

健康热评 JIANKANGREFENG

骨质疏松并非老年人专利

本报记者 陈晶

10月20日，是24个世界骨质疏松日。说到骨质疏松，你的第一反应是什么？缺钙？缺乏运动？老年病？人老了，骨质疏松好像很正常吧？……相信这是很多人对骨质疏松的认识。

《中国骨质疏松症流行病学调查》结果显示，骨质疏松症已成为我国中老年人重要健康问题，50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，中老年女性骨质疏松问题尤甚，50岁以上女性患病率达32.1%，远高于同龄男性的6%，而65岁以上女性骨质疏松症患病率更是达到了51.6%。此外，我国男性骨质疏松症患病率水平与各国差异不大，但女性患病率水平显著高于欧美国家，与日韩等亚洲国家相近。

很多人不把骨质疏松当回事，觉得是小病，不摔倒不骨折就好了。其实，骨质疏松是个“隐形杀手”。据估计，美国、欧洲和日本大约有7500万人患有骨质疏松，而病死率达到了10%~24%，其中髋骨骨折的危害最大。在我国，骨质疏松发病率也在逐年增加，且呈现年轻化趋势，为我们每个年龄段的人群都敲响了警钟。

骨质疏松是一种全身性骨病

“骨质疏松，是指骨骼中的骨量减少、骨强度下降，导致骨折危险性增加的一种全身性骨病。”烟台业达医院副主任医师郑彦平介绍，骨量的多少需要做骨密度测定，目前常用的测定方法是双能X线骨密度测定法，通常以T值低于-2.5为骨质疏松，T值在-2.5~-1之间为骨量减少。骨质疏松的后果，通常就是骨折，严重者可导致死亡。

“骨质疏松，可以说是一种常见的疾病，往往还‘重女轻男’。”郑彦平说，女性比男性更易骨质疏松，首先是由女性的生理结构决定的，女性的骨骼本身比男性“纤细”和“单薄”。其次，女性在更年期获得的骨峰值低，特别是绝经后，由于雌激素水平大幅下降，雌激素对破骨细胞的抑制减弱，骨骼的破坏加快，相较于男性更容易发生骨质疏松。

“骨质疏松往往在不知不觉中发生，作为一种慢性病，早期往往没有什么症状。”郑彦平介绍，骨质疏松最常见于两类人群：老年人，多因复杂的衰老机制；绝经后女性，因雌激素水平的断崖式下降。骨质疏松的表现通常包括：疼痛，以腰背痛多见，很多人误以为是腰肌劳损、椎间盘突出等；身高变矮、驼背，这类人群需警惕已经出现腰椎压缩性骨折的可能。另外

就是脆性骨折，这是骨质疏松较为严重的后果，在没有明显暴力的情况下出现的骨折。最常见的是椎体骨折，还有桡骨远端骨折（手腕）、髌骨骨折（大腿根部），其中髌骨骨折又被称为“人生最后一次骨折”，一旦发生髌骨骨折，很多人会在一年内死于肺部感染等并发症，或者致残、卧床。

“骨质疏松并非老年人的‘专利’，骨质疏松最基本的过程是骨量减少，也就是骨头被‘掏空’了。在很多人看来，骨质疏松大多是老年人才会得。但很多年轻人在增长的年龄出现骨质疏松，其最主要的原因是缺乏运动。”北京中医药大学博士王秋园介绍，其实二三十岁的人，骨量还是在增长的，三十到四十岁之间，骨量的增长达到峰值，此后开始慢慢丢失。骨骼起支撑、承载外力的作用，骨头，它具有生物活性，会调整自身的密度和硬度来适应对应的外力。经常运动才能让骨骼受外力刺激，骨量就会增长以增强这种承载外力的能力。反之，缺乏运动，骨骼总不受外力的刺激，骨量就会减少从而降低这种支撑能力。也有可能与健康的生活方式有关，如吸烟、酗酒、喝太多的浓茶、咖啡等等。

预防骨质疏松，合理补钙是关键

“预防骨质疏松，合理补钙是关键。”公共营养师薛庆鑫介绍——

为了补钙效果更好，建议尽量选择阳光不强烈的时候到户外运动，直接接触阳光。秋冬季气温偏低，在室内的时间会比较长，要注意补充富含钙的食物和维生素D来加以弥补。

我国普通成年人每天需要摄入800mg的钙。众所周知，牛奶是补钙的首选，含钙量为107mg/100g，每天喝500ml的牛奶就可以补充535mg的钙。

除了牛奶之外，一些蔬菜补钙功力也不差，比如100g的芥蓝、油菜中钙的含量分别高达128mg和108mg。虽然蔬菜中的草酸会影响钙吸收，但是这两种蔬菜的草酸含量并不是很高，即便吸收率比不上牛奶，但其优势在于钙的含量高，且蔬菜中还含有维生素K、矿物质镁，对骨骼的健康也有帮助。但对于像菠菜这样草酸含量较高的蔬菜，建议焯水后再吃。此外，黄豆中所含有的钙也比较丰富，所以多吃豆制品也可以帮助增加钙的摄入。特别是对于乳糖不耐受的人来说，日常多喝豆浆也可以起到补钙的作用。

喝骨头汤真的不补钙，反而会会长胖。有研究表明，即便高压加热2小时以后，骨汤中的钙并没有多少会溶解在骨头汤里面，即便是放了醋，骨汤中的钙含量仍然很低，仅仅是牛奶含钙量的1/21而已。反而骨汤中的脂肪和嘌呤不少。特别是对于有瘦身需求的朋友和“三高”人士来说，真的不够友好。

钙片的含钙量不是越高越好，大

剂量不利吸收，小剂量可多次补充。很多人觉得，钙片的含钙量越高，补钙效果越好。事实上，不建议选择大剂量的钙片，差不多300mg左右的小剂量钙片，每天可以分多次补充，这样补钙的效果会更好。

“钙是骨骼的必需原料，但补钙并不是全部，还要补充维生素D，它能够促进钙的吸收。”郑彦平表示，维生素D的来源主要是食物和阳光照射。食物主要是鱼类，尤其是深海鱼类，如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼和鲱鱼等，其次是动物肝脏、蛋黄。最便捷的方式还是晒太阳，建议每天15~30分钟，如有特殊情况无法出门的，可补充富含维他命D的鱼肉肝油。如已被确诊骨质疏松和发生过脆性骨折者，应到医院进行专业治疗，应用抗骨质疏松药物，如唑来磷酸、降钙素、特立帕肽等。

“骨质疏松是病，不是正常的老化，但可防可治，预防应从小抓起。”王秋园提醒，对于原发性的骨质疏松，一方面我们要改善生活方式，多食用含钙量高的食物（牛奶、奶制品、海鱼、豆类、芝麻等），多晒太阳，适当地进行户外运动和体育锻炼。药物治疗方面，口服补充钙剂和维生素D，还有抑制骨吸收的药物。中老年人发现了骨质疏松，除了上述治疗外，一定要预防跌倒，如增强平衡方面的训练、防滑等等。如果出现了椎体压缩性骨折，可进行手术治疗，即向压缩塌陷的椎体中注射骨水泥，加强椎体的强度，把压缩的椎体给“撑”起来。

健康潮 JIANKANGCHAO

女性更容易怕冷

很多女性朋友可能会注意到，每到气温变低，自己就会有些怕冷，手脚容易感到冰凉。这算不上是病，但又确实让人感觉不适，甚至有些担心。不用过分紧张，一般来说女性手脚确实更容易感到冰凉，这是正常现象。

为什么会感到手脚冰冷？这要从体温的调节机制说起。为了维持正常的生命活动，人类的体内存在各种酶，而这些酶在37°左右，才能更高效地工作。因此人类的体温尤其是内脏处需要一直保持在这个温度范围，并根据环境和昼夜变化微调。

在环境温度高时，四肢和皮肤表面处的血管扩张，血流量增加以便向外部散发更多热量。如果这还不够的话，人体就会通过出汗散热。而当温度变低时，四肢和皮肤表面的血管会收缩，以减少热量散发。如果这种调节机制过敏感，就会在不那么必要的情况下仍然减少肢端血流供应，这会导导致手脚冰凉。

比起男性，女性更容易怕冷，这主要与雌性激素的变化有关，因为雌激素的变化会通过影响血管收缩进而影响血液循环。因此，随着

女性生理周期雌激素的变化，体温也会发生波动。而且女性到了更年期，雌性激素分泌减少，手脚冰凉怕冷的现象会更加频繁。

此外，肌肉也是影响体温的一个重要因素。肌肉能够产热，肌肉越多，则产热越多，男性的肌肉一般又都比女生多，因此女生相对男生产生的热量就少一些，也就更怕冷了。而和同样身体条件下的男性相比，女性全身血流量更少，血压也低一点，更容易出现肢端局部血液循环不良，导致手脚冰凉。

虽然一般情况下，女性手脚冰冷比较常见，但如果手脚经常冰凉，手指、脚趾的颜色也与平时不同，就得注意了，有可能是血液循环出了问题，最好去看一下医生。此外，甲状腺素不足，也有可能导导致手脚冰凉，部分女性还可能由于缺铁性贫血而导导致手脚冰凉。

女性朋友们在气温降低的时候，要做好保暖。经常锻炼对促进血液循环也很有帮助。此外还要注意平时营养均衡，不要因为节食减肥导致营养不良，尤其不要为了减肥不吃红肉导致缺铁。

（中华医学会科学普及部研究员 唐芹）

肾脏也有生物钟

生物钟是我们人体在不断的进化过程中形成的一种生物节律，可以通过许多方面调控身体的生理节律。生物钟与我们日常生活作息密切相关，比如经常熬夜加班的人患高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的风险会增加。

肾脏是受生物钟影响的主要脏器之一，有广泛的生物钟基因表达，在数目上仅次于肝脏。肾脏的多种生理功能包括肾小球滤过率、肾血流量、电解质分泌、激素分泌等都表现出明显的昼夜节律的变化。长期生物钟紊乱与肾脏多种疾病的发生发展有着密切的关系。

蛋白尿。多数肾脏病患者都有蛋白尿排泄的增加，其实蛋白尿的排泄也是有昼夜节律的。比如有研究显示，蛋白尿在下午4点左右排泄最多，在凌晨3点左右排泄最低。肾脏生物钟紊乱时，褪黑激素分泌减少、尿血管紧张素原下降等都会导致蛋白尿排泄增加。

高血压。它是慢性肾脏病患者的常见并发症之一，反过来又会加快肾脏病的进展。肾脏生物钟的紊乱可以使慢性肾脏病患者的血压节律发生改变，导致夜间血压升高，

表现为“非勺型血压”。而非勺型血压使肾小球在夜间持续处于高滤过状态，导致蛋白尿排泄增加，同时会增加心血管事件的发生率。

睡眠障碍。它是慢性肾脏病患者常见的症状，可以表现为夜间失眠、白天嗜睡、不宁腿综合征等多种形式，不仅严重影响患者的生活质量，而且会导致患者免疫功能紊乱、心脑血管事件等的发生发展。

水盐代谢紊乱。肾脏是体内重要的排泄器官，在维持水电解质平衡方面发挥着重要作用。肾脏这一功能也受到生物钟的调节，比如尿钠尿钾的排泄、水的重吸收都有着明显的节律特征。不仅严重影响患者的生活质量，而且会导致患者免疫功能紊乱、心脑血管事件等的发生发展。

总之，生物钟对肾脏的生理、病理功能都有很大的影响，我们要尽可能地维持自身生物钟原有的节律，避免生物钟紊乱。尤其是慢性肾脏病患者，切忌经常熬夜，保持健康的生活方式。

（中国中医科学院西苑医院 石秀杰 张昱）

低温穿得越少越容易变胖？

天气转凉，本该是秋衣秋裤安排起来的时间，可就是有一群人坚持身着单衣，即便是在寒风中瑟瑟发抖，为了避免臃肿的体态也“轻装上阵”。甚至有很多爱美的女士，尽管是在气温零下的冬日里，也不忘穿上短裙丝袜，彰显青春与活力。然而近来网上出现了一些传言，说“低温会导致脂肪囤积，穿得越少越容易变胖”，甚至说“越是在大冷天把腿露在外面，腿就越长内，越粗”。这可把广大“要风度不要温度”的时尚人士们给吓到了。

首先，低温环境下，会刺激身体代谢率增高，也包含脂肪代谢。为了抵御皮肤温度的丢失，身体会加速新陈代谢率，提升能量供应，最主要的来源是燃烧糖分，释放更多的能量。

当然，在长期处于寒冷状态下，且能量供应充足时确实也会促进脂肪合成。但是，这并不代表分解速度就会下降，当身体运动量较大，或者需要大量脂肪，而糖类分解供能无法满足需求时，脂肪同样也会分解供能，被称为“脂肪动员”。所以说，冬季寒冷状态下脂肪代谢未必减慢。

其次，脂肪本身没有我们想的那么智能，更不会因为哪冷就去哪。脂肪在体内分布是有规律可循的，一般来说，最易沉积脂肪的地方，多是活动量最少的地方，比如男性肚子最易养成“啤酒肚”，而女性的臀部和胸部则脂肪沉积最多。

当然，还有一个地方脂肪沉积更隐匿，那就是内脏脂肪，比如肝和肠系膜的脂肪量更多。

决定胖瘦的根本是能量的供应与消耗。人体并不会完全根据外界

环境调节皮下脂肪厚度。虽说生活在寒带的人普遍比生活在热带人更胖，而这也确实是在自然进化过程中，身体自我保护意识造就的结果。但是，皮下脂肪厚度决定的根本因素还是能量供应和消耗的比例，也就是说，当摄入大于消耗时，脂肪就会增多，反之则会减少。当然，环境温度确实会影响体内能量代谢，但它只是众多因素之一。也就是说，如果冬季咱们没事就吃吃吃，而且还不运动，那无论你穿多少，同样都会胖起来。但是，如果均衡饮食，适当运动，并不会因为气温而影响身材。更重要的是，任何人也不会长期处于寒冷状态下，尤其是如今，短暂的户外低温并不会对身体脂肪分布产生实质性影响。

尽管天冷穿衣并不会让我们长出胖胖腿，但却同样会影响我们的健康。有些人说年轻人火力旺，足够抵御严寒，其实那也只是靠高代谢率而已，这种高代谢率也会存在健康风险。而且，寒冷还是会对身体尤其是骨关节产生刺激，增加骨关节炎和风湿等问题的发生，如果不注意腿和脚的保暖，还会增加泌尿系统疾病发生的风险。有些年轻人衣服穿得单薄，会在膝盖和腹部使用暖宝宝取暖，希望借此消减寒冷带来的刺激。在这里提醒大家，一定要注意使用方法，而且不要过分依赖。高温接触或过长时间的低温接触，都会对皮肤产生影响，逐渐发展为真皮深层及皮下各层组织的烫伤，还会使皮肤变得干燥、瘙痒，导致皮肤过敏、诱发皮炎，一旦中招，得不偿失。

（中国疾病预防控制中心副研究员 张宇）



旭东医话
xudongyihua

胃息肉会癌变吗？

唐旭东

又到了一年一度的体检季，最近一些患者带着体检报告来紧张地问我：“大夫，我这胃里长息肉了，会变胃癌吗？”其实，胃息肉能否癌变，主要与其病理类型有关。以前介绍过大肠息肉的癌变风险，尤其是腺瘤性息肉是大肠癌前疾病。相对于大肠息肉，胃息肉发病率相对较低，但这几年患病率似乎在增多。今天，我就详细介绍一下胃息肉的真实面目。

什么是胃息肉？

胃息肉是指胃黏膜凸出于胃腔而形成的局限性、隆起性病变。2000多年前，古人在《黄帝内经》中就提出了息肉一词。《黄帝内经》的《灵枢·水胀篇》曰：“气不得荣，因有所系，癖而内著，恶气乃起，息肉乃生。”这是中医古籍对息肉最早的认识和描述。

从外观上看，有的胃息肉呈扁平状，略高于正常胃黏膜组织数毫米，有的胃息肉隆起明显根部有蒂，长达数厘米。单发或多发，极罕见者可有100枚以上，常为家族遗传。大小不

等，大部分直径在1cm之内，直径达数厘米的息肉少见。随着消化内镜技术的广泛应用，胃息肉检出率越来越高。有研究显示：胃息肉发病率女性高于男性，35岁以后胃息肉检出率明显增高，其中40~60岁之间的人发病率最高。

胃息肉有哪些类型？

通过显微镜观察胃息肉病理特征可将其分为腺瘤性息肉、胃底腺息肉、增生性息肉和错构性息肉4种类型。按照世界卫生组织2019年分类，腺瘤性息肉又可分为肠型腺瘤、胃小凹型腺瘤、幽门腺腺瘤和泌酸腺腺瘤。总体来讲胃底腺息肉是增生性息肉，患病率比较高，腺瘤性息肉发病率比较低，大于60岁的人以增生性息肉为主，小于40岁的人以炎性息肉为主。

胃息肉是怎么形成的？

胃息肉形成的原因还不清楚，目前研究显示增生性息肉（炎性息肉），多在慢性胃炎或胃黏膜损伤的基础上发生，可能与幽门螺杆菌感染、胆汁反

流有关；部分胃底腺息肉可能与长期服用质子泵抑制剂（如奥美拉唑等药物）有关，服药超过2年胃底腺息肉发生率明显增加，与未服用该类药物者相比，服药超过4年的发生率可增加5倍；部分息肉与遗传有很大关系，如家族性腺瘤性息肉。另外，胃息肉与不良的生活习惯也有一定的关系，如吸烟、饮酒、高脂饮食、低纤维素食等。有研究根据中医体质学说调查显示：胃息肉多见于气虚质和阳虚质的患者。

什么样的息肉会癌变？

很多患者对胃息肉过度紧张、担心，是因为听说胃息肉会发展为胃癌。胃息肉有发展为胃癌的风险，但是风险可大可小，不可一概而论。胃息肉的各种类型中，增生性息肉（炎性息肉）没什么癌变风险，胃底腺息肉癌变潜能低，有报道显示家族性腺瘤性息肉病患者的胃底腺息肉伴异型增生的比例高达40%，而腺瘤性息肉癌变风险较高，因其异型增生的程度不同而异，有研究报道为6%~47%，主要以中老年患者为主。