

**理事长单位** 菏泽市立医院 院长、党委书记 冯峰  
**副理事长单位**

菏泽市疾病预防控制中心 主任、党总支书记 杨传欣  
菏泽市第三人民医院 院长、党总支书记 王广金  
菏泽市中医医院 院长、党总支书记 郝敬忠

**理事单位**

菏泽市牡丹人民医院 院长、党委书记 李华伟  
曹县人民医院 院长 岳荣振

**共建单位**

菏泽鲁心心脑血管病医院 院长 文国赞  
山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

## 生活细节教你如何预防骨质疏松

骨质疏松全国调查结果显示,65岁以上女性中,一半儿患有骨质疏松!骨质疏松已经成为我国50岁以上人群的重要健康问题。骨质疏松症是一种以低骨量和骨组织微结构被破坏为特征,导致骨质脆性增加和易于骨折的全身性骨代谢性疾病。提早预防骨质疏松十分重要。

骨骼在人的不同阶段是不断变化的,可以用骨量来判断:骨量高,骨骼相对更健康。骨量的变化类似一个抛物线:出生后骨量不断增长,大约在35岁到达最高值,称为“峰值骨量”,之后逐渐减少。峰值骨量越高,骨量丢失速度越慢。

### 如何预防?

防治骨质疏松需要从小开始,合理膳食是预防骨质疏松的有效措施:摄入充足的蛋白质、钙和维生素D等营养物质,调整膳食结构和各种营养素的摄入量在一定程度上可以预防和减缓骨质疏松的发生。

**蛋白质适中。**一般推荐健康成年人每日摄入1.0克蛋白质/千克体重比较合适,个别老年人可达每日1.2-1.5克/千克体重。当然,蛋白质摄入过多也会引起钙丢失增加,所以蛋白质摄入要

充足但不可过多。

**充足的钙。**成人每日钙摄入量推荐量800毫克(元素钙量),绝经后妇女和老年人每日钙摄入量推荐量为1000毫克。含钙高的食物如奶制品、鱼类、虾蟹、豆类、坚果类等。在饮食中钙摄入不足的情况下,适时适量补充钙制剂也是改善体内钙营养状态的一种有效措施。

**丰富的维生素。**骨的生长与代谢受多种维生素的影响,其中与维生素D的关系最为密切。维生素D的成年人推荐量为400单位(10微克/天),老年人因缺乏日照以及摄入和吸收障碍常有维生素D缺乏症状,故推荐量为400-800IU(10-20微克/天)。

**合理烹调。**含草酸较多的蔬菜避免与牛奶、豆制品一起食用,可采用水焯的方式,减少草酸;牛奶加热时温度不要过高、不要搅拌,避免磷酸钙沉淀造成损失。

**避免不健康的生活方式。**避免食盐摄入过量、吸烟、酗酒、饮用咖啡和过多饮用碳酸饮料等。

**经常做负重和肌肉强化锻炼,以减少跌倒和骨折的风险。**负重和肌肉强化锻炼有许多健康



益处,可以提高敏捷度、力量、姿势和平衡,可以减少跌倒的风险。另外,运动可以适度地增加骨密度。家庭各年龄层成员均需要进行终身的身体活动,既能预防骨质疏松症又有利于整体健康。负重锻炼(当脚和腿承受身体的重量时骨骼和肌肉对抗地心引力),包括散步、慢跑、太极拳、爬楼梯、跳舞和网球。肌肉力量锻炼包括负重训练和其他抗阻力

锻炼。如已患骨质疏松症,肌肉力量锻炼需要经临床评估,选择适宜的运动方式。

此外,家庭中应创造良好的生活环境,保证充足的光线,地面要防滑,地毯要固定,无障碍物,避免摔倒。老年人必要时使用扶梯和手杖。

通讯员 商羽彤

**预防疾病 健康同行+**  
菏泽市疾病预防控制中心  
传染病防控咨询电话: 5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196



## 糖尿病与脂肪肝,难道是一对“难兄难弟”?

惯久坐,有的甚至从不参加体育运动。人体对于多余热量的利用,除了转化为脂肪贮存外,主要通过体力活动消耗掉。随着年龄增长,人体新陈代谢逐渐衰退,体内过剩的营养转化为脂肪,这些脂肪积存到肝脏,就表现为脂肪肝。

### 嗜酒

酒精进入人体后,需要在肝脏进行分解,乙醇和它的代谢产物乙醛对肝细胞有一定的毒性,使肝细胞对脂肪酸的氧化利用减少,合成甘油三酯增多。所以,饮酒越多,肝内脂肪酸和甘油三酯越容易堆积,就会形成酒精性脂肪肝。

### 遗传因素

一个人是否发生脂肪肝与遗传有一定关系。有肥胖症、糖尿病、高脂血症和脂肪肝家族史的人,发生脂肪肝的几率高于一般人群。

### 如何早期发现糖尿病合并脂肪肝?

患者在早期往往没有症状或者症

状轻微,很难察觉,所以也不被重视。中、重度的脂肪肝有类似慢性肝炎的表现,例如上腹部不适、恶心、呕吐、厌食、腹胀等。

糖尿病合并脂肪肝危害比较大,如果治疗不及时会迅速发展,导致脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌。

脂肪肝的严重程度与血糖控制的情况密切相关,血糖控制较好的病友,脂肪肝可以逐渐减轻。所以我们要早期发现脂肪肝,建议糖尿病病友每年定期做肝脏B超和肝功能检查。

### 如果患病该如何治疗?

饮食治疗是最基本的治疗方法,要严格戒酒;多食富含维生素、矿物质和膳食纤维,低糖、低脂肪的食物。规律饮食、粗细粮搭配。食物比如燕麦、玉米、海带、大蒜、苹果、牛奶、洋葱、甘薯等等,这些在一定程度上都有降脂作用。

除了饮食治疗,还要配合运动治疗,改变不良生活习惯,多管齐下,效果会更好。

通讯员 张婧

进一步加重胰岛素抵抗、糖代谢紊乱,使血糖处于高水平,加重糖尿病病情。研究发现,在自认为未患糖尿病的脂肪肝人群中实际上有将近一半的人存在血糖异常。

脂肪肝会影响正常的糖代谢,重度脂肪肝或出现肝硬化时影响会更大。

当然,除了糖尿病之外,以下这些生活习惯对脂肪肝的形成也“功不可没”。

### 不合理的饮食

喜欢荤食是脂肪肝的危险因素,过多食用高脂肪的食物,会使肝脏承受巨大负担。过量饮食、喜吃零食和甜食、常吃夜宵以及不吃早饭等饮食习惯会扰乱代谢动态平衡,为肥胖和脂肪肝的发病提供条件。晚饭高热量、高蛋白、高脂肪,饭后又缺少运动,会使营养物质富集,久而久之就会形成脂肪肝。

### 久坐少动的生活方式

调查发现,绝大多数脂肪肝患者习

糖尿病患者容易得脂肪肝,国内有研究发现,几乎每两个糖尿病病友中就有一个出现脂肪肝。而脂肪肝也会加重糖尿病的病情。两者关系密切,相互影响,形成恶性循环。有专家形象地称糖尿病和脂肪肝是一对“难兄难弟”。

这时候我们就好奇了,为啥糖尿病患者更容易得脂肪肝?这就要说说人体的内在机制。

由于糖尿病患者体内的葡萄糖和脂肪酸不能被很好地利用,脂蛋白合成也出现障碍,使得大多数葡萄糖和脂肪酸在肝脏内转变成脂肪,堆积在肝内,最终囤积过多导致脂肪肝。同时,有脂肪肝的糖尿病患者会