

過去人們曾經認為,肥胖可以防止骨質流失。但美國一項新研究得出相反結論,這一研究認為肥胖可能增加骨質疏鬆症的風險。

美國哈佛大學醫學院的研究人員在《放射學》雜誌網絡版上報告說,近來人們已經認識到腹部多餘的脂肪是骨質流失的風險因素。而他們的研究發現,肝臟、肌肉以及血液中的多餘脂肪同樣對骨骼不利。

研究人員利用氫質子磁共振波譜成像,檢測了106名19歲至45歲男女體內的脂肪水平。這些研究對象從身高體重指數看均屬於肥胖範疇,但身體都很健康。研究發現,肝臟與肌肉脂肪水平高的人,其骨髓的脂肪水平也較高,這與他們的肥胖水平、年齡大小及鍛煉程度無關。此外,研究對象血液中甘油三酯水平越高,其骨髓脂肪水平也越高。

研究報告第一作者、哈佛大學醫學院助理教授米麗亞姆·布雷斯德解釋說,骨髓脂肪水平高將增加骨骼斷裂的風險。“骨髓脂肪使骨頭變得脆弱。如果您的脊椎中充滿了脂肪,它就不會那麼結實了。”布雷斯德說。

骨質疏鬆會有哪些並發症?

- 1、疼痛**
原發性骨質疏鬆症最常見的症狀,以腰痛多見,佔疼痛患者中的70%-80%。疼痛沿脊柱向兩側擴散,仰臥或坐位時疼痛減輕,直立時後伸或久立、久坐時疼痛加劇,彎腰、咳嗽、大便秘結時加重。一般骨量丟失12%以上時即可出現骨痛。老年骨質疏鬆症時,椎體壓縮變形,脊柱前屈,肌肉疲勞甚至痙攣,產生疼痛。新近胸腰椎壓縮性骨折,亦可產生急性疼痛,相應部位的脊柱棘突可有強烈壓痛及叩擊痛。若壓迫相應的脊神經可產生四肢放射痛、雙下肢感覺運動障礙、肋間神經痛、胸骨後疼痛類似心絞痛。若壓迫脊髓、馬尾神經還影響膀胱、直腸功能
- 2、身長縮短、駝背**
多在疼痛後出現。脊椎椎體前部負重量大,尤

骨質疏鬆有哪些並發症

其第11、12胸椎及第3腰椎,負荷量更大,容易壓縮變形,使脊椎前傾,形成駝背,隨着年齡增長,骨質疏鬆加重,駝背曲度加大,老年人骨質疏鬆時椎體壓縮,每椎體縮短2毫米左右,身長平均縮短3~6厘米。

3、骨折
是退行性骨質疏鬆症最常見和最嚴重的並發症。

4、呼吸功能下降
胸、腰椎壓縮性骨折,脊椎後彎,胸廓畸形,可使肺活量和最大換氣量顯著減少,患者往往可出現胸悶、氣短、呼吸困難等症狀。

如何做好骨質疏鬆的診斷呢?

1、骨軟化症
臨床上常有胃腸吸收不良、脂肪痢、胃大部切除病史或腎病病史。早期骨骼X線常不易和骨質疏鬆區別。但如出現假骨折線(Looser帶)或骨骼變形,則多屬骨軟化症。生化改變較骨質疏鬆明顯。

(1)維生素D缺乏所致骨軟化症則常有血鈣、血磷低下,血鹼性磷酸酶增高,尿鈣、磷減少。

(2)腎性骨病變多見於腎小管病變,如同時有腎小球病變時,血磷可正常或偏高。由於血鈣過低、血磷過高,患者均有繼發性甲狀腺機能亢進症。

2、骨腫瘤
典型患者的骨骼X線表現常有邊緣清晰的脫鈣,須和骨質疏鬆區別。患者血鹼性磷酸酶均正常,血鈣、磷變化不定,但常有血漿球蛋白(免疫球蛋白M)增高及尿中出現本周蛋白。

3、遺傳性成骨不全症
可能由於成骨細胞產生的骨基質較少,結果狀如骨質疏鬆。血及尿中鈣、磷及鹼性磷酸酶均正常,患者常伴其他先天性缺陷,如耳聾等。

4、轉移癌性骨病變
臨床上有原發性癌症表現,血及尿鈣常增高,伴尿路結石。X線所見骨質有侵襲。



我們一般人都認為:自己的認知、思想都是自己控制的,我們怎麼被情緒影響成這樣子呢?
其實有時情緒對認知的影響還真的不小
有的抑鬱患者總結出一個規律:高興的時候想到的大都是樂觀的事,悲傷的時候想到的大都是悲觀的事。
高興的時候由於頭腦和身心都被當前事物佔據了,對於事情負面方面感覺比較麻木,不敏感。
悲觀消極的時候對於事情積極的方面感覺麻木,而對消極的方面敏感,所以想到的是事情的負面方面,想象是很生動的,衝擊比較大。
這些不是有意控制的,而是不由自主的。
抑鬱患者生命能力很低,顯得很懶,不想動,原本勤快利索的人現在變得無所事事,不想做事,不想上學、不想上班、不想活動,不要以為他真的就是懶散,其實那是疾病的症狀。
我們一般人在工作疲憊時,往往會選擇洗個熱水澡、上街散個心等方式來緩解,最多就請個假,休息一段時間就能重新回到工作崗位。
但是,抑鬱症患者卻無法靠休息恢復精力,如果此時繼續高強度的工作,對病情將更為不利。所以當他們說累了,那就是真的累了,那是身體的疲憊不堪和心累。
當抑鬱的人覺得自己有病,作為親人和朋友你應該感到慶幸,至少他們能意識到自己有病,就有去醫院治療的可能,離康復也就不遠了。
更多的情况是:一個已經抑鬱的人,拒絕接受自己的現狀,拒絕就醫,拒絕面對和療愈自己。所以,如果他有主動療愈的意願,一定要支持他。
隨着抑鬱的加重,很多人會經歷從“不開心”到“不想活”的轉變。
隨着病情發展,患者變得思維遲緩,意志活動減退,出現認知、情感、交流方面的障礙,工作能力、人際交往能力及生活自理能力下降。
如果不治療,病情將從“不開心”發

展到“過不下去”,甚至“不想活”。這個時候除了給予理解以外,主要的還是幫助其治療。
對抑鬱症患者而言,輕如鴻毛的精神負擔都會帶來難以承受的心理壓力。有些壓力對於尋常人不過爾爾,但抑鬱症患者實在沒有力氣來對抗這些哪怕極度輕微的負面情緒,會把他愈發推向精神困局的最深處。
不要逼他們去做任何事情,一個安穩的環境對抑鬱症患者非常重要。
抑鬱症的患者常常會對身邊的人或事表現得漠不關心,其實最為貼切的形容是有心無力。他們已經沒有能力和能量去關照、關心他人了。
除了經常不想說話外,時常會忍不住情緒失控、脾氣暴躁。希望大家都能理解,對於這種情緒上的失控抑鬱症患者自己也很苦惱。這個時候請不要給予更多壓力,他們需要的是關愛和理解。
抑鬱症面對的更多是“活力”問題,是身體被病困住了,導致人生也如同被困住了,體內的精力好似被榨干,導致人生也如同被抽空。
所以不要對抑鬱症患者說“開心一點”、“想開一點”這種話,導致他抑鬱的並非心情,開心一點、想開一點並不會減輕他的病痛,更何況絕大多數抑鬱症患者已經失去了“開心、想開”的精神調節機制。
對抑鬱症患者多一份理解,就會減少一分他們的痛苦。
曾經一位抑鬱的朋友告訴我:當我感覺不好時,請不要用“比較”和“規則”告訴我應該快點好起來,我更希望你我可以陪伴我,傾聽我到底發生了什麼,讓我感到我不是一個人。
我們身邊如果遇見抑鬱的朋友,願你能給予合適幫助,用適度關愛去陪伴。

如何應對抑鬱症傾向的朋友和家人

我們一般人在工作疲憊時,往往會選擇洗個熱水澡、上街散個心等方式來緩解,最多就請個假,休息一段時間就能重新回到工作崗位。



極簡並不是指吃飯只吃一個菜,捨不得花錢等,而是放棄無效的事情,最大限度利用自己的時間和精力,做一些有用的事,從而獲得更大的快樂和幸福!

中老年朋友60歲之後,每一天都要好好珍惜,最大限度地讓自己過得快樂。可以出去旅遊,就別坐在家里發呆;可以出門走走,就別躺在床上無聊!

下面是人民日報推薦給大家的極簡主義生活方式,值得收藏起來照着做!

- 1、慾望極簡**
瞭解自己的真實慾望,不受外在潮流的影響,不盲從,不跟風。
把自己的精力全部放在正確的、有效的慾望上,比如健康養生、照顧家庭、關心朋友、追求美食等。
- 2、精神極簡**
瞭解、選擇、專注於1-3項自己真正想從事的精神活動,比如畫畫、書法、釣魚、跳舞等。然後充分學習、提高技能,不盲目浪費自己的時間與精力。
- 3、物質極簡**
將家中超過一年不用的物品丟棄、送人、出售或捐贈。比如看過的雜誌、書,不再穿的衣服,最先收到的各種禮物或裝飾品。
明確自己的慾望和需求,不買不需要的物品。

極簡主義生活方式

確有必要的物品,買最好的,充分使用它。不囤東西,不用便宜貨、次品。用布袋,代替塑料袋和紙袋。用一支好用的鋼筆,替代堆積如山的中性筆。

用瓷杯、鋼杯代替紙杯。整合、精簡電源線、充電設備。不重複購買電子產品。精簡出門行頭,只帶“身手鑰紙錢”。

4、信息極簡
精簡信息輸入源頭,減少使用社交網絡,即時通訊。少看微博、朋友圈。定期遠離互聯網,遠離手機,避免信息騷擾。不關注與己無關的娛樂、社會新聞。

5、表達極簡
寫東西、說話,儘可能簡單、直接、清楚。特別是中老年朋友容易嘮叨、囉嗦,這時候更要減少自己的表達,不說廢話,不該管的事不要管。

6、生活極簡
慢生活。
不做無效社交。
鍛煉。
穿著簡潔,不花哨,但一定要乾淨、舒適。
少吃含有添加劑的食品。
喝白水和純果汁,不喝添加了大量化學成分的碳酸飲料和果汁。

王先生很喜歡游泳,平時每周遊兩三次,除此之外他沒有再進行其他鍛煉。游泳是一項非常好的運動,對協調四肢的靈活性、改善神經系統的敏感度,起到很大的幫助。不過游泳時,身體處於水平,心臟跟平時垂直體位下所承受的壓力並不相同,如果長期只游泳,對心臟的鍛煉效果就不是那麼明顯了。

其實王先生平時可以配合一些器械鍛煉,比如先練10分鐘啞鈴,讓肌肉得到充分鍛煉,再游泳30分鐘,拉長肌肉提高柔韌性。這樣搭配運動可以幫助他更好地保持體型、控制體重,讓身體更協調、更結實。

舉王先生的例子是想說明,鍛煉和飲食一樣,也講究均衡搭配。

儘可能多選一些項目
每項運動的鍛煉效果都不相同。為了讓身體的四肢、骨骼、肌肉、神經、甚至內臟都能夠得到全面的鍛煉,人們應儘可能多選一些項目。有氧運動和力量訓練相結合,是被公認的理想運動搭配,不僅能全面提升身體素質,還能讓你看上去更年輕。

一些男性更偏愛力量訓練,通常不願踏進跳操房。其實男性也應跳跳有氧操,除了鍛煉心肺功能,還能增強四肢的協調性。男性覺得自己柔韌性天生不如女性,沒必要去刻意鍛煉。殊不知對男性上班族來說,長期伏案工作會給肌肉、骨骼造成很大壓力。加強柔韌訓練,如經常做一些肩部、腰部、大腿等肌肉和關節的深度拉伸,有助減小骨骼承受的壓力。

老年人一般會選擇早上打太極,傍晚做健身操,或是散步、慢跑,從均衡角度來講,也顯得

“單一”,應該加些力量訓練。力量訓練是不分年齡的,只是要求次數不一樣。很多老年人其實已經意識到鍛煉肌肉的好處,但都因為很有難度、怕受傷、覺得自己老了做不來,所以大多數老年朋友,只進行一些舒緩的運動。老年人身體情況比較複雜,通常多種問題和疾病共存。肌肉力量的訓練,對心肌、骨骼肌、平滑肌都可以有一個很好的調整。

患有關節炎、骨質疏鬆、增生、運動能力障礙、肌肉勞損和脊柱彎曲的老年人可以選擇做一些針對骨骼肌的



血管韌性也有幫助,還能提高他們身體的血流量,並降低血脂、血糖、血壓水平。

四項訓練做到均衡
吃飯講究營養搭配、營養均衡,一頓飯里,有的供給蛋白質、有的提供維生素和礦物質,有的補充膳食纖維。我們每周的鍛煉做到均衡

以下四項訓練,效果會更好。

平衡訓練。
太極、瑜伽,或其他挑戰平衡的運動都屬於平衡運動,它們的主要益處是提高移動性和平衡力,減少摔跤和骨折的風險。建議每周2-3次進行平衡訓練,總共120分鐘。初學者可以做靜

運動也要均衡搭配

力量訓練,能幫助保護骨骼,緩解關節問題,提高身體運動能力,對促進血液循環、調節代謝、平衡激素,有着重要意義。一些心肌和平滑肌的訓練,對提高老年人的心肺功能、改善身體供氧、供血功能是最直接的,能提高全身血管健康。通過科學、適量的方法訓練,對老年人的

態運動(站在一個點上保持住一種姿勢),在進階階段,可以做動態運動,在移動中挑戰平衡,這個時候有條件的可以找教練做指導,以防受傷。?

姿態訓練。姿態訓練能幫助保護我們的脊柱,減小脊柱壓力,減少摔跤和

骨折,特別是脊椎骨折的風險。姿態訓練應該貫穿在日常生活中,坐、立、行都要注意保持正確的姿勢。

力量訓練。力量訓練有助提高肌肉和骨骼強度,並且優化姿態。建議每周做3-5天,每次2-3組,每組重複動作8-12次。注意要包含主要肌肉群。力量訓練特別要注意控制好強度。如果能一次輕鬆地做12次以上,那就說明重量太輕;如果每次做不了8次,則重量太重。

負重訓練。即以增加肌肉強度及體積為目的的運動訓練,包括走路、跳舞、慢跑、爬樓梯、健身操、跑步等,這些訓練有益心臟健康和骨骼力量,能減少骨折風險。建議每周鍛煉至少150分鐘,可以分3-5天來做。每次持續20-60分鐘或一次10分鐘,一天2-3次。鍛煉強度建議是中度至強烈(有些氣喘吁吁,但是仍然可以講話)。

如果沒有時間,可以根據個人需要有選擇性地搭配,交替鍛煉。

運動要注意控制量

人在劇烈運動時,體內會產生較多的腎上腺素和皮質醇等激素,這些激素增加到一定數量時,脾臟產生白細胞的能力就會降低,致使淋巴細胞中的活性大大降低,人的免疫力會降低,24小時後才能恢復到原來的水平。在此期間如果遇到病菌、病毒侵襲,更容易罹患感冒、肺炎等感染性疾病。因此,體育鍛煉要適當,以鍛煉後精神飽滿、不感到疲勞為標準。

科學家通過數據分析得出結論,每周運動時間不要超過14小時,如果超過了上限,鍛煉就將過猶不及。