



四川省医学科学院  
四川省人民医院

# 健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2017年8月刊

## E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Aug 2017

健康管理 · 健康体检中心

# 目录

- 骨质疏松偏爱哪些人
- 如何预防手足口病
- 蜱虫不可怕 关键在预防
- 有氧运动的3个问题
- 不吃晚饭的好与坏
- 体检也玩定制版 “1+X” 最适合你

## 骨质疏松偏爱哪些人

最新研究表明，我国 40 岁以上人群骨质疏松症发病率为 24.62%，意思是有大约 1.4 亿骨质疏松的患者，数量相当惊人了。

哪些人更容易骨质疏松？又该如何为骨骼守住防线？



### ✚ 骨头怎么就松了？

骨骼有自己的代谢系统：每天有部分骨组织被溶解破坏，又会生成新的骨组织，新旧交替，两者平衡，骨骼才健康。

正常的性激素水平，蛋白质、钙和维生素 D 的摄入以及适度运动等，有助于保持这个平衡。一旦平衡就被打破，旧的去得多，新的来太少，骨质疏松症就悄然上身了。骨质疏松后的骨结构被破坏，骨的脆性增加，就很容易发生骨折。

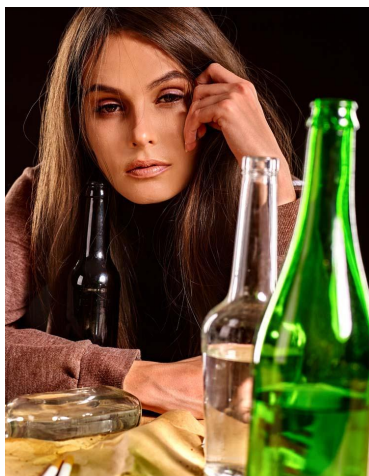
### ✚ 骨质疏松症偏爱这些人

#### ➤ 绝经后女性

绝经后体内雌激素下降，绝经后 5~10 年内发病风险增加。

#### ➤ 高龄老人

特别是大于 65 岁的女性和大于 70 岁的男性。因为胃肠功能减退、不注意饮食等，容易营养不良，再加上体内性激素紊乱、合并多种慢性病，容易出现骨质疏松。



#### ➤ 吸烟酗酒的人

过量酒精或烟草使得钙、维生素 D 及性激素减少，直接影响骨骼细胞功能。

#### ➤ 营养失衡人群

蛋白质、钙和维生素 D 等摄入不足。

#### ➤ 盐摄入过多人群

过量的盐促进钙流失、影响骨细胞功能。

➤ 活动少或长期卧床的人群

活动的肌肉不停地刺激骨组织，能避免骨骼变得脆弱。

➤ 晒太阳少的人群

体内 80%~90%的维生素 D 的生成，依靠皮肤接受紫外线照射，晒太阳少致其不足。



➤ 消瘦人群

体重指数小于 19 的，更需要留意。体重指数=体重（公斤）÷身高（米）的平方。

➤ 骨质疏松家族史

尤其是母亲、外婆等母系亲属患有骨质疏松症的，发病风险会更高一些。此外，患有其它疾病（如糖尿病、甲状腺功能亢进、风湿疾病、胃肠疾病、肾病等）或长期使用某些药物（如强的松、吡格列酮、奥美拉唑等）的人群，罹患骨质疏松症的风险也大大增加。

🌈 预防骨质疏松，请做好吃、动、治、查

➤ 吃

保证钙摄入。成年人的推荐钙摄入量是每天 800 毫克，50 岁以上要增加到每天 1000 毫克。

因为我国居民膳食中的钙摄入量平均在 400 毫克左右，所以对于大部分人来说，补 400~600 毫克钙是合适的。不止是吃钙片，在饮食上，要适当吃些鱼类、禽畜肉和蛋类，每天喝上 300 毫升牛奶也是很推荐的。



保证维生素 D 摄入，一般成年人每天 200 IU，60 岁以上老年人推荐 400~800 IU。适当吃一些动物的肝、蛋黄、海鱼、蘑菇等，添加了维生素 D 的牛奶、豆浆等也不错。别忘了从日光中获得维生素 D——每天至少户外活动半小时。发生维生素 D 不足或缺乏时，需在医生指导下口服维生素 D 制剂。

保证蛋白质摄入。奶制品、鱼类和肉是主要的蛋白质来源，同时常吃大豆及豆制品也是好选择。当然，也不要忘了低盐饮食和戒烟戒酒。

健康是人生的最大**财富**

➤ 动

推荐中等强度的有氧运动较好，即运动时心跳呼吸加快、但不急促、无明显疲劳感为度，避免剧烈运动。

建议一周至少运动 5 次，每次在半小时以上。可选的项目很多，快走、慢跑、骑车、广场舞、太极拳等都是可以的。

➤ 治

积极治疗引起骨质疏松的疾病，比如甲状腺功能亢进症、糖尿病、胃肠疾病、风湿疾病等，避免自行服用容易引起骨质疏松的药物。

➤ 查

做好骨质疏松症的筛查，以便尽早治疗。如果出现不明原因的周身骨骼疼痛、身高缩短或驼背，建议尽快到医院检查骨密度是否患有骨质疏松症。骨密度检查是确诊有无骨质疏松症的好办法。



即使没有症状，如果属于上文提到的骨质疏松症偏爱的几类人，也建议做一下骨密度检查。

文据 徐乃佳



## 如何预防手足口病

手足口病是肠道病毒引起的常见传染病之一，在夏秋季比较常见，多发生于5岁以下的婴幼儿，可引起发热和手足、口腔等部位的丘疱疹、溃疡，个别患者可引起心肌炎、肺水肿等并发症。



病人及隐性感染者咽喉液及唾液中的病毒以飞沫形式感染，病人的疱疹液及粪便中的病毒亦可能经手或借助被污染的物品经口感染。成人隐性感染者与小儿密切接触如抱小儿、亲吻小儿等也是不可忽视的传播途径，也可经污染的水源引起较大范围的流行。

幼儿对手足口病的各型病毒普遍易感，但易感性随年龄增长而降低。手足口病潜伏期一般为3-6天，平均4天，治疗以对症处理为主要措施。曾患手足口症的小孩，有可能再次患上手足口症，因为手足口症可由几十种病毒引起。

病儿常以发热起病，常伴有流涎、流涕、口痛、咽痛及厌食等症状。临床以口腔手足疱疹为主要特征，一般病程较轻而短，多于1周左右痊愈，皮疹消退后不留瘢痕或色素沉着。少数病儿病症较重，可并发脑膜炎、脑炎、心肌炎或肝脏受损，严重者可导致死亡。

除隔离患儿外，预防主要在于培养良好的卫生习惯，阻断粪-口传播途径及避免呼吸道感染，如注意小儿的个人卫生，不让小儿接触不干净的玩具，避免患儿和其他小儿一起玩；大小便后要洗手，教导小儿不要对着他人咳嗽或打喷嚏，咳嗽、打喷嚏时掩盖住口鼻。

对有接触史的婴儿可注射丙种球蛋白以预防感染，在托幼机构出现流行时，需加强晨午检，及时发现患儿，及时隔离对症治疗，亦可采用被动免疫措施，对控制该病流行有一定效果。



编辑 无涯

## 蜱虫不可怕 关键在预防

蜱也叫壁虱，不同地区有不同的俗称，如壁虱、草扒子、草别子、狗豆子等，大多蛰伏在浅山丘陵的草丛、植物上，或寄宿于牲畜等动物皮毛间。



蜱没吸血时如米粒大小，吸血后会胀大到黄豆粒大小。蜱吸血时需要在身体上附着一段时间，多数会超过36或48个小时。全世界有蜱800多种，其中我国有9属101种蜱，因此，我国是受蜱虫危害较大的国家之一。

大多数硬蜱一生要经历3个宿主，正是这种宿主的频繁更替，使其成为人畜虫媒传染病中传播病原体最多的一种媒介动物。

全世界范围内的蜱叮咬人致病事件，可追溯到20世纪90年代初。美国首先报告了人粒细胞无形体病病例，此后欧洲等地也相继报告了这种病例，部分地区感染率甚至高达15%至36%，而据估算，我国每年被蜱虫叮咬的人数在300万以上，感染人数相当庞大。全球首例人传人的案例也是发生在我国农村。



### 📌 什么地方会有蜱虫

蜱一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位。蜱离开动物后附着草上，可叮人、吸血。蜱大多生活在草地、农田、森林等野外环境，因蜱种不同而异。一般须具备较适宜的温、湿度条件。夏秋季节是蜱的活动高峰，冬天基本不活动。随着市民养宠物狗增多，蜱会寄生在狗身上，所以现在在城市里，也有蜱存在。

### 📌 蜱虫叮咬致病原理

#### ➤ 叮刺

蜱叮刺会造成局部充血、水肿、急性炎症反应引起继发性感染；

#### ➤ 分泌

蜱虫神经毒素致宿主运动性纤维传导障碍，引起上行性肌肉麻痹，致呼吸衰竭而死，称为蜱瘫痪；

#### ➤ 传播

同时会传播“吞噬细胞无形体”使血小板、白细胞减少，称为“无形体病”。

## 🚩 蜱虫叮咬后的症状

### ➤ 皮疹

水肿性丘疹或小结节，红肿、水疱或淤斑，中央有虫咬的痕迹，有时可发现蜱。

### ➤ 自觉症状

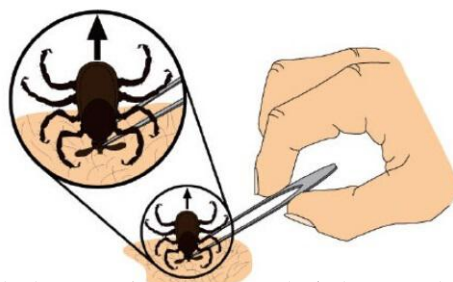
瘙痒或疼痛。

### ➤ 蜱麻痹

蜱唾液中的神经毒素所致，易发生在小儿身上，表现为急性上行性麻痹，可因呼吸衰竭致死。

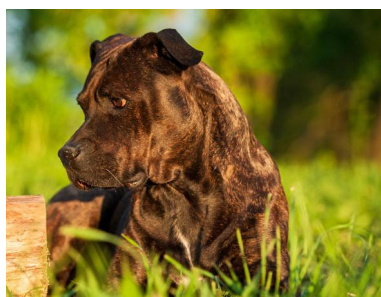
### ➤ 蜱咬热

在蜱吸血后数日出现发热、畏寒、头痛、腹痛、恶心、呕吐等。



## 🚩 远离蜱虫，需做到以下三点

1、每年的6月至11月为蜱虫最活跃的时期，由于蜱虫主要栖息在草地、树林中，外出游玩时最好在暴露的皮肤上喷涂驱蚊液，穿着紧口、浅色、光滑的长袖衣服，可防止蜱的附着或叮咬。



2、近些年来，养宠物的人越来越多，在这些动物的身上，特别是耳朵里、脚趾间和耳朵外沿，时常也能看到蜱虫的身影。因此，要避免受到蜱虫的叮咬，要注意对宠物进行及时清洁，或者尽量与宠物保持距离。

3、当从可能有蜱出没的地方回家后，换掉所有的衣服，并在洗澡的时候特别注意自己的头皮、耳后、颈部、腋窝、膈部、手腕、腹股沟这些有皮肤褶皱的地方，是否有蜱虫，因为蜱的唾液里的一些成分可以让你感觉不到疼痛。研究发现，蜱携带的那些有害微生物大多是在蜱叮咬在人身上超过24小时后传播给人的，如果在24小时内及时去除身上的蜱，可以极大的降低感染蜱传病的机会。

一旦发现了叮在身上的蜱，应尽快到医院处理，切不可自行捏、拽、用火或者其他东西刺激它，因为这样做一来可能让蜱的口器折断在皮肤里；二来会刺激蜱分泌更多携带病原体的唾液，增加感染的可能性。

编辑 梦秋



## 有氧运动的 3 个问题

约吃约喝不如约着跑步！当跑步、健身越来越多的融入到大众生活，我们今天就来谈谈那些经常被问到的关于有氧运动的小问题。



### ✚ 卷腹算不算有氧，散步算不算有氧？

这是最常听到的问题了。

有氧运动（Aerobic Exercise）是什么？这要讲到它的定义。有氧运动，我们通常指持续的、有节律性的、能够刺激和增强我们人体的心肺功能，并提高身体对氧气的使用效率的运动。

这里就要提到人体的能量供应方式了。

我们人体共有三大供能系统：「磷酸原系统」、「糖酵解系统」、「有氧氧化系统」。

#### ➤ 磷酸原系统

磷酸原系统由磷酸肌酸为身体供能，短时间内供能最大，但持续时间短，一般不超过 10 秒。

#### ➤ 糖酵解系统

糖酵解系统为中、高强度运动的主要供能系统，供能效率一般，持续 2-3 分钟。

#### ➤ 有氧氧化系统

我们最喜欢的“甩脂”的有氧氧化系统，则是由糖类、脂肪和蛋白质氧化为身体供能，供能效率最低，但持续时间很长，通常在运动 30 分钟后供能比例达到最大（有没有很眼熟？说跑步要 30 分钟以上减脂效果佳的朋友有没有找到答案？）

值得注意的是，这三个供能系统不是先后关系，而是比例关系。任何运动方式，都是由这三种途径同时供能，只是供能比例有所区别。

因此，我们强调进行有氧运动，无论是为了减脂还是增强心肺功能，都应该选择有氧氧化系统供能为主的运动方式。所以，做卷腹是为了增强腹部力量，不会到30分钟以上，它是力量训练，不是减肚子的有氧训练。而散步，以它这悠闲的步伐，轻松的呼吸，即使走了30分钟以上，也很难达到一个有效的强度，可以以快走或慢跑代替。



### ✚ 有氧运动做多久才开始消耗脂肪？

这个问题相信大家已经在上面的叙述中找到了答案，它本身就是错误的。脂肪一直在消耗供能，只是不同运动方式的消耗比例不同而已。

但是的确，运动强度较低时，脂肪氧化供能比例相对较高，随着运动强度增加，比例逐渐降低。强度继续增加，那就是我们说的力量训练了。

同样的，随着运动时间的增加，体内储存的糖原被消耗掉，脂肪供能比例不断提高。当然，运动多长时间，要根据每个人的身体状况和运动计划来定。

这里提到了运动中心率（靶心率），以减脂、增加心肺功能为目的的朋友，我们通常建议中等强度（40%-60%最大摄氧量）与较大强度（60%-80%最大摄氧量）相结合进行运动。



用下面的公式计算运动中心率：

最大心率=207-0.7\*年龄

运动中心率=(最大心率-静息心率)×期望强度%+ 静息心率

有点抽象？我们来举个例子。

比如一名 30 岁的女性，安静时的心率是 70 次/分，那么她运动最大心率等于  $207-0.7*30=186$  次/分（不可以超过的心率值）。

这位女士以 40%-60% 的强度进行运动，那么她的运动中心率：

低限为  $(186-70) * 0.4 + 70 = 116.4$

高限为  $(186-70) * 0.6 + 70 = 139.6$

即运动中保持心率在 116.4 到 139.6 范围内。

如果认为上面的计算比较复杂，可以使用这个简易算法，来估算运动中心率：

$(220-年龄) * 0.7$



#### 如何选择适合自己的有氧运动？

有氧运动的种类很多，常见的有跑步、单车、椭圆机、划船机、游泳、球类、有氧操等。



从锻炼效果来讲，这些方式大同小异（毕竟我们关注运动中的心率，不管用什么方式达到这个目标心率），但在关节冲击、场地设施要求等方面存在差异。

从关节冲击来说，相同强度下，跑步、有氧操、单车、球类对关节要求稍高，划船机、椭圆机一般，游泳最推荐。

但是从场地要求来说，游泳、球类的设施要求最高，椭圆机、单车、划船机可以在健身房完成，跑步和有氧操在室外也可以进行，是不是很棒？

另外，还有一些主观因素，比如趣味性，因人而异，多尝试各种运动类型，选择自己喜欢的方式、坚持下去，相信一定会收获健康的身体和舒畅的心情！

编辑 缩缩

## 不吃晚饭的好与坏

有人说不吃晚饭好，能减肥，饿一饿，百病消。有人说一定要吃晚饭，否则对肠胃不好，而且晚上会饿得睡不着，影响睡眠质量。都说一日三餐，可过午不食的，也大有人在。

晚饭到底吃不吃？吃或者不吃，会对身体健康产生怎样的影响？



### ✚ 不吃晚饭能减肥？

“我有个朋友就是不吃晚饭瘦下去了。”

没错，不管是谁，少吃一顿饭，总是会少摄入一点热量的。但靠节食减掉的多数是水分，且很容易反弹。

既对身体好又有利于减肥的关键是：吃得全面均衡，三餐吃到七分饱。控制好一天总的热量摄入，不超标。这样一来，既吃了晚饭不饿肚子，又没有囤积下过多的热量。

### ✚ 不吃晚饭能长寿？

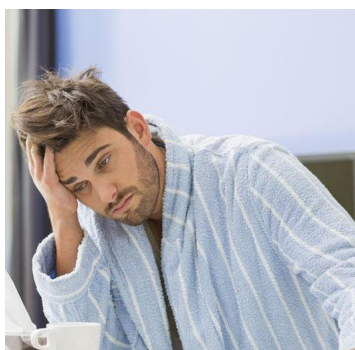
的确有研究证明，限制饮食可以延长实验动物的寿命。这里有两个关键词：动物实验，限制饮食。一方面，人可不是实验里的小白鼠，从动物实验的结论到100%在人身上可以实现，还有很远的距离。另一方面，研究说的是限制饮食，也就是少吃，尤其要少吃各种高热量、高脂肪及高糖食物，而不是什么都不吃。



健康是人生的最大财富



## 不吃晚饭伤身体？



对于健康的大多数来说，如果直接简单粗暴不吃晚饭，不改变其它生活习惯，坚持一个月，你应该能看到一个全新的自己——精神萎靡、体力不支、脸色暗淡……

简单说，身体缺少完成正常生理活动需要的能量，可能营养不良了。

既想马儿跑，又想马儿不吃草。对那些得辛苦一天的人来说，下午和晚上的工作量也不算小，要是不及时补充些能量，身体真的会吃不消。偶尔饿一两顿也许还没什么，但长此以往，难免会破坏胃肠功能、影响内分泌，对健康和减肥都没有好处。

另外，对于生病的特殊人群来说，看病时因为做一些检查，可能会让患者“几个小时内不吃东西不喝水”，但这是为了方便检查，而不是为了治病。生病的人，不论是在常规治疗中还是手术后，都需要保证充足的营养供应。

## 什么情况下可以不吃晚饭？

过午不食，真的不是对谁都好，不过这也不是说晚饭必须得吃，如果你遇到了下面这几种情况，可以考虑忽略晚饭。

### ➤ 中午吃多了

午饭一不留神大鱼大肉全都塞进肚了，晚上又没安排额外的运动，可以考虑不吃晚饭。



### ➤ 下午吃多了

下午加餐超量了。点心水果一把抓，酸奶和坚果搭配来，还没抵挡得住别人塞过来的薯片。那就省一顿晚饭吧。

### ➤ 晚上睡得早

晚饭时间和睡觉时间大约相隔 3 个小时以上比较合适，这样就不会因为肚子太撑而难以入睡。如果有人晚上八九点钟就睡了，可以考虑一天吃两顿，并且午饭的时间稍稍延后。在保证全天能量和营养的条件下省掉晚餐。



### ➤ 体重超标多

这里的多指的是 BMI>28，体脂率>30% 的人。对于大体重的人来说，减肥初期最重要的就是通过控制饮食达到限制能量摄入的目的。可以少食多餐，甚至不吃晚餐。

### ✚ 健康的晚饭长啥样？

所谓好的晚饭，其实也不复杂。



2 个拳头的蔬菜：深绿色，带叶子的蔬菜最佳。

1 个拳头的主食：彩色的，粗粮杂豆、红薯玉米都行，别天天白米白面，可以换换花样。

半个拳头的蛋白：优先白肉，禽肉水产或蛋类。

当然，这只是一个大概量的建议，具体吃多少，也要看你白天吃了啥。

文据 兰晓芳

## 体检也玩定制版 “1+X”最适合你

从琳琅满目的固定体检套餐中选择，您可能已经 OUT 了！不仅有可能每年都做着重复的项目，还有可能没有筛查到自己的高风险疾病。

那现在最 IN 的体检模式是什么？个性化！

今天我们来讨论一下四川省人民医院健康管理中心根据中华医学会健康管理学分会专家共识推出的“1+X”个性化体检方案。

### ✚ 什么是“1+X”？

“1”指的是常规体检项目，是基础，如内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、妇科、肝肾功、血脂、血糖、血尿常规检查、全腹彩超、肺部 X 光检查、心电图检查等；

健康是人生的最大财富

“X”则是针对不同个体的年龄、性别、家族史、既往疾病和生活方式等，针对性的对各系统进行个性化体检项目设计，比如消化系统，呼吸系统，心脑血管系统等等。这样，两三年的时间，每个人都有了一套完善的健康档案。

### ✚ 如何正确有效的选择个性化体检套餐？

生活方式问卷帮助您！

中心从早上 7:00 就会开放多个窗口为受检者咨询体检相关问题。

“让医生操心，让受检者放心”，咨询医生会把受检者的需求排在第一位，根据每个人的情况给出准确有效的意见，为他们找隐患，求健康，以最小的投入，获得最大的健康效益，将体检经费用到刀刃上！



如何使医生在短时间内高效、准确的对您的身体状况进行评估、提出检查建议？又如何使医生在拿到体检数据之后给出最适合您的健康指导意见？

不用担心！我们有体检前的生活方式问卷。这份问卷包括您的家族史、疾病史、运动、饮食、抽烟饮酒、睡眠、心理等，全面了解您的生活方式和疾病危险因素。可千万不要认为填问卷是件繁琐的事！通过问卷采集，我们的咨询医生能为您提供最适合的体检方案，我们的总检医生在拿到各种检查结果后，能结合您的生活方式和疾病危险因素，为您提供专业、个性化的健康指导，是不是很棒！

### ✚ 体检完成时 健康管理定制起来

受检者在体检完成后，拿到体检报告，总有许多疑虑需要医务人员的解答，在这个方面，中心为所有受检者提供了报告咨询服务，解疑答惑。

周一至周五下午 2:00 到 5:00，由医生坐诊，分析体检报告内容，给予受检者正确的健康指导和有效的就医途径，使受检者的健康收益更大化。

体检不只是检“病”，更是健康管理的第一步！

我们建议每一位受检者，根据报告里的检查结果，及时调整自身的生活方式、饮食和运动习惯等，变被动治疗疾病为主动管理健康，以达到疾病预防的目的。



如果您对于自己和家人的健康有更高的要求，我们还有专业的健康管理团队为您定制专属的健康管理方案，享受包括手机查看体检报告、健康风险评估、健康干预、就诊咨询、预约挂号等多方面医疗健康服务，全方位、个性化、为您的健康加分！

编辑 Sylvia

