



热点关注

青年工人谭宏并没有经历过剧烈活动,前天却患了股骨颈骨折躺在病床上,他焦急万分地说:“医生诊断是骨量流失造成骨质疏松症而引发的骨折,都说伤筋动骨一百天,这怎么熬呀……”进入冬季以来,记者了解到医院的骨病患者普遍增多,其中,像谭宏一样很多患者是因骨质而就医。据统计,冬季骨折的发生率比其他季节要高出24%。为什么冬季引发骨折患者增多?如何预防骨病,增强骨健康?为此,记者采访了中国骨伤人才学会执行会长、博士生导师、中国人民解放军66400部队骨病专科医院院长宫恩年。

骨量丢失年龄:女性28岁以后,男性32岁以后

宫恩年介绍,骨质疏松症是以低骨量及

骨组织微结构破坏为特征的一种全身性骨病。全身骨骼脆性增加,易发生颈、胸、腰椎压缩骨折及四肢骨折,出现腰背及四肢关节酸痛、无力等症。他分析认为:“因为骨量逐渐丢失,再加之人体内维生素D的浓度在冬季显得特别低,而影响钙磷的正常吸收和骨化作用,使骨的一个单位容积内骨组织总量减少,稍轻的外力作用即可导致骨折。”据统计,目前全球每年约有160万宗因骨质疏松症导致髋部及胸腰椎骨折病例。对于椎体压缩骨折严重者,可造成下肢瘫痪。近年它在亚洲发病率有明显的上升趋势,骨质疏松症的发病率也更趋年轻化,骨量丢失年龄段女性是在28岁以后,男性在32岁以后。宫恩年特别提到长期坐办公室、用电脑办公的工作者,其发病率女性高于男性。

宫恩年进一步分析说,骨质疏松就是骨的矿物成分和骨基质等比例减少,骨密度下降、骨小梁数量减少、骨脆性增加而易发生骨折的一种全身代谢性的退行性疾病。在很少的外力下就可能造成四肢关节骨折或脊椎塌陷,如果

冬季更要谨防骨质疏松症

本报记者 张敏

脊柱压缩骨折严重,将会伴有脊髓损伤;单纯脊柱塌陷,会有不同背痛、身高变矮、脊柱变形,例如侧弯、驼背、脊柱关节不稳等。其实骨质疏松远远不是单纯的骨质疏松,往往可以并发身体内酸性物质的代谢,造成酸性代谢物长期滞留体内,体质的酸化。

电脑桌前久坐:每1小时起来活动3-5分钟

“坐在电脑桌前办公是没有问题的,关键是要能久坐,否则,骨骼肌肉都造成损伤。”宫恩年从对骨质疏松症关键是早期预防的角度提醒中青年人。

宫恩年主要从运动和自主性活动四方面谈了中青年人的骨质疏松症防治。

首先,对于工作时间长,工作负担重者要适当做到室内与室外运动相结合。尤其每天在办公室工作者,应每1小时起来活动3-5分钟。不要久坐,否则将会对骨骼肌肉都造成损伤,像骨质疏松、肌肉萎缩、脑缺氧、周身无力等。

对于坐电脑桌前工作的人最好有休息操的锻炼和运动,否则骨骼内因缺乏肌肉泵的挤压作用使血液循环减少,骨骼内的钙质容易移出骨内入血,而导致骨量的丢失,引起骨质疏松。“我在临床上每年因为骨质疏松造成股骨颈骨折的200多例、腰椎不稳和压缩骨折的260多例。”宫恩年说。

其次,体育锻炼中的游泳、慢跑、散步等都是有益的骨骼锻炼运动。骨骼和肌肉都是靠主动、抗阻力的运动刺激来进行代谢生长的,“我在手术中就明显感觉到有的患者才

30多岁,骨质就严重疏松像海绵似的,如果患者是一个长期从事体力劳动者,就是80多岁,骨质也非常坚硬的。可见运动对个人的重要性。”

再有,每天爬楼梯能有效防骨质疏松。爬楼梯、走楼梯运动是益骨、关节肌肉的,也有益于节能环保、净化、减燥,但不是一时突击式的,而是长年累月的事,每天都应坚持,养成习惯。如我们上班时可以放弃汽车,改乘公交车,乘车时走走站不要坐,把运动变成一种需求。上班下班和中午吃饭累计能够爬30层楼的人跟天天坐车、做电梯的人做比较,前者体能、关节、肌肉、骨骼、精力都好,提高了生活质量,骨折的发生大大降低,预防了骨质疏松症的发生使关节的灵活性大大增加,肌肉的平衡度也增大了,寿命可延长5年。

第四,适度阳光照射,晒太阳要尽量使皮肤直接与阳光接触,不能隔着玻璃“晒太阳”,这样可促进维生素D的合成,从而增加钙从小肠的吸收和骨的矿化。

冬季钙的选择:成人每日需700毫克钙,三餐占八成

目前大多数人都在提倡用药补钙,让长期坐办公室的工作者,防止腰背、关节酸痛。防止钙的丢失。对此,宫恩年认为,一方面骨骼健康的人没有必要使用药剂钙的,这些人补钙最好就是食五谷杂粮+运动,一定能够防止坐办公室者腰、背、关节疼痛,防止钙的丢失。宫恩年说,不同年龄段,对钙的需要不一

样,我国成人每日需要钙量700毫克,一日三餐能提供500~600毫克的钙。所以,冬季钙的选择,食剂为最佳。

俗话说“药补不如食补”。预防骨质疏松,首先要采用高钙饮食,这是一种既经济又安全的补钙方法。高钙饮食需要多摄入牛奶和豆制品,虾皮、海带、紫菜、鱼类、牡蛎、芝麻酱等含钙都很丰富。另外多吃一些新鲜的蔬菜和水果,因为其中含有丰富的维生素C,维生素C能促进钙的吸收,对骨质基质形成有利。

但另一方面,冬季,特别是北方的一些城市,如食物中含有丰富维生素D的沙丁鱼等含钙食物比较缺乏,一些人通过日常的饮食,已不能补充足量的钙,可以在医生的指导下通过服用钙制剂来补充。补充钙剂时,应注意选择钙含量高且吸收率高的钙。

冬季到底补充什么内容的钙剂最佳?

据宫恩年介绍,常见的钙化合物分无机钙与有机钙,无机钙主要有碳酸钙、柠檬酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等为有机钙类。它们被制成片剂、胶囊、泡腾片、口服液、咀嚼片等形式。选择的时候,除了根据自己的偏好之外,还要考虑哪一种补充最适合。如胃酸分泌正常或偏多的人,可以选择碳酸钙;因病胃酸分泌较少,可以选择有机钙。在选择中一定要仔细阅读包装上的注释。不同的钙质补充剂含有不同剂量的钙。为了提高吸收量,最好在一天中分多次少量服,因为补充量越大,钙的吸收率越低。

预防艾滋病宣传新形式走进校园

本报讯 全国高校预防艾滋病公益歌曲征集演唱活动近日在北京现代音乐研修学院启动,活动的主题是“让红丝带飘扬校园”。这是首次在校园艾滋病科普活动中采用创作演唱艾滋病公益歌曲的形式。参加活动的大学生认为这种形式非常符合当代大学生追求个性和自身价值的要求。

目前农民工和大学生是艾滋病传播高风险人群。在世界艾滋病患者呈低龄化发展趋势的今天,我国新增艾滋病人口中年轻人也占了很大比例。

在活动启动仪式上国务院防治艾滋病工作委员会办公室新闻宣传组负责人毛群安说,大学生思想开放,正值性活跃年龄,同时他们又是社会的精英人群,具有社会榜样人群的作用。在大学生中开展艾滋病防治宣传教育,提高他们抵御艾滋病的能力,并通过他们向更多的人传播艾滋病防治知识,意义深远。

据了解,有关部门将邀请国内著名音乐人对参加活动的音乐作品进行评审,优秀作品将被收入中国第一张艾滋病公益歌曲唱片向社会发行。2009年,有关部门还将邀请港台、内地歌手和优秀作品创作者深入全国高校和乡镇开展艾滋病公益歌曲巡回演出。(卢剑锋)

西门子为弱听者提供更多选择

本报讯 西门子听力集团今年在全球推出了第六代技术平台系列新品,进一步引领助听器行业的最新技术并引入时尚潮流元素。

西门子听力(中国)于近日推出的“沟通无限”系列产品系列,有时尚的魔方以及专为儿童量身定制的探险者和TEK无线连接技术,从老龄人口到青少年涵盖了最大年龄段,给不同阶层和群体的弱听人士提供了更多选择。(小杰)

小李的手脚怎么“粗”了

小李今年21岁,是一名大二的学生。就在这学期小李突然发现自己的手脚都变粗了。起初她以为是自己过度饮食而导致发胖,所以决定减肥。但是一段时间以后,她又出现了月经不正常。她到空军总医院检查,确诊小李得的是垂体瘤。

垂体瘤是神经外科常见疾病之一,约占中枢神经系统肿瘤的10%~20%,垂体瘤多发生于20~50岁的青壮年,男女发病率大体相等。患有垂体瘤的病人,根据瘤细胞所分泌激素的不同,可分为肢端肥大、泌乳、闭经、高血压、糖尿病、性欲减退、甲状腺功能亢进等内

分泌症状以及视力下降、头痛等多种多样的临床表现。而小李反映出的手脚肥胖,正是肢端肥大的表现。目前手术切除是治疗垂体瘤的最有效的办法之一。

垂体瘤切除手术目前多是经鼻蝶窦手术切除,多采用显微镜下经鼻中隔或单鼻孔入路,手术显露视野相对较差,鼻腔结构破坏大,手术创伤大,易出现鼻中隔穿孔等并发症,需填塞双侧鼻孔,病人术后痛苦大。

小李觉得如果做这样的手术就会痛苦很大,可是不做的话垂体瘤的症状就会越来越大。

正在她举棋不定的时候,空军总医院神经外科主任程钢戈给她推荐内窥镜辅助垂体瘤切除术,不仅可以避免一些并发症的出现,还能减轻手术痛苦。

据程钢戈主任介绍:该手术充分利用内窥镜的优势,利用鼻腔的自然通道,提供一个更为宽敞的手术视野,还可以提供更大的操作视角。并且可以将内窥镜深入手术区内,近距离的观察手术区域的解剖结构,通过对解剖结构的近处的观察,使得肿瘤切除更加安全,同时还可以达到一个较好的美容效果。由于不需要应用鼻窥器来扩张鼻腔,因此这种手术操作的创伤小,患者术后更舒服,术后恢复快,是名副其实的微创手术。

在程主任的帮助下,小李做了切除手术,10天后,痊愈出院。

林淑洋 杨建强

小学校舍的维修改造项目、13所民族高中的扩建项目、24所职业学校建设项目、广西河池学院东校区扩建工程等。这些教育项目的建设,将极大改善学校的办学条件,促进教育事业的发展。

自治区成立以来,广西从当年远落后于全国平均水平,与发达地区存在着“世纪之差”的基础上开始了新的历史征程。50年的艰辛探索,各级党委政府“苦抓”,各族人民“苦干”,社会各界“苦帮”,教育战线“苦战”,各级各类教育的办学条件发生了历史性变化。

最近5年,广西高等教育发展史上的重要里程碑。这一年,广西成为全国第一个实现“两基”目标的少数民族自治区,基础教育取得突破性发展。全区共有小学14873所,教学点11098个,在校生452.48万人,是1958年的1.8倍。少数民族教育和女童教育成就斐然,少数民族在校生比例已与民族人口比例大体相当。

1984年实施以来,有效缓解了公路建设资金不足的矛盾,极大地加快了我国公路建设步伐。到2007年底,全国公路总里程达到358万公里,公路网密度提高了近3倍。其中,高速公路5.4万公里,二级以上高等级公路在公路网中的比例提高了7倍。在我国现有公路网中,95%的高速公路,61%的一级公路,42%的二级公路都是依靠收费公路政策建设的。实践证明,收费公路政策对于推进我国公路交通的发展,有效缓解公路交通对国民经济和社会发展的“瓶颈”制约,起到了十分重要的作用。当前,世界上有60多个国家以收费公路的形式建设和发展高速公路,利用这种方式吸收社会资本投资公路建设,并调节交通量分布、优化出行方式。根据我国现阶段经济社会发展水平,今后一个时期,收费公路政策仍是我国筹集公路交通建设资金的重要渠道。

降低心血管风险最为显著的一组JUPITER研究数据表明,瑞舒伐他汀能有效降低50%的“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)水平,从而减少44%的重大心血管风险,该研究也提示了心血管一级预防的新前景。这是北京安贞医院北京心肺血管疾病研究所所长赵冬教授近日在心血管研究最新进展媒体沟通会上公布的的消息。

心血管疾病是目前世界头号健康杀手。根据世界卫生组织(WHO)2004年的报告,每三例死亡中就有一例由心血管疾病导致,每年总共有1700万人死于心血管

专家解读:降脂重在达标

疾病。在中国,心血管疾病死亡率也呈明显上升趋势,每年心血管疾病死亡人数约300万。

在胆固醇中,低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”,即LDL-C)是导致心血管事件的关键因素。因此降脂治疗,尤其是降低LDL-C水平已成为降低冠心病发病率和死亡率的一个重要而有效的策略。

2007年《中国成人血脂异常防治指南》明确指出,降脂治疗的主要目标是降低LDL-C水平。该指南主张根据心血管病的综合危险程度,来决定LDL-C的不同目

标值。高危人群的LDL-C应小于100mg/dl,而对于极高危患者,LDL-C应小于80mg/dl。

然而,我国的高胆固醇血症达标率却不容乐观。专家介绍说,在我国接受了降脂治疗的高胆固醇血症患者当中,仍有大量的患者并没有达到治疗目标。因此,为患者提供更有效的降脂药物显得尤为重要。(魏文)

健康提示

固本强基育英才 艰苦创业励壮乡

广西:“教育优先”迈上历史新征程

本报讯 (记者庞慧敏)一份贺广西壮族自治区成立50周年的大礼落在了与百姓生活息息相关的教育领域:广西将投入20亿元进行校园改造、民族高中扩建等项目建设,这些项目当中的广西民族大学国际教育综合楼、广西财经学院新校区、广西中医学院新校区三大项目,于11月28日下午在南宁举行了喜气洋洋的开工仪式。

当天下午,记者在广西民族大学国际教育综合楼的开工仪式上看到,效果图展示出该综合楼是一座中国风格和东盟风格相辉映的特色建筑,两年后,它将成为相思湖畔一道亮丽的风景。届时,这里将成为广西民族大学国际教育的主要场所,将吸引更多的外国留学生来广西留学。

除了三大院校的开工项目,在自治区成立50周年大庆的教育项目中,还包括农村中

用实践载体推动妇女工作

——全国妇联深入开展学习实践科学发展观活动

据新华社北京12月6日电 全国妇联在学习实践科学发展观活动中,特别注重把学习与了解和解决妇女发展的实际问题相结合,深入基层开展调查研究。

全国人大常委会副委员长、全国妇联主席陈至立和全国妇联书记处成员分别带队,赴安徽、四川、广东等11省(区、市)进行调研,深入基层了解妇女发展和妇女工作中存在的主要困难和问题,分别征求了各省区市妇联以及中央国家机关等48个部委的意见,

找出了影响妇联工作科学发展的制约性问题,分析了妇联在思想观念、工作机制、工作作风等方面还存在的差距,确定了以“立足三个服务,团结凝聚广大妇女建功科学发展”为活动的实践载体,着力在理清思路、创新举措、解决问题上下工夫,努力推动当前工

作,谋划今后发展。

目前,全国就业人口中女性已超过45.4%,农村妇女在农业劳动者中占到65%以上,但在就业层次、就业领域以及男女平等就业方面还面临着许多困难和问题。特别是发生全球性金融危机以来,我国沿海的劳动力向中西部大量回流,民工返乡趋势日益明显,全国妇联以高度的政治敏锐性和责任感及时关注女农民工返乡情况,针对妇女的创业理念、创业知识、创业技能与当前发展存在的差距,采取措施,积极应对,努力促进城乡妇女创业就业。

——积极推广女大学生就业,在全国大力推进女大学生创业导师行动”,充分发挥女企业家创业带动就业和妇联组织的优势,为女大学生创业就业提供岗位、创造条件,努力营造促进新生劳动力创业就业的良好环境。

深入开展学习实践科学发展观活动

“他的收藏可以纠正国外对西藏的偏见”

要接到许多从西藏打来的电话,那些藏族兄弟们一淘到西藏的民间工艺品,肯定第一个先找他鉴定和征集。

在整个西藏的收藏界,“嘉措”这个头衔就意味着信任,叶星生可以给所有的卖家打白条。“藏族兄弟们订了一个规矩,艺术品必须首先让我挑选,只有我挑剩下的,他们才会去卖给别人。”叶星生说,“这些文化实物是藏族人民祖祖辈辈用血汗孕育出来的,是这个

一般而言,燃油税负水平是用燃油税收占燃油品含税零售价格的比重来衡量的。燃油税负水平取决于多种因素,是与各国的资源禀赋程度、经济发展水平及环境保护要求等相适应的,没有统一的国际标准。我国成品油含税零售价格中包含的税种主要有增值税、消费税、城市维护建设税和教育费附加。从国际上看,欧盟等发达国家油品的税负较重,美国较轻,我国周边国家和地区的税负为国际中等水平,我国现行的汽、柴油税负水平比较低。这次实施燃油税改革后,我国汽、柴油的消费税负水平,不仅仍低于欧盟国家的水平,也低于周边国家和地区的水平。这一税负水平是与我国现实经济状况和长远发展战略相适应的。

问:为什么在提高汽、柴油消费税单位税额的同时,提高其他成品油消费税单位税额?

答:这次在提高汽、柴油消费税单位税额的同时,也相应提高石脑油、溶剂油等油品的消费税单位税额,这是因为:一方面,石脑油、溶剂油等油品一样都属于石油制品,从调节资源类产品消费、促进节能减排的角度考虑,应同时提高;另一方面,由于其他成品油,特别是石脑油油品成份与柴油相近,经过简单加工,便可变为汽、柴油,如果不相应提高上述成品油的单位税额,将会造成较大的税率差异,可能冲击正常的油品市场秩序,对成品油市场稳定产生严重影响。完善国内成品油价格形成机制,有利于保持石油行业持续健康发展,有利于充分利用国际两个市场、两种资源,保证国内市场供应,有利于促进我国经济平稳运行和维护社会稳定,促进石油资源节约使用。

问:完善国内成品油价格形成机制有哪些主要内容?

答:国产陆上原油价格继续实行与国际市场直接接轨,国内成品油价格继续坚持与国际市场有控制地直接接轨,建立和完善既反映国际市场石油价格变化和企业生产成本,又考虑国内市场供求关系;既反映石油资源稀缺程度,又兼顾社会各方面承受能力的形成机制,促进资源节约和环境保护。

问:完善后的国内成品油价格形成机制的主要内容?

答:这次成品油价格改革是在不提高现行汽、柴油价格水平上进行,并且在现行成品油价格水平上,国家已经对种粮农民、部分困难群体和公益性行业给予了补贴。此次改革后,原有的油价补贴政策继续执行和完善。主要是:(1)当年成品油价格变动引起的农民种粮增收,继续纳入农资综合直补政策统筹安排,对种粮农民综合直补只增不减;出租车在运价调整前,继续由财政给予临时补贴。

(2)渔业(含远洋渔业)、林业、城市公交、农村道路客运(含岛屿和农村水路客运),补贴标准随成品油价格的升降而增减。(3)各地政府还将继续做好城乡低保对象等困难群体基本生活保障工作。