



# 每天4瓶碳酸饮料+2包烟 27岁小伙骨密度堪比70岁老人

27岁的小伙子钟先生(化名),最近一年多总是感到经常腰痛非常难受,尝试了各种针灸理疗后效果甚微。

每天抽1~2包烟,喝4瓶碳酸饮料 据该院疼痛科主治医师涂玲玲介绍,在科室护士给钟先生查体时,就发现他腰椎棘上棘间及椎旁都有明显压痛,腰椎磁共振显示腰椎小关节水肿。

为了解决这个问题,最近他来到重庆市渝北区人民医院疼痛科就诊,没想到经过检查后发现,27岁的钟先生的骨密度已经达到严重骨质疏松的程度,情况甚至不如七旬老人,让医生都感到惊讶。

人,也可能被骨质疏松找上门。”涂玲玲说。 据涂玲玲介绍,骨质疏松的常见表现有:经常乏力,比如稍微工作或运动就感觉到疲乏;全身多处疼痛,比如腰背部、全身多处肌肉、骨骼关节疼痛;身高下降或驼背;骨质很脆,容易骨折,常见的骨折部位有:胸椎、腰椎、肋骨等;牙齿松动或脱落。

预防骨质疏松六点建议 要预防骨质疏松,涂玲玲建议: 第一,要合理膳食营养确保每日摄入足够的钙和维生素D。成人每日推荐摄入量钙量为800mg,而对50岁以上的成年人则建议每日摄入钙1000mg。

强化食品也是其来源。 第二,适量摄入蛋白质。蛋白质有助于钙的吸收和储存。成年人每天摄入的蛋白质应为60~80g。 第三,适量运动。适量的运动可以促进钙的吸收和利用,以及骨骼的沉积。

# 儿童、老人、孕妈妈……特殊人群这样做好体重管理

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和某些癌症等慢性病的重要因素,当前我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟须加强干预。

肥胖儿童 减重把握“吃、动、睡” 当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%,儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

“睡眠上,5岁以下儿童应保持每天10~13小时睡眠时长,6~12岁儿童应保持9~12小时,13~17岁青少年应保持8~10小时。同时,每天久坐时间不超过1小时,看电子产品时间越少越好。”林莹说。

老年群体 腰围指标很重要 随着年龄增长,老年人的代谢能力、咀嚼能力和感觉器官等逐步退化,可能导致营养不良或营养过剩。

切相关,腰围可能是检测老年人健康风险的更好指标。“一般来说,男性腰围应小于90cm,女性应小于85cm。如果超过这个标准,即使BMI正常,也可能存在腹部脂肪过多的问题,增加慢性疾病风险。”刘英华说。

专家提示,老年人的肌肉数量和力量都在下降,体重管理应以保留肌肉为核心目标,循序渐进,避免快速减重或增重。 饮食上,应保证足量优质蛋白搭配适量果蔬,推荐肥胖中老年人采用“221餐盘法”。

## 孕期和哺乳期女性 警惕生育性肥胖

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员赖建强在日前举行的全国营养科普大会上介绍,当前,生育性肥胖是女性体重管理的一大难点。孕前、孕期和产后是三个关键时期,可能导致女性体重增加、产后体重滞留,带来超重和肥胖的风险。

中国居民营养与健康状况监测结果显示,我国女性孕期体重增长平均达14公斤,有41%的女性孕期体重增长超过推荐范围。而且,女性产后体重难以恢复到孕前水平,产后1至2年内平均增重3公斤,有39%的女性在

产后半年、1年和2年内体重滞留约7公斤、6公斤和5公斤。

赖建强说,肥胖会增加育龄期女性患2型糖尿病、高血压、血脂异常等心血管代谢性疾病和月经不调、子宫内膜癌、乳腺癌等特定疾病的风险。此外,肥胖女性还可能出现生育特征受损,如围产期胎儿死亡率升高、泌乳能力下降、乳汁营养降低等,对后代生长发育产生不良影响。

于康说,做好女性孕产期体重管理,应注重合理膳食和主动运动,“孕前维持健康体重,合理膳食,适当增加运动;孕期维持体重合理增加,选择低GI、优质蛋白、低脂食物,每周适度运动150分钟;产后保持膳食多样,避免过量,逐步提高运动强度和减重。”

专家建议,孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动,如在阴凉处或清晨锻炼;尽量避免在高温高湿环境下运动,避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

竞争性比选公告 重庆市渝北区劳动争议仲裁委员会公告 重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告

招标公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5 中国体育彩票7星彩