

预防骨折 运动要多样化

骨折是一种常见但严重的伤害。骨折的预防措施就藏在日常生活的细节之中,通过关注这些微小而重要的方面,可以有效降低骨折的风险,为骨骼健康提供全面的保护。

饮食与营养 骨骼健康与饮食息息相关。保持均衡的饮食结构,确保摄取足够的营养素,是预防骨折的首要步骤。此外,建议摄入足够的钙和维生素D,以保持骨密度和骨骼强度。奶制品、鱼类、豆类等食物都富含钙。

多样化的运动 不同类型的运动对骨骼有不同的好处。重力运动,如举重、慢跑等,有助于增加骨密度。同时,建议加入平衡性运动,如瑜伽或打太极拳,提高身体的协调性,减少摔倒的可能性。

体重管理 维持适当的体重是预防骨折的关键,因为超重可能会对骨骼造成压力,而体重过轻则可能导致骨密度减少。均衡饮食和适度运动是保持健康体重的关键。

姿势与姿态 在长时间的办公或学习中,确保座椅和桌子的高度适中,减轻脊椎的负担。正确的站姿和坐姿有助于保持骨骼的正常生理曲线,减轻因错误姿势带来的压力。

消除跌倒隐患 跌倒是导致骨折的主要原因之一。建议定期检查家中的地板是否平整,避免在走廊或楼梯上放置障碍物。老年人可以考虑使用助行器或者在必要时安装扶手,提供额外的支持。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都不利于骨骼健康。烟草中的化学物质可能影响骨骼的血液供应,而过量饮酒可能干扰身体对钙的吸收。

定期体检 定期的全面体检有助于及早发现潜在的骨骼问题。骨密度检测是一种有效的手段,帮助评估骨折风险。在进行相关的检查后,可以在医生的建议下,制订个性化的预防计划。

药物干预 在一些特定情况下,医生可能会建议通过药物干预,提高骨密度或降低骨折的风险。这些药物可能包括钙补充剂、维生素D以及骨密度增强药物。然而,任何药物的使用都应该在医生的指导下进行,确保安全性和有效性。

注意骨折的早期症状 了解骨折的早期症状对于及时采取措施至关重要。如果出现剧痛、肿胀、活动受限等症状,应该立即就医进行检查。早期治疗不仅能够减轻痛苦,还有助于更好地康复。

适应环境变化 迁居、气候变化等因素可能导致身体对新环境的不适应,因此在变化发生时要特别注意自己的身体状况,采取必要的措施来保护骨骼。

保持心理健康 长期的焦虑、抑郁等情绪问题可能导致激素水平的不平衡,影响骨密度。保持心理健康,通过适当的方式释放压力,对于骨骼的整体健康也有积极的作用。

据《大河健康报》

当前呼吸道病原体流行几何? 公众怎么防?

国家卫健委回应关切



随着寒假和春节假期临近,人群大规模流动和聚集可能加速呼吸道疾病传播风险。当前全国季节性流感等呼吸道病原体流行情况如何?公众如何做好防治?怎样强化医疗力量配备?国家卫生健康委14日召开新闻发布会,就公众关心问题进行回应。



乙型流感病毒占比持续上升

“季节性流感包括甲型H1N1、甲型H3N2亚型以及乙型流感。”中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,监测数据显示,我国南方省份近3周乙型流感病毒占比持续上升至36.8%,北方省份近5周乙型流感病毒占比持续上升至57.7%,一些省份乙型流感病毒占比已超过甲型流感病毒。

部分公众关心感染过甲流的患者是否仍可能感染乙流。对此,王大燕表示,得了甲流后产生的免疫反应,对乙流不能提供有效的免疫保护。即使本次流行季得过甲流,也还有可能再次感染乙流。目前,流感疫苗中包含甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型和乙型流感组分,建议高风险人群尽早接种流感疫苗。

监测数据还显示,元旦假期后全国新冠疫情仍处于较低水平。其中,哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下,新冠病毒JN.1变异株占比呈现上升趋势。专家研判认为,近期我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势,新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升,新冠病毒JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。



病原诊断很重要 须针对性治疗

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,公众感染流感病毒、新冠病毒等病原体以后,建立的免疫力并不持久,可能出现反复感染,且这些病原体之间也没有交叉免疫,不同病原体可以同时或者交替感染。从而容易导致上呼吸道黏膜屏障受损,继发细菌感染等。

专家建议,出现上呼吸道感染症

状要及时进行病原诊断,明确诊断后针对性治疗。通过针对性治疗可以有效缩短病程,降低进一步传播风险、降低住院和重症风险。

北京中医医院院长刘清泉表示,养护正气是预防呼吸道症状反复发作的关键。患者在患病期间或康复过程中,规律的睡眠对于提升正气非常重要。保持饮食清淡、营养丰富,不吃油

膩辛辣刺激食品,注意防寒保暖。同时,不要乱用药、乱投医。

呼吸道感染容易诱发或加重老年人群心血管疾病。对此,专家特别提醒,心血管疾病患者发生呼吸道感染,应积极治疗,对于年龄大于65岁以上,既往有冠心病、慢性心率衰竭等病史的患者,不要出现感冒样症状后选择忍耐,而要积极尽快到医院就诊。



强化医疗力量配备 优化就诊流程

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,要积极调配医疗资源,优化就诊流程,保障医疗用品供应。做好医疗资源储备,确保患者得到及时有效救治。

王贵强表示,针对不同类型呼吸道疾病,各级医疗机构采取多种措施加强精细化管理和个性化治疗。包括增加发热门诊、感染、呼吸相关科室人力资源,尽可能开放门诊服务,强化医

疗资源整体配比,减少患者就诊等候时间;高水平医院对下级医院,包括社区基层医疗机构进行技术指导和专业支持,鼓励社区卫生服务中心承担常见呼吸道疾病诊疗;实行线上挂号,尽量减少就诊人员聚集,充分发挥互联网诊疗优势;强化病原体检测,提高抗生素使用针对性,促进规范合理使用相关药物等。

元旦假期以来,南北互跨旅游吸

引了大量游客,越来越多的群众参与到冰雪运动中。北京大学第三医院运动医学科主任王健全建议,群众参与冰雪运动要有比较科学完善的装备,衣服要轻薄但隔热,能够抵御严寒;开始时尽量选择低难度赛道或低难度雪道进行滑动;冰雪运动在寒冷环境中,要注意时间不要过长,适当休息补充能量。

据新华社

我国科学家发现 后天获得的基因突变 可显著增加冠心病风险

新华社北京1月13日电(记者林苗苗)近日,国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院顾东风院士和鲁向锋教授团队研究发现,后天获得的克隆性造血相关基因突变可显著增加冠心病风险,相比未携带者,携带体细胞基因突变者发生冠心病的风险将增加42%。

研究成果近日在线发表于国际知名医学期刊《贾玛心脏病学》。该研究基于我国随访长达20年6000余例的队列人群,通过靶向深度测序系统,检测了克隆性造血相关的90个基因以及冠心病相关的500余个基因变异,在中国人群中构建了克隆性

造血相关的体细胞基因突变特征谱,发现高达17.8%的研究对象携带这类突变。

研究发现,相比未携带者,携带体细胞基因突变者发生冠心病的风险将增加42%,且突变细胞比例越高,冠心病风险越大,尤其是TET2基因的突变最高可增加近300%的风险。值得注意的是,在年轻人中占比更高的小克隆突变也可增加33%的风险。

后天获得的体细胞突变与先天炎症基因遗传风险呈现明显的叠加效应。研究人员进一步结合冠心病多基因遗传风险评分,评估了先天遗传和后天获得性突变对冠心病的协

同作用,发现先天遗传高风险人群同时携带体细胞突变,冠心病风险将升高120%,而当先天遗传风险较低时,体细胞突变导致的冠心病风险将被完全抵消。

据了解,后天获得的克隆性造血相关体细胞突变主要受到衰老和环境因素的影响。研究系统揭示了后天体细胞突变在中国人群的分布特征,其发生率从30岁开始逐步攀升。受访专家提示,早期检测对心血管疾病高危人群筛查和精准防控具有重要价值,通过高深度测序研发相应的遗传风险评估工具,将推动冠心病的个体化精准防治。

