

特别提醒

光喝骨头汤 不能防止骨质疏松

昨天下午,南京鼓楼医院和南京医学会举办了“骨质疏松防治与自我保护”的健康讲座和大型广场咨询,中华医学会南京分会骨质疏松委员会主任委员、南京鼓楼医院骨科的林华主任提醒,市民对骨质疏松症防治认识存在不少误区。

不是吃什么就能补什么

林华介绍,很多人认为,“吃什么补什么”,“喝骨头汤能防止骨质疏松”,很多骨质疏松症患者认为补钙首选骨头汤。为反驳这个观点,有人曾做了试验:用5公斤猪骨头加上5公斤水,在高压锅里熬10小时,结果一碗骨头汤中的钙含量不过10毫克。而同样一碗牛奶中的钙含量达到200多毫克,远远高于一碗骨头汤。另外,对老人而言,骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪,经常食用还可能引起其他健康问题。骨质疏松的治疗重要的是学会从饮食中摄取必要的钙质。要注意饮食的多样化,少食油腻和含脂肪多的食品,注重摄入一些含钙量较多的食物,坚持喝牛奶,不宜过多食入蛋白质和咖啡因。

另外,“防治骨质疏松补钙越多越好”、“骨质疏松属于退行性疾病”、“一旦出现骨质疏松,就无法增加骨密度,只能延缓其流失”、“老年人治疗骨质疏松为时已晚”等观念也属于防治上的误区。

别轻信免费骨密度检测

专家提醒,现在许多城市出售钙制品的商店,为了促销而专门备有检测骨密度的仪器,大肆宣传,免费测试。因此许多人图方便赶去测量,其结果几乎人人都缺钙,老年人更是人人都是骨质疏松。显然,这种做法是不对的。因为,确诊骨质疏松或是否,不能通过一项检查就能决定,事实上,这些场所摆放的大多是“单光子骨密度测试仪”,这种测试并不准确,只能测人体手臂的尺骨和桡骨,而骨质疏松的主要危害在于腰椎和髌部。而且,许多场所检测人员并非正规医务人员。有的广告说,补钙产品卖得越贵,含钙量越高,吸收率就越高,效果也越好。有的补钙品宣称“沉积好、吸收快”,有的宣称“颗粒小”,甚至推出了“原子钙”、“纳米钙”,让人们觉得钙越细越小越易吸收。实际上人体对钙的吸收利用率和钙产品的颗粒大小无关,而要看是否具有生物活性。

通讯员 刘宁春 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

人参炖鸡 吃得流鼻血

专家提醒:秋天进补切忌过头



天天吃人参炖鸡易上火 资料图片

因为秋季进补不当导致不适的市民越来越多,近来,南京市第一医院的门诊不断接诊“补过头”的患者,有腹泻的、有喉咙痛的、有咳嗽不止的、有脸上长满疙瘩的、还有流鼻血的。医生提醒市民,秋季盲目进补,即使吃补品也要以养阴滋润为主。

天天吃人参炖鸡得上火

【病例】李女士一向体质虚弱,每年秋季都会大量进补。前几天,李女士买了一只老母鸡,然后翻出自家珍藏的优质高丽参,连续为自己炖了三天人参炖鸡汤。结果,从昨天起,李女士就开始喉咙痛、声音嘶哑。昨天一早起床还流起了鼻血。经医生诊断她得了急性咽喉炎。

【提醒】南京市第一医院五官科主任马俭介绍,秋天气候干燥,人体的唾液分泌减少,鼻粘膜十分干燥,血管的脆性也大大增强,本来就很容易感染细菌。李女士吃补品

加速了血液的运行,以致流鼻血。秋天应以养阴和清润为主,如雪耳炖冰糖、清补凉煲瘦肉、椰子炖鸡等功效都不错,切忌“温补”。另外,还应多吃蔬果、西红柿、雪梨和橙等富含水分和维生素的食品。

皮肤补水不要乱用护肤品

【病例】进入秋季,皮肤干燥缺水,杨小姐发现脸上出现了一些米粒大小的小疙瘩,眼角周围竟出现了鱼尾纹。用了很厚护肤品,症状不见好转,抱着一线希望,来医院听取皮肤科专家的意见。

【提醒】南京市第一医院皮肤科主任许惠娟介

绍,像杨小姐这种情况来院咨询的爱美人士并不少,这是因为秋日阳光中所含的紫外线一点不逊于夏日,如果“秋老虎”作怪,天气炎热空气干燥,使肌肤汗腺与皮脂腺的活动能力大大下降。

同时,皮肤的新陈代谢会对迟滞,再加上角质逐渐堆积,就会使原本细嫩的皮肤变得粗糙。要想让肌肤恢复滋润,不能光靠涂护肤品,因为护肤品涂得太厚,会造成皮肤负担过重,毛孔堵塞。正确的方法是每天大量喝水,补充身体和肌肤的水分。

通讯员 徐骏 快报记者 张星

周六快报举办两场健康讲座

如何与肿瘤作斗争

【快报讯】(记者 金宁)说起很多人谈癌色变的现象,目前,肿瘤的治疗除了传统的手术、放疗、化疗外,生物治疗已经进入一个全新时代,这些领域包括:免疫治疗、基因治疗、分子靶向治疗等。10月21日(本周六)上午9:00~11:00,现代快报将在南京科学会堂2号门综合厅为您倾情奉献“肿瘤科学防治”健康知识讲座,咨询热线:025-85975561。

【专家介绍】:丁氏谋,上海交通大学附属医院肿瘤科主任医师,擅长胃、肠、食道、肝、胆、胰肿瘤的预防和诊治。

专家教您防治慢性病

【快报讯】(记者 金宁)医学研究发现,在慢性病的诱因中,遗传因素只占15%,社会因素占10%,气候因素占7%,医疗条件占8%,而个人的生活方式占60%。

老年人怎样通过良好的生活方式防治慢性病?10月21日(本周六)上午9:00-11:00,现代快报健康大讲堂将在南京科学会堂3号门综合厅推出公益讲座,主讲人是南京鼓楼医院老年科主任医师王春,欢迎有兴趣的读者前往听课,现场将由惠氏提供奖品。咨询热线:025-85975561。

Real estate advertisement for 'Lizhong' (利众) featuring various property listings with prices and locations. Includes a large '3天付清' (3 days payment) banner and contact information.

海、南、温、泉、海、景、房、精、装、修
小户型酒店式公寓
购房赠海南双飞五日 南京报名电话:84720526 86810522

Real estate advertisement for 'New Century Plaza' (新世纪广场) featuring a large office building for sale/rent. Includes details about the building's location, size, and price.