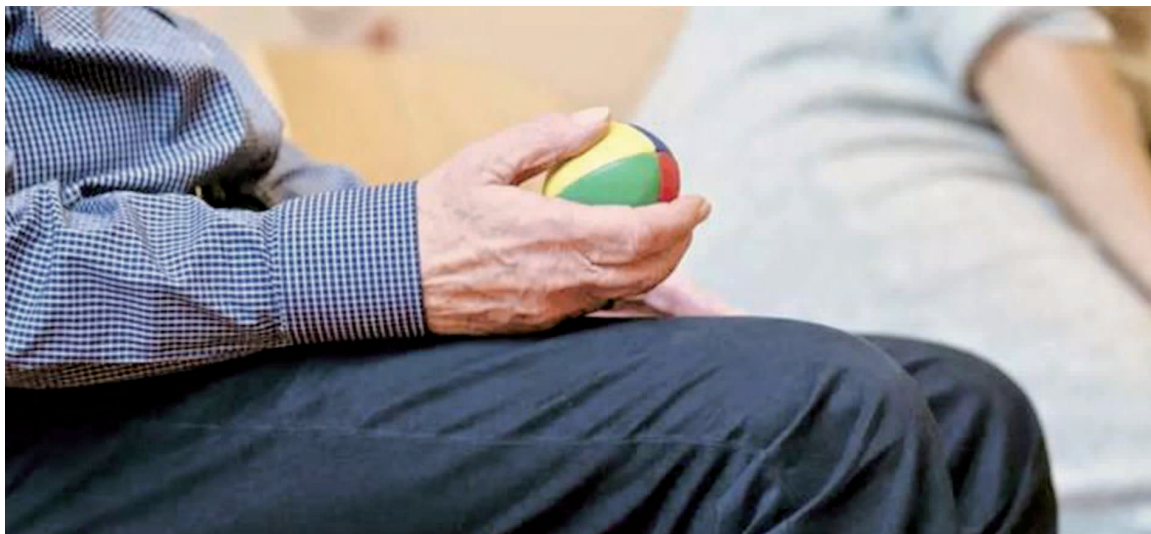




我国已进入老龄化社会,老年人的健康问题牵动着每个家庭的神经。10月20日是“世界骨质疏松日”,我们来聊一聊骨质疏松症那些事。

老年人要警惕“沉默的杀手”

骨质疏松症是指骨量减低,骨组织微结构损伤,导致脆性增加,易发生骨折的全身性疾病,发病率非常高。据文献显示,我国60岁以上人群中,49%女性患骨质疏松症,男性为23%;50岁以上人群中,20.7%女性患骨质疏松症,男性为14.4%。那么骨质疏松症都有哪些症状?如何预防?如果中招了该如何治疗?



◎骨质疏松有什么症状?

骨质疏松症在早期并没有明显的症状,所以也称之为“静悄悄的疾病”。但是随着病情不断进展,患者可能会出现腰背部疼痛,甚至“浑身痛”,夜间更为明显,有时会影响睡眠,白天活动以后疼痛一般会减轻,有可能在很长时间内反复出现,时轻时重,常常伴有乏力、腿抽筋等症状,严重者会出现身高变矮、驼背。

在无外伤或者轻微外伤的情况下,容易出现骨质疏松性骨折,最常见的是脊柱骨折,危害最大的是髌部骨折。另外,肩部骨折、腕部骨折、骨盆骨折等也是常见的骨质疏松性骨折。

◎骨质疏松是如何发生的?

如果把骨骼比作一座房子的话,大约在30岁以前,是以“造房子”(成骨细胞)为主,我们的“房子”会越造越高,并达到所谓的“骨量高峰”。30岁至40岁之间,“造房子”(成骨细胞)和“拆房大队”(破骨细胞)势均力敌,房子的高度保持稳定。40岁之后“拆房大队”(破骨细胞)逐渐占据上风,但在雌激素的严密保护之下,可以抑制“拆房大队”对房子的破坏,造房子和拆房子还是处于相对平衡状态。女性绝经以后,雌激素会出现断崖式的下降,“拆房大队”失

去了抑制作用而变得肆无忌惮,这样就容易出现骨质疏松症。

◎该如何防治骨质疏松?

骨质疏松症是可防可治的。要预防它,我们从小就应该做好骨骼保健工作,如均衡饮食,补充充足的钙和蛋白质,多晒太阳,经常锻炼身体,这样可以增加我们“造房子的高度”,增加骨量峰值。还有,长期大量喝碳酸饮料、咖啡和浓茶也会增加骨质疏松的风险,应尽量避免。

中老年人是骨质疏松症的高危人群,要定期做骨密度检查,了解骨量情况。

早诊断和早接受规范化治疗,可以有效提高骨量,显著降低骨质疏松性骨折的发生。骨质疏松症的治疗主要包括基础治疗措施和使用抗骨质疏松的药物。通俗地说就是要“荤素搭配,素菜天天要有,荤菜要看具体情况”。

“荤菜”是指抗骨质疏松的药物,主要是抑制破骨细胞(限制拆房大队)的药物和促进骨形成的药物(帮助造房子)。“荤菜”的种类很多,需要在专业医师的指导下合理选择

使用。

“素菜”主要是补充钙和维生素D。对于钙的补充,食补是重要的钙质来源,如牛奶、酸奶、深绿色的绿叶蔬菜,豆制品及坚果等,对于50岁以上的人群来说,每日食补的钙质并不能满足人体的需求,因此推荐在食补的基础上再补充钙剂。

维生素D的食物来源非常少,最环保的补充方式是晒太阳。晒太阳补充维生素D要做到以下两点:

- 1.四肢暴露,不使用防晒霜,不隔玻璃,不打伞;
- 2.每周高质量地晒2~3次,每次5~10分钟,时间选择在10:00~14:00之间。

对于维生素D缺乏的人群,除了做到正确晒太阳之外,还需要在专业医师的指导下补充维生素D。

◎这些谣言不要相信

谣言1:治疗骨质疏松症只要补钙就行了

辟谣:补钙只是治疗骨质疏松症的基础治疗措施,单纯补钙无法治疗骨质疏松症。

谣言2:喝骨头汤能预防骨质

疏松症

辟谣:骨头汤中的钙含量很低,且钙离子不会溶解在水里,难以吸收,而脂肪含量却很高,因此,喝骨头汤是无法预防骨质疏松症的。

谣言3:长期服用钙片会得肾结石

辟谣:虽然肾结石的主要成分包含钙,但它的形成原因并不是钙摄入过多,而是因为体内草酸含量过高。因此,像一些草酸含量高的食物,如菠菜、茭白等,一定要焯熟后再食用。

谣言4:骨质疏松症是老年人的疾病,与年轻人无关

辟谣:近年来,骨质疏松症的发病年龄有年轻化趋势,年轻人如有骨质疏松症相关的症状,最好到医院做进一步检查。

谣言5:人老了,就会得骨质疏松症

辟谣:骨质疏松症是可防可治的,在中青年时期,尽量提高骨量峰值,延缓或避免骨质疏松症的发生。50岁以后,每年检查一次骨密度,了解自身骨量,如果出现骨质疏松症,要遵医嘱按照“荤素搭配”的治疗方法进行规范化治疗。(敖荣广)



再见密码! 别再用“123456”了

据《日本经济新闻》网站近日报道,不使用密码进行信息技术(IT)系统身份验证的趋势正在兴起。疫情使居家办公越来越普遍,人们强烈担心这会造成密码泄露。微软已在旗下的两款软件中实现人脸识别验证的标准化。随着引进成本下降,越来越多的企业开始考虑弃用密码。

报道称,今年6月,日本独立金融顾问公司金融标准公司(FS)的员工在登录云工作平台时不再需要密码,而是改用日本国际系统研究公司(ISR)提供的一项新服务。该服务结合智能手机和应用程序的生物特征认证功能进行认证,使用时仅需用手指轻触手机屏幕,旁边的电脑就可以自动切换画面,云工作平台的界面很快就显示在屏幕上。

FS公司社长福田猛表示,使用新登录方式不仅消除了密码泄露和由此造成的受到非法入侵的风险,还便于员工操作,大大节省了登录时间。

美国身份认证管理平台巨头Okta今年3月至5月实施的调查显示,7%的日本企业已经不再使用密码登录办公系统。

据日本警察厅调查,2020年日本利用他人密码非法登录其账号的案件共发生576起,是5年前的1.7倍。在这些密码的被盗方式中,29.9%来自钓鱼网站,20%是从用户本人那里偷听或偷看得到的,17.2%是因为用户设置的密码太过简单。

报道指出,许多人使用的密码极易被破解。索利顿分析了2020年从国内外约230个网站泄露的日本用户的密码,排在第一位的是“123456”。

此外,使用密码登录还难以防止公司内部的不法行为。有的员工会盗取同事的ID和密码登录涉密服务器,向外界泄露情报,正所谓“家贼难防”。

针对这一问题,以色列一家公司利用“特权ID管理”机制进行了有效防范。具体而言,公司仅向员工开放必需的最低限度访问权限,每次需要更多权限时都要获得管理层

的许可。

报道称,规模较小的电商平台大多还都依赖于密码识别。如果改用非密码识别系统需要更换服务器,开发适配软件需要好几个月,没有1000万日元(约合8.76万美元)的投入根本实现不了。

但好消息是即时通讯软件LINE今年8月发布了相关开源软件,使用该软件可以大大缩短适配软件的开发周期,预计可节省数百万日元的成本。

如今,许多企业都需要摆脱“无密码不能登录”的旧观念,并大胆地和密码说“再见”。(据《参考消息》)



成都市青羊区草堂街道开展“热爱生活 关爱他人 反对邪教”宣传活动

本报讯 为进一步增强居民防邪反邪意识,营造浓厚的防邪反邪社会氛围,近日,成都市青羊区草堂街道琴台路社区联合青羊区反邪教协会在文化公园开展“热爱生活、关爱他人、反对邪教”宣传活动。

活动通过发放反邪宣传单、宣传品的形式向居民进行警示教育,倡导居民反对邪教、破除迷信、崇尚科学、传播文明;社区网格员通过真实的案例向居民介绍了邪教的本质、邪教造成的危害,特别针对我国邪教组织的主要类型、活动特点等内容进行了深入细致的阐述,让居民清楚地认识到邪教的危害及非法性。

通过此次反邪教宣传活动,广大居民清醒地认识到邪教蛊惑人心、蒙蔽群众、反对科学的

丑恶本质,增强了辖区居民自觉防范抵制邪教的意识,营造了“讲科学、反邪教”的良好社会氛围。



丑恶本质,增强了辖区居民自觉防范抵制邪教的意识,营造了“讲科学、反邪教”的良好社会氛围。(省反邪教协会供稿)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

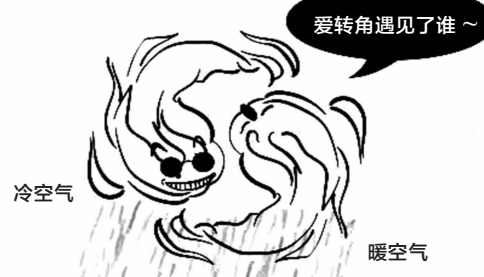
最近这几天好多地方都阴雨绵绵,雨天过后虽然天放晴了,但还是感觉到天变凉了。经常听长辈们说“一场秋雨一场寒”,其实仔细想想,自从进入秋天真的是这样,那么“一场秋雨一场寒”到底有没有科学依据呢?快一起来看看。

“一场秋雨一场寒”到底有没有科学依据?

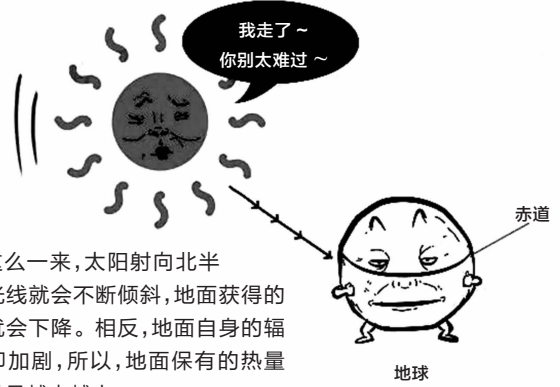
一场秋雨一场寒到底是怎么回事?别别,这还真不只是一句俗语,人家是有科学依据的!



简单来说,就是来自西伯利亚的冷空气和南方暖湿空气相遇了,一个不小心,撞了个满怀!然后,就形成了降雨。



具体来说,就是秋分以后,太阳的直射点从赤道向南移,慢慢地移到南回归线。



这么一来,太阳射向北半球的光线就会不断倾斜,地面获得的热量就会下降。相反,地面自身的辐射冷却加剧,所以,地面保有的热量可以说是越来越少。



不光是这样,还和纬度有着密不可分的关系呢。开头说了,这股冷空气是由西伯利亚选送的,你想想,西伯利亚在哪?那可都快到北冰洋了啊。

这里纬度高,阳光照射的角度就越小,地面获得的热量就越少,那么,冬季产生的冷空气就更多,冷空气攒到一定程度,就会南下,攒的冷空气越多,南下的频次就越多。



所以,初秋,冷暖对抗,就容易形成降雨,这个时候,地面的热量已经变少了,冷空气占领了高地,每场雨过后,热量就会减少一点,所以,温度会越低。

不过,有人觉得冷,也有人觉得刚刚好,这天气简直爽歪歪。所以,这个时候,大街上的人穿啥的都有,这就是传说中“乱穿衣”的季节。



(科普中国)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。