

牛奶和骨头汤,哪个补钙强?

本期“名医大课堂”带您远离骨质疏松

今年10月20日是第17个世界骨质疏松日。本期“名医大课堂”为大家请来了宁波市第六医院骨科主任医师陈剑明,和大家一起来聊一聊“如何有效地预防骨质疏松症”。

网友:什么是骨质疏松症?

陈剑明:骨质疏松症,从医学定义上讲是一个骨量减少,骨组织微结构破坏,引起骨质强度下降的一种全身骨代谢障碍的疾病。它有一个特点就是容易发生骨质疏松骨折。一般来讲,患骨质疏松症的人群广泛而早期症状又十分隐蔽,60~70岁老人中约三分之一患有骨质疏松症,80岁以上老人半数患有骨质疏松。

网友:骨质疏松有哪些前期表现?

陈剑明:骨质疏松被称为“寂寞的杀手”,是悄悄潜伏的,一旦发生了骨折才会显现出来其实你的身体出现疼痛、脊柱变形、发生脆性骨折,已经是骨质疏松最典型的临床表现。许多老人在发生这三种情况后,却不知道应该去看医生了。

当有的老年人的腰背部出现疼痛,有的老年人出现身高缩短、驼背等,或者发生脆性骨折,这些都是骨质疏松的一个早期表现。更早一些的表现可能是呼吸不舒服,或者牙齿松动、脱落、牙体脆性折断,这些都是早期信号,有可能骨折疏松离你不远了。

需提醒的是,年轻白领不经常晒太阳,出现疲乏无力,也有可能是骨质疏松的危险信号。

网友:骨质疏松症有哪些危害?

陈剑明:骨质疏松症预防的最大目的是防治骨质疏松性骨折。这种骨折常见的是脊柱、髌部、腕部和桡骨上端骨折,这几个部位在老年人的脆性骨折中比较容易发生。这个脆性骨折和车祸、暴力的骨折是不一样的,可能在日常生活中平地滑倒产生的力量就会导致骨折发生。这种非暴力骨折被称为脆性骨折,它是骨质疏松的一个特有表现。

最严重的是髌部骨折。一年内死于髌部骨折各种并发症的达20%,存活中50%致残。髌部骨折需要长期卧床,并发症多,后期护理费用高,会给家庭社会带来巨大负担。



宁波市第六医院骨质疏松诊疗中心主任 陈剑明

因此,预防骨质疏松骨折非常重要。

网友:哪些情况会引发骨质疏松症?

陈剑明:引起骨质疏松症的因素有很多。在固有因素中,一个是人种问题。医学研究发现,黄种人和白种人比黑种人容易患骨质疏松。第二,女性因绝经后雌激素下降,她的常钙吸收受到阻碍,所以就会比较容易患骨质疏松。第三,年龄是最大的问题,随着年龄的增长,骨质疏松是很难逆转的。第四,遗传因素,特别是母系家族史,如果女性的母亲辈或者是外婆辈患有骨质疏松,那么他患病的几率会增高。

在非固有因素中,例如饮食中营养失衡、蛋白质过多或不足、高钠饮食、钙和维生素D缺乏、有影响骨代谢的疾病以及口服影响骨代谢药物等。

网友:为何脆性骨折治愈后还会多次骨折?

陈剑明:曾经发生过脆性骨折的病人,会有一个“瀑布效应”,即发生过一次骨折之后,第二次发生骨折的概率将是第一次的3倍;发生第二次骨折后,发生第三次

骨折的几率将增加到5倍。

发生骨折,说明骨质疏松已十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改变。因此,应积极治疗骨质疏松,如药物、运动、防止跌倒、及时进行风险预测等,尽可能防止骨折再次发生。

网友:骨头汤真的能补钙吗?

陈剑明:补钙的话,牛奶中的钙含量肯定高于骨头汤。我们曾做过的一个实验表明,动物骨头里虽然含有钙成分,但它很难溶于水。如果加上半碗醋,再慢慢地炖上一两个小时,则可以有效帮助钙溶出。不过即便是这样,钙的溶出量也是很小的。骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪,如果经常食用,对老年人来说,还有可能引起其他健康问题。

关于补钙,选择牛奶或者豆浆效果会比较好。宁波靠海,吃海产品也可以补钙,像牡蛎等海产品的钙含量是很高的,西兰花等蔬菜也是补钙的不错选择。

网友:老年人骨质疏松,该如何运动?

陈剑明:老年人患有骨质疏松症,运动要特别注意控制运动量。老年人锻炼有几个注意点:强度不要太大,每周5~7次为宜。运动时心率每分钟不超过100次,以每天锻炼时间30分钟为宜。可以选择低强度或无强度的运动,强调伸展或灵活性练习,使身体各部位尽可能做到均衡运动,强化骨骼组织,对患者有很大益处。适当运动是维持骨骼健康的重要因素。

运动可以缓解骨质疏松症的发生频率,也可以减轻骨质疏松的程度。

网友:骨质疏松合并骨质增生,还能补钙吗?

陈剑明:两者其实不矛盾。骨质疏松常常合并骨质增生(即“骨刺”),而骨质增生常常是继发于骨质疏松后机体的代偿过程中发生钙异位沉积所致。这时钙常常沉积于骨关节表面而形成了“骨刺”,补钙可以纠正机体缺钙状态,从而部分纠正这一异常过程,减少“骨刺”的形成,甚至使已形成的“骨刺”减少,因此患有骨质增生的患者进行补钙其实可达一石二鸟的效果。

中国宁波网民生e点通
舒芦丹 赵铭琦 傅钟中 钟海雄

因家里被盗而拒缴物业费 结果收到了法院传票 业主不满物业服务 是否有权拒缴物业费?

10月13日,傅先生通过宁波民生e点通热线81850000反映,自己三年没缴物业费被物业起诉。业主缴物业费本是理所当然的事情,为何傅先生对物业如此不满呢?

家中进贼损失20多万元 认为物业管理不善

傅先生说自己在江东绿城绿园住了两年多,2012年家里进了小偷,被偷的首饰加现金共计20多万元,当时向警方报了案。

“三年来一直没有破案。当时物业给我装了室内监控作为补偿。我认为偷盗事件发生,是物业没有做好安保工作,因此我拒绝缴之后的物业费。”傅先生告诉小e,“之后的三年时间里我只接到过一次物业催缴电话,也没说清楚具体的协调方案和后果,其他提醒也一概没有。”

据傅先生介绍,案件发生后没多久,他就搬去杭州,宁波的房子一直空着无人住。“如今物业费累积了2万多元,物业居然通过法院传票来告我。后来咨询律师,律师说因为偷盗事件已过去三年时间,以此为理由告物业已失去时效。我该怎么办?”

业主拒缴物业费 被物业起诉

当小e问及为何不在三年前及时跟物业对质时,傅先生

表示这是自己的失误,当时没有来得及当面跟物业提出,“之后一年里,我见物业没有通知缴物业费,就以为物业认为理亏因此没来向我要。”

10月14日,小e联系绿城绿园物业核实情况。对方一名工作人员表示:通过法律途径向业主催缴物业费也是无奈之举。这两年一直不断地提醒该业主补缴物业费,而业主一直是回避状态,业主口中的“只一次”纯属子虚乌有,“我们都有保留通话记录和纸质证明,如果业主不认账,我们有足够的证据。”

绿城物业表示,对于业主未缴物业费行为,物业会安排每幢楼的管家上门沟通,或者发短信及打电话通知业主。如果业主经常不在小区,物业会将汇款账号发给业主。一般而言,如果业主拖欠物业费两年,就要被物业起诉。“对于傅先生的情况,物业已是很宽限了。”绿城物业工作人员说道。

最后,该名工作人员向小e坦言:“毕竟我们也不想和业主对立,我们希望业主不要一味以回避的态度应对我们,凡事都是可以沟通协商。”

小e将物业的态度反馈给傅先生。傅先生仍坚持称物业只联系过他一次。不过,在小e的调解下,傅先生愿意主动跟物业进行联系,争取妥善解决这一问题。

“三江缘”义务红娘接待处迁址 新地点在市妇女儿童服务中心 每周接待增加至三次

为方便广大求缘者、替儿女操心的老爸老妈们,“三江缘”义务红娘幸福工作室的现场接待工作,本周起迁往宁波市妇女儿童服务中心(江澄北路765弄76号三楼)开展,并增至每周三次(周二、周五、周六)。

幸福工作室成立于2011年,由宁波市妇联与中国宁波网联合组建。工作室“袁老师”,是全体义务红娘的共同名称,取意“圆梦”。四年多来,“袁老师”们风雨无阻,用心服务,使幸福工作室的会员队伍壮大到了14000余人,去年还荣获了宁波市公益红娘特别奖。

义务红娘们的现场接待时间将改为:周二上午9:00~11:00;周五上午9:00~11:00;周六下午2:00~4:00。届时,您可携带身份证、户口本、学历证书原件前往登记,将得到“袁老师”们的牵线服务。

前往宁波市妇女儿童服务中心,您可乘坐公交17路、21路、351路、356路、517路、521路、810路,在“会展中心南大门”站下车;或乘坐521路、810路,在“江澄北路民安东路口”站下车(如遇交通管制等因素,线路站点有可能临时调整,出行前请再次核实)。

“袁老师”幸福热线:13566008520、87817380。

微信扫码关注“宁波三江缘公益红娘联盟”微信公众号,获取最新活动讯息。
中国宁波网民生e点通 张枫



■律师说法

不能因偶然事件而拒缴物业费

当业主对小区物业服务不满,比如发生偷盗、停车刮擦等现象时,业主是否有权拒缴物业费呢?

浙江共业律师事务所许能军律师表示,业主发生此类情况和物业有一定的关系,但是两者不能划等号,也就是说发生偷盗或停车被刮现象不仅是物业管理原因,肯定还有一些其他原因,如果单从这些认为物业没有履行好服务内容,是比较难去推定的。

许律师表示,业主和物业基础是相互理解,建议最好

事先将该事项写入合同,比如小区内发生偷盗事件3次及以上,则要求扣减一定物业费作为偷盗业主的补偿,偶然事件不算。如果事先合同里没有注明,可以在发生事件后协同业委会一起和物业沟通增加此类事项。

许律师认为,针对傅先生的情况,因为偷盗事件发生在三年前,诉讼时效已经过期,因此,傅先生不能以此为由拒缴物业费。

中国宁波网民生e点通 方琴

“爱归来”交友专场正在报名

10月25日(周日)下午,由宁波市妇联和宁波日报报业集团主办的“爱归来”海外留学专场交友活动将在宁波文化广场举行。我们诚邀曾经留学异乡依然单身的青年学子们来这里相遇,寻找属于您心中的那位温情伴侣。也许幸福就在您的回眸处。

报名方式:编辑短信“姓名+性别+年龄+学历+职业+留学地+联系方式”到13566008520。

中国宁波网民生e点通 钟海雄