

一个让骨头越来越脆的习惯,很多人每天都在做 吃得咸,会让你的钙流失

为了补钙,很多人尝试了各种方式:喝骨头汤、吃钙片、晒太阳,还有人把鸡蛋壳捣碎拌进饭里吃。然而一个扎心的真相是:大家在生活中常做的一件小事,不仅让钙没补进去,还让骨头变得越来越脆。

那就是——吃得咸。

盐吃多了,钙会随着尿液流失

大量研究表明,盐的过量摄入与骨质疏松有密切的联系。早在上世纪八十年代,研究员就发现:摄入过多的盐会使老鼠尿液中钙的排泄量明显增多。于是,科学界首次提出,钠离子可能参与了骨质疏松的发病机制。

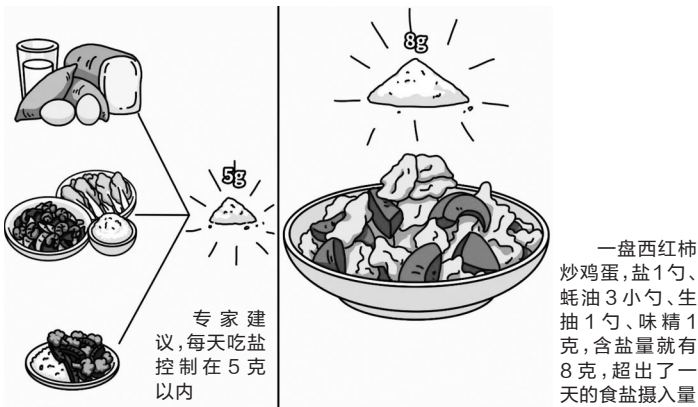
同样的事情也发生在人身上。2024年,一项针对383名绝经后女性的研究发现,相比低盐摄入组,在高盐摄入组中,骨质疏松症、中重度椎体骨折、高钙尿等6个指标的患病率显著增加。

换句话说,盐吃多了,会让钙随着尿液流失,还会损伤骨骼。

食物中的钙,不是吃多少就能给身体补多少,而是要经过“消化—吸收—利用—排出”一整个过程,“吸收的”减去“排出的”才是最后真正补进身体的量。

钠“偷走”身体的钙,就发生在“排出”这个环节。

我们的肾脏在产生尿液时有一个“重吸收”功能,能够过滤回收重要的营养素,减少浪费。



未被及时吸收进骨骼的钙、多余的钠以及很多营养素,会随血液一起来到肾脏,通过肾的“重吸收”获得“再就业”的机会,重回循环系统供身体使用,减少排出浪费。

不巧的是,钠和钙共享同一条吸收途径。这条路就这么宽,容纳空间有限。钠离子多了,就会挤占钙的吸收空间,把钙离子“排挤”出体外。盐吃得越多,身体里的钠就越多,排出去的钙就会更多,骨骼容易越来越脆。

很多人的“食盐量”超标了!

《中国居民膳食指南》建议,每天吃盐控制在5克以内,但生活中,很多人的“食盐量”都远超标准。

我们摄入的“盐”,本质上是钠,它的来源非常多样。例如很多人做菜时喜欢盐来一点点、生抽来一点

点、蚝油来一点点,各种调料都来一点点……最后吃下去的钠真的是“亿点点”!

不少人中午点外卖,晚上下馆子,爱吃川菜、湘菜、烤鱼、火锅,吃下去的盐远超标准。

老年人是“食盐量”超标的重灾区。味觉从60岁开始下降。60岁以上老人对食盐、蔗糖感知阈值比20~40岁的人高1.5~2.2倍,70岁以上的老年人退化更明显。

为了让食物“有味道”,一些老年人会不自知地加盐再加盐。过量的盐,不仅加速了老年人钙的流失,让骨折发生风险增大,还加重了肝肾代谢负担、损害心脏功能。

改变饮食习惯不是一件容易的事,大家日常生活中要注意控盐,逐渐养成减少吃盐的好习惯。

据人民日报微信公众号

如何远离“最疼痛”的皮肤病

在已确诊的2000余种皮肤病中,带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病,并在50岁以上人群中高发。正值全国老年健康宣传周,医学专家提示,这种“难缠的痛”可防可治,中老年人要早接种、早治疗。

入夏后,北京市62岁市民张女士因带状疱疹后神经痛苦不堪言,夜夜难以入眠。“仿佛有火一直在灼烧我的皮肤,一翻身,半边身子又感到被小刀割、被针刺。

高发病率、影响严重是带状疱疹关键词。50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康,50岁以后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老而有所衰退,潜伏的病毒就会开始“兴风作浪”。免疫力低下,长期精神压力大、过度劳累,也容易诱发带状疱疹。

面对这种“难缠的痛”,防患于未然便显得尤为重要。在带状疱疹的防治上,老年人要从被动健康变主动健康,积极接种疫苗,

实现关口前移,严防病毒“苏醒”。

专家表示,带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一,也是疾病控制的“一级预防”手段,能有效降低发生率和严重程度。

目前,国内外广泛应用的带状疱疹疫苗主要有减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议,50岁以上人群应积极接种,即使年轻时得过水痘或带状疱疹,仍应接种。

中西医专家共同强调“内外兼修”,即提升免疫力对带状疱疹防治的重要性。中医强调辨证论治、整体调理,内治法根据患者不同证型遣方用药;外治法包括中药湿敷、针灸治疗、刺络拔罐等,减轻水疱症状、疏通经络。

专家提示还可适当食用健脾益气、养血滋阴的食物,适当练习太极拳、八段锦等调和气血、增强正气,还可常按足三里、关元、气海等穴位预防,佩戴中药香囊。

据新华社

每6人里有1人患糖尿病 血糖高,皮肤就能看出来

一个高血糖的人,全身器官就像“泡”在糖水里:血管、心脑血管、眼睛、免疫……都在一点点被侵蚀。

最新数据显示,我国糖尿病患者人数为2.33亿,相当于每6人里就有1个患者。与2005年相比,糖尿病患者数量激增了163%。

专家介绍,皮肤作为人体最大的器官,其健康状况往往能直观反映身体内部环境,尤其是血糖异常。颈部、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处颜色加深,表面变得粗糙,类似天鹅绒的触感。这是胰岛素抵抗引起的黑棘皮病,是糖尿病前期或已确诊糖尿病患者中常见的皮肤表现。

高血糖会破坏皮肤的保湿屏障,导致皮肤失去水分,变得干燥。干燥的皮肤容易引发瘙痒,

秋冬季或气候干燥的环境中更为明显。

糖尿病足是糖尿病最严重的并发症之一,表现为足部皮肤感觉减退、血液循环障碍、溃疡形成和感染。高血糖会损害足部神经和血管,使足部易受伤害且难以愈合。

无痛性水泡通常出现在手、足等部位,往往没有明显的疼痛感。这是高血糖引起的微血管病变和皮肤营养障碍所致。

高血糖会导致手指和脚趾末端的皮肤角质层异常增厚,形成茧状改变,可影响触觉敏感度。皮肤热、肿、痛;皮肤上有皮疹、发痒,有时还有小水疱、干燥鳞屑,或是产生看着像干酪一样的白色分泌物。

据生命时报

喝水后的5个异常 有1个就需警惕 如何预防泌尿系统“沉默的杀手”

当你喝水后出现这5个异常,比如尿频、尿急、排尿困难,尿液颜色异常,脸部及四肢水肿,就要提高警惕,可能是身体发出的求救信号!泌尿系统“沉默的杀手”是哪种癌症?如何预防?

警惕喝水后的5个异常

1. 尿频:正常情况下,白天排尿4~5次、夜晚排尿0~1次是正常的。如果异常增多,就要警惕是否有泌尿系统炎症或者膀胱老化的问题,男性还要警惕前列腺增生。
2. 尿急:想要排尿就必须马上去,无法控制排尿、憋不住尿,常常与尿频、尿痛同时存在,是泌尿系统炎症比较常见的症状。
3. 排尿困难:比如排尿费力、射程变短、排尿踌躇。可能与膀胱功能退化、前列腺增生、神经源性膀胱功能障碍等疾病有关。
4. 尿液颜色异常:正常尿液为淡黄色,透亮。
5. 当肾不好时,体液平衡就容易出现异常,导致脸部、四肢出现水肿。如:肿眼泡、脚肿。

长期出现茶色尿液,并且多喝水后,尿液颜色也无法变淡,要当心肝脏方面的疾病,比如胆红素排泄出现了问题。

颜色像血一样,并且反复发作的鲜红色血尿,可能与前列腺癌等癌症相关。

尿液呈乳白色,并且有“豆腐渣”样杂质,可能与丝虫病、淋巴瘤、胰腺癌等癌症有关。

泡沫尿是肾病损伤常见表现之一,犹如鸡蛋加水后搅拌一样。

想要发现早期癌症 检查很关键

很多癌症早期症状不明显,如果仅依靠症状来发现肿瘤,可能癌症已经发展到了中晚期,只有重视

泌尿系统相关检查,比如尿常规、超声、PSA(前列腺特异性抗原)等,才能帮助我们在早期发现身体异常,及早治疗,取得好的治疗效果。

镜下血尿:如果经常性出现镜下血尿,就要通过其他检查找出血尿的原因,比如前列腺癌或者肾小球出现了病变。

“沉默的杀手”前列腺癌

前列腺癌是男性泌尿生殖系统常见恶性肿瘤。其早期症状不明显、影像学检查困难大、发展缓慢、长时间与人体共存,所以也被称为“沉默的杀手”,发展到中晚期通常有4个症状:体重下降、贫血乏力、发热、骨痛。

让好习惯守护你的前列腺健康:控脂限红、蔬果护腺、动防肥胖。要养成运动习惯,每周运动3~5次,每次运动30分钟以上,选择快走、慢跑、打球、骑自行车等运动都可以。

据 CCTV 生活圈

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757
地址:洪武北路55号置地广场1806室

老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779。

遗 失

本人谈建平 遗失 景明佳园畅景苑8幢106购房发票壹张,发票号码:00172693, 发 票 代 码 :232010590230, 发 票 金 额 :111428.25元,开票日期:2005年12月31日,现声明作废。

遗失 鼓楼区黔味好食品店(个体工商户)食品经营许可证正、副本,许可证编号:JY13201060298586,声明作废。

遗失 南京益鑫再生资源有限公司营业执照正、副本,统一社会信用代码:91320104MA26U5HQ4Q,声明作废。

遗失 南京益鑫再生资源有限公司公章一枚,声明作废,寻回后不再继续使用。

