

天天吃钙片却还是缺钙 保养“秘籍”竟是骨质疏松元凶



通讯员 应晓燕 本报记者 戴虹红

家住杭州的刘女士年近 50 岁,皮肤白皙,保养得体。旁人经常向她讨教美颜秘方,刘女士总是自豪地分享经验——防晒。殊不知,她的这一保养“秘籍”,却暗藏危机。

近日,刘女士由女儿陪同来到浙江省立同德医院内分泌科门诊就诊。原来,最近刘女士经常感觉

腰酸腿痛,跳广场舞都没劲,有几次腿一软,差点摔倒。她在上网查了半天,怀疑自己是骨质疏松,但明明天天吃钙片,怎么可能会缺钙?

接诊的傅好医生看着白皙的刘女士询问:“你平时太阳晒得多吗?”

“我很少晒太阳,冬天晴天出门也抹防晒霜,随身还带防晒伞。”刘女士回答。

此时,傅好心里大概有了答案。检查结果显示,刘女士的骨密度数值为-1.4 至-1.8,而通常情况下,骨密度正常值在-1 至+1 区间。傅好告诉刘女士,她现在是骨量减少,再发展下去就是骨质疏松,所以光补钙不够,还得补足维生素 D。刘女士没有其它基础疾病,因此医生建议其主动增加日光照射,也可适量补充维生素 D 制剂。

该院内分泌科副主任王晓丽介绍,人体维生素 D 主要依靠皮肤吸收阳光中的紫外线,从而合成内源性的维生素 D3。另一来源是食

物,包括动物来源的维生素 D3,如深海鱼类、奶酪,以及植物来源的维生素 D2,如充分日照的菌菇。D2 与 D3 统称为维生素 D,均需要通过肝脏和肾脏的羟基化才能发挥活性。

随着社会发展和生活方式变化,特别是户外、强体力性质工作的减少,维生素 D 缺乏已是全球化的健康问题。

王晓丽表示,东方女性往往对“一白遮百丑”的观点有执念,出门常是各类“防晒神器”从头到脚全面覆盖,四季如常。另外,中国人以米面、蔬菜为主的饮食结构也是导致维生素 D 缺乏的重要原因,且内陆地区较缺乏深海鱼类的供给;东亚人种乳糖不耐受的情况相对普遍,所以奶酪等乳制品的日常摄入量也明显不足。

王晓丽提醒,如果存在维生素 D 缺乏,要通过调整饮食结构,如食用海鱼、乳制品、维生素 D 强化食品;增加日照时间,户外活动每日平均 1-2 小时;必要时口服维生素 D 制剂或肌肉注射治疗。

一种蛋白质 或有助大肠癌诊治

澳大利亚国立大学日前发布新闻公报说,该校研究人员领衔的一个团队发现,免疫系统中存在一种名为 Ku70 的蛋白质,如通过特殊手段将其激活,可能有助阻止大肠癌的癌细胞生长和扩散。

研究人员表示,借助现有和新开发药物的组合,团队能激活 Ku70。而团队基于对实验室小鼠和人体的大肠癌相关实验和分析发现,Ku70 被激活后,能够发挥监控作用,探测人体细胞中脱氧核糖核酸(DNA)受损的迹象。DNA 受损会导致健康细胞癌变。

不仅如此,研究显示,Ku70 有助阻止癌细胞进一步恶化并扩散到全身,相当于让癌细胞进入“休眠”状态。

研究人员表示,未来的大肠癌筛查中,或许可以加入对癌前息肉的 Ku70 水平检查,从而帮助医生更好地判断病情。 据新华社

接触有毒金属 或致女性卵巢早衰

砷、镉、汞和铅等重金属在饮用水、空气污染和食品污染中普遍存在,被认为是扰乱内分泌的化学物质。据近日发表在《临床内分泌学与代谢杂志》上的一项新研究,美国科学家发现,接触有毒金属的中年女性在接近更年期时,卵巢中的卵子可能会减少。

更年期是女性衰老过程中正常的阶段。更年期过渡期通常在 45-55 岁之间开始,持续约 7 年,此时女性可能会出现月经周期变化、潮热、盗汗等症状。

新研究将有有毒重金属暴露与中年女性体内较低水平的抗缪勒管激素(AMH)联系起来。研究人员表示,AMH 就像卵巢的生物钟,可暗示中年和晚年的健康风险。

研究人员对 549 名中年女性进行研究。她们正处于更年期,尿样中含有有毒重金属,包括砷、镉、汞或铅。研究表明,尿液中检测到的有毒重金属与女性生殖衰老和卵巢储备功能下降有关。广泛暴露在此类环境中,可能会对中年女性卵巢早衰相关的健康问题产生重大影响。 据《科技日报》

腰痛发热竟是鹅惹祸 备年菜务必警惕这种细菌

春节将至,不少中老年朋友纷纷开启备年菜模式。尤其是回乡过年的,年夜饭餐桌上几道硬菜的宰杀工序必不可少。

最近,54 岁的吴女士动不动就腰痛,还伴有反复发烧,她以为自己是备年货累着了。殊不知,到医院就诊后,浙江大学医学院附属第一医院感染病科医生告诉她,是鹅惹的祸。

起初出现症状后,吴女士在家附近的医院做了一系列检查。医生怀疑她的腰痛是因为腰椎间盘突出,呼吸道可能存在感染导致发热。于是,医生给吴女士配了退烧药回家服用。然而几天过去,依旧是反复发热,高烧不退。在家人坚持下,吴女士赶至浙大一院感染病科,以发热待查收入院。

“最近有接触生的牛羊肉吗?”浙大一院感染病科史海燕主治医师经过详细询问病史后,感觉吴女士的症状很像布鲁氏菌病。这是一种人畜共患的传染病,布鲁氏菌

可以在牛、羊、猪、狗等家畜体内存活,其中人体感染的主要是羊布鲁氏菌。

“最近没接触过生的牛羊肉。”吴女士回答,但她顺着这个思路,想到自己曾宰杀了家里养的一只鹅,随后不久开始出现症状,而这只鹅是跟羊混养在一起。

随后,在吴女士的血培养中发现了羊布鲁氏菌。

经过对因对症治疗,吴女士腰痛症状缓解,并且也不再发热,她带着口服药办理了出院。

“马上就过年了,很多地方都会宰杀牛羊,一定要注意。”浙大一院感染病科赵宏副主任医师强调,如果在日常生活中接触了感染布鲁氏菌的羊,那么很有可能会像吴女士一样感染上布鲁氏菌病。布鲁氏菌的传播途径主要有皮肤黏膜直接接触感染,也可以通过消化道及呼吸道感染,病原菌还可以通过动物的乳汁、粪便、尿液等分泌物或排泄物排出并传播给人类,但



人与人之间的传播罕见。

感染病科常务副主任杨益大表示,布鲁氏菌进入人体后,会在细胞内繁殖,导致细胞破裂,形成菌血症,细菌会随着血液播散到全身。人感染布鲁氏菌,其症状类似感冒,起初会发烧,出粘粘的汗,关节痛、浑身乏力、嗜睡。潜伏期一般为数日到数月,严重者会骨关节感染肿痛,并伴随肝、脾、淋巴结肿大,甚至可能会影响大脑、心脏和其他器官等。

因此,如果接触过牛羊,并且出现以上症状,要引起警惕。此外,医生提醒,平时在外就餐吃火锅、烧烤时,也要注意避免食用没熟透的牛羊肉。

据浙大一院官微