脑等电子设备,出现视力下降、眼痛、眼干等不适前来就诊。
建议:家长们应控制孩子使用电子设备的时长,每20分钟让眼睛休息一下。
 - 4.夜间看电视、看书
黑暗中看任何屏幕,包括手机、电子书、电视及电脑,对眼睛都有害。屏幕亮度的不断变化,使眼睛必须不断调节适应,久之则易视疲劳、眼痛、干涩、眼红、头痛,甚至扰乱生物钟。
建议:睡前小读记得要开灯。
 - 5.过度使用眼药水
90%的眼药水中都含有防腐剂,这些物质会对眼睛产生损害。
建议:缓解眼疲劳的眼药水一定要在医生指导下使用。干眼症患者最好选择无防腐剂的人工泪液。
- 总之,眼科专家建议,在日常生活中大家需尽量减少使用电脑、手机,使用中定时休息眼睛,保证充足睡眠,劳逸结合,平衡饮食,多吃谷类、豆类、水果、蔬菜及动物肝脏等食品,生活要有规律。注意眼的调节和保护,如有眼部不适需及时前往医院就诊。养成良好的用眼习惯,方能远离视疲劳。

(据《广州日报》消息)

老年骨质疏松患者 女性占比高于男性

骨质疏松症是一种无声无息的疾病,又被称为“寂静的杀手”,被定义为骨量减少、骨组织微结构破坏、骨强度降低和容易发生骨折的全身性代谢性骨病。

人体骨骼自胎儿期开始形成,之后不断生长和壮大,20至40岁可达到最强壮的状态。40岁以后,骨量开始逐渐丢失。据国家卫健委发布的流行病学研究,我国人群在40岁后会有约三分之一的人出现骨量减少,60岁以上骨质疏松症的患病率为30%。

女性绝经后雌激素下降,雌激素对骨骼的保护作用降低,会令绝经女性出现快速的骨量丢失。因此,在60岁以上的骨质疏松症患者中,女性比例远高于男性。

目前,预计我国骨质疏松症的患者超过7千万,骨量减少者有超过2亿人。

骨质疏松“找上门” 老人真的“不经撞”

秋冬季节临近,冷空气一波接一波,身上衣服加厚的同时,行动的灵活也受到了一定影响。这个时节,一定要注意预防跌倒,尤其是老年人。

谁都可能跌倒,为什么如此强调老年人要预防跌倒呢?因为老人真的“不经撞”。

随着年龄的增加,人体中许多利于骨骼形成的激素会逐渐下降,增加骨吸收和骨丢失的炎症因子反而会逐渐增多,老年人会肌肉减少、骨骼丢失,非常容易患骨质疏松症。患骨质疏松的老人一旦跌倒,不仅容易引发骨折,而且容易引发并发症,哪怕仅仅是一次跌倒的轻微创伤导致的骨折也可能造成卧床不起、肺部感染、下肢血栓,甚至失去生命的后果。

所以,老年人一定要注意预防跌倒,同时还要注意防治骨质疏松症。

警惕日常“骨折风险” 拒绝骨质疏松性骨折

经常有人觉得,骨折听上去是挺可怕,那走路小心点,别跌倒就行了呗!骨质疏松性骨折的风险可远不止这些,许多日常琐事,也可能导致老年骨质疏松患者骨折。比如,一次咳嗽也可能引发肋骨骨折,乘车时的一次颠簸也可能引发椎体压缩性骨折,在浴室或光滑的地面滑倒还可能致髌部骨折。

而比骨折更痛苦的,是骨折之后的影响。以髌部骨折为例,75岁以上的老年人一旦发生髌部骨折,即便是做了很好的骨科手术治疗,也会有约五分之一的患者由于各种并发症死亡,近半患者一年后也不能恢复自主活动能力,生活上需要他人帮助。因此骨质疏松症不仅是严重危害老年人群健康的常见疾病,也会给患者带来严重损伤、造成生活质量下降,甚至死亡,会给家庭和社会都带来了巨大负担。

随着社会经济的发展、生活方式的改变和人口老龄化,我国骨质疏松及其骨折在我国均逐渐增加。据1990年至1992年和2002年至2006年的两次调查研究表明,北京地区髌部骨折的发生率正在迅速增加,50岁以上人髌部骨折的发生率增加了2倍左右。据估算2015年我国每年发生骨质疏松性骨折大约有260万例次,到2050年会增加至近600万例次,骨质疏松症需要全民重视,并注意防范骨质疏松性骨折。

从小到老全阶段 骨质疏松这样防

骨骼在人体的一生中都会经历积累、达峰、丢失和疏松这样一个变化过程。为了防治骨质疏松症,从青少年期就要加强营养、增加运动保证获得最大的骨峰值。中、青年开始保持正确的生活方式、避免长期静坐、增加日晒、保持锻炼,防止早期骨丢失,并且推荐40岁以后在体检时增加骨密度的测定,来判断是否已经发生了骨量减少。直至进入老年阶段,也要注意规律锻炼,保持肌肉的力量,防止跌倒。

女性绝经后会进入快速骨丢失期,但也是骨质疏松症防止的关键时期,要定期进行骨密度检查,并建议在身体条件允许的情况下补充女性激素,既可防治更年期综合征,又可以防治骨质疏松。

当然,如果您已经患有骨质疏松症也不用着急,现在已经有许多防治骨质疏松症的药物,这些药物既可以使骨量增加,还可以减少骨折的发生。(据《北京晚报》消息)

