

# 骨质疏松营养补充攻略

▲河池市人民医院 覃婵

骨骼是支撑身体的坚固支柱,也是我们健康的重要保障。面对骨质疏松的威胁,科学合理的营养补充是关键。让我们一起学习这份攻略,为骨骼注入活力与坚韧。

**骨质疏松症** 骨质疏松症是一种全身性的骨骼疾病,其主要特征是骨量减少和骨组织微结构破坏。这种破坏导致骨骼变得脆弱,容易发生骨折。骨质疏松症可分为原发性、继发性,其中原发性骨质疏松症最为常见,主要发生在绝经后妇女和老年人。

**骨骼健康与营养元素** (1)钙是构成骨骼的主要元素之一。足够的钙摄入对维持骨密度至关重要。成年人每天建议摄入1000 mg的钙,而老年人应适量增加。(2)维生素D不仅与钙有协同作用,促进钙的吸收,而且还能影响骨骼的正常生长。充足的阳光暴露是获取维生素D的自然途径。(3)磷是构建骨骼的重要元素,而镁则在骨骼代谢中发挥调节作用。合理摄取这些微量元素有助于骨骼健康。

除了上述营养元素外,其他营养素如维生素K、钾、维生素C等也对骨骼健康具有积

极作用。

**骨质疏松营养补充攻略** 针对骨质疏松症的营养补充,本攻略将提供一份简单易懂的指南,以帮助预防和治疗骨质疏松症。

(1)增加富含钙的食物摄入:钙是构成骨骼的主要矿物质,缺乏钙会导致骨质变薄,增加骨折风险。每天确保摄入足够的钙,50岁以上人群为1000~1200 mg。适量食用富含钙的食物,如牛奶、酸奶、奶酪、绿叶蔬菜(如菠菜、芥蓝)、豆制品(如豆腐)以及坚果和种子(如芝麻、杏仁)。

(2)确保维生素D的摄入:维生素D有助于促进钙的吸收和利用,对维持骨密度至关重要。成人每天应摄入400~800国际单位的维生素D。适量晒太阳是获取维生素D的有效途径,建议每天晒太阳15~30分钟,避开中午时段以免晒伤。同时,适量食用富含维生素D的食物,如鱼类(如鲑鱼、沙丁鱼)、蛋黄以及蘑菇等。

(3)合理摄入其他矿物质和维生素:除了钙和维生素D,其他矿物质和维生素也

对骨骼健康有重要作用。保持适当的磷摄入量与钙的比例适中,以维持骨密度;适量摄取富含镁的食物(如绿叶蔬菜、坚果、全谷类),有助于骨骼代谢;摄取足够的蛋白质(根据体重和活动水平适量摄入),以支持肌肉和骨骼健康;同时注意摄取富含锌的食物(如贝类、红肉、禽类),以促进骨骼细胞分裂与增殖。保持饮食平衡和多样化,尽量通过食物来获取这些营养素,而不是依赖营养补充剂。

(4)注意膳食平衡与多样化饮食:遵循“五谷杂粮,果蔬搭配”的原则,保证营养全面摄入。少盐、少油、少糖的饮食习惯有助于预防慢性病的发生。尽量避免高热量、高脂肪、高盐、高糖食品的摄入,这些食品对骨骼健康有害无益。适量食用富含抗氧化物质的食物,如深色蔬菜、水果、坚果等,有助于维护骨骼健康。

(5)如果您无法通过饮食获得足够的营养素,可以考虑在医生的指导下适当补充营养素补充剂。但请注意,过量摄入某些营养素也

可能对身体造成负面影响,因此请务必按照医生或专业人士的建议进行补充。

(6)除了合理的营养补充,身体活动也是维护骨骼健康的重要因素。负重运动和力量训练可以刺激骨骼生长和维持骨密度。建议成人每周进行至少150 min中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、跳舞等;以及至少两次的力量训练,以增强肌肉和骨骼。

(7)吸烟和过量饮酒都会对骨骼健康产生负面影响。吸烟会抑制钙的吸收,破坏维生素D的合成,而过量饮酒会破坏骨细胞。因此,戒烟并限制酒精摄入对维护骨骼健康至关重要。

(8)关注特殊人群:对于绝经后妇女、长期卧床或久坐的人以及某些特殊疾病患者等特殊人群,他们可能面临更高的骨质疏松风险。这些人群应特别关注自己的骨骼健康状况,并采取必要的预防措施。

(9)跌倒是骨质疏松患者骨折的主要原因之一。保持家居环境清洁整齐、避免地面湿滑、使用防滑拖鞋等措施可以降低跌倒风险。

## 预防肠道肿瘤注意啥?

▲梧州市中医院 周玉球

随着生活节奏的加快,饮食习惯的改变,胃肠道肿瘤发病呈上升趋势,发病群体亦有年轻化的趋势。尽管各国在积极推进以手术为基础的综合治疗模式,也取得了一定的成效,但全球范围内结肠直肠癌的发病率和死亡率仍居高不下。肠道作为人体的重要部分,不仅负责消化和吸收,还与我们的免疫系统紧密相连。然而,在现代快节奏的生活中,不合理的饮食结构、缺乏运动、生活压力等都可能给肠道健康带来威胁。肠道肿瘤,听起来似乎离我们很遥远,但其实它与我们的生活方式、饮食习惯密切相关。今天,我们就来聊一聊如何通过合理饮食与运动来预防肠道肿瘤,守护我们的健康。

肠道肿瘤主要是指在肠道内生成的肿瘤,其类型包括良性肿瘤和恶性肿瘤。肠道肿瘤的形成过程相对复杂,受多种因素影响,包括遗传因素、环境因素以及饮食习惯等。值得注意的是,肠道肿瘤的早期症状通常较为隐蔽,使得患者容易错过最佳治疗时机。因此,了解肠道肿瘤的形成原因以及预防方法对于降低其发病率和死亡率具有重要意义。

**合理饮食与肠道肿瘤预防** 饮食是肠道健康的关键因素之一,对肠道肿瘤的预防也起着至关重要的作用。不合理的饮食习惯会增加肠道肿瘤的风险,而合理的饮食则有助于预防肠道肿瘤的发生。以下是一些有助于预防肠道肿瘤的饮食建议。

(1)膳食纤维有助于清除肠道内的废物,促进肠道蠕动,维持肠道健康。蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维,应适当增加摄入。同时,减少精细加工食品的摄入,因为它们在加工过程中会损失膳食纤维。(2)高脂肪、高胆固醇的饮食会增加肠道肿瘤的风险。应选择低脂、低胆固醇的食物,控制动物脂肪和饱和脂肪的摄入,如减少红肉和加工肉制品的摄入。同时,增加富含可溶性脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。(3)蛋白质是构成人体组织的基本物质,但过量的蛋白质摄入会增加肠道负担。应选择低脂、

低胆固醇的蛋白质来源,如鱼、瘦肉、豆类等。同时,要注意控制总热量摄入,避免营养过剩。(4)避免食用过期、变质、霉变的食物,注意食品卫生与安全,以减少肠道感染和食源性疾病的发生。此外,养成良好的卫生习惯,如勤洗手、保持餐具清洁等也是预防肠道感染的重要措施。(5)保持足够的水分摄入对肠道健康至关重要,其可以促进肠道蠕动,帮助废物排出体外。建议每天保持足够的水分摄入,避免脱水或过度饮水。

**运动与肠道肿瘤预防** 适量的运动可以帮助调节肠道功能,促进肠道蠕动,改善肠道内环境,预防肠道肿瘤的发生。以下是一些有助于预防肠道肿瘤的运动建议。(1)选择适量的有氧运动:如快走、跑步、游泳等有氧运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于改善肠道内环境。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。(2)增加力量训练:力量训练可以增强肌肉力量,提高身体代谢水平,有助于预防肠道肿瘤的发生。建议每周进行至少2次全身力量训练。(3)过度运动会增加身体负担,对身体造成负面影响。建议根据自身身体状况合理安排运动强度和运动时间,避免过度运动。(4)运动不仅可以改善身体健康,还可以改善心理健康。通过运动释放压力、缓解焦虑和抑郁情绪,有助于调节肠道健康。(5)运动需要持之以恒,不能三天打鱼两天晒网。建立良好的运动习惯,将运动融入日常生活,才能真正发挥其预防肠道肿瘤的作用。

为了预防肠道肿瘤,个人应该根据自身年龄、性别、身体状况和饮食习惯等因素制定个性化的饮食与运动计划。除了合理饮食和适量运动,还应该培养健康的生活习惯,戒烟限酒,保证充足的睡眠,全面提高身体健康水平。此外,定期进行体检和肠道检查是及早发现肠道问题的关键,采取有效的预防和治疗措施可以降低肠道肿瘤的风险。只有全面关注和采取措施,我们才能更好地守护肠道健康,预防肠道肿瘤的发生。

## 婴幼儿腹泻诊断思路及营养应对策略

▲南宁市武鸣区妇幼保健院 潘灵霞

小宝宝拉肚子这件事真的让人很头痛,很多妈妈看到孩子大便稀、形状颜色和平时不太一样、大便次数增加了就会着急,怀疑宝宝是不是腹泻了?一进入夏季,更是稍有吃不对就上吐下泻,因此,难倒了不少宝爸宝妈。婴幼儿腹泻是一类由多病原、多病因引起的以大便次数增多和大便性状改变为特点的消化道综合征。在6个月到2岁婴幼儿之间的发病率最高,是造成儿童营养不良、生长发育障碍的主要原因之一。

**腹泻分类** 从病程上讲,婴幼儿腹泻可以分为:(1)急性腹泻:病程≤2周;(2)迁延性腹泻:病程为2周~2个月;(3)慢性腹泻:病程>2个月。

从病因来分,可以分为:(1)病毒、细菌、真菌、寄生虫感染导致的腹泻;(2)原发性乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏、药物性肠炎、其他综合征、功能性肠炎、炎症性肠病等非感染性腹;其中轮状病毒感染占41.7%、细菌性腹泻占42.5%、消化不良占8.9%、乳糖不耐受占4.5%。肠道感染之所以能导致婴幼儿腹泻,是由于病毒入侵小肠黏膜绒毛与上皮细胞并复制,造成黏膜受累,绒毛破坏、缩短、肿胀、紊乱并脱落,导致消化吸收面积减少,脂肪、双糖吸收减少以及葡萄糖钠与载体结合偶联转运吸收障碍,造成水样腹泻。感染性腹泻继发性乳糖不耐受的发生率高,且与年龄呈正相关。一般腹泻患儿年龄越小,继发性乳糖不耐受的发生率越高;腹泻病程越长,继发性乳糖不耐受的发生率越高。

此外,不合理使用抗生素也会导致婴幼儿腹泻。这可能是由于肠道菌群失调,造成肠道碳水化合物代谢降低,未经过发酵的糖类、阳离子和水增加,导致渗透性腹泻;也有可能是由于条件致病菌对抗生素不敏感或耐药细菌的过度增殖,肠道菌群中的条件致病菌直接引起肠道感染。抗生素相关性腹泻继发性乳糖不耐受的发生率高,占比55%。不同年龄段乳糖不耐受的发生率略有不同:<6个月为85%、6~12个月为65%、12~18个月为

40%、18~24个月为30%。

牛奶蛋白过敏也会导致婴幼儿腹泻:(1)IgE介导的过敏原(如牛奶蛋白)→肥大细胞、嗜碱性粒细胞→组胺→腹泻→肠黏膜受损,继发乳糖不耐受;(2)非IgE介导→中性粒细胞、嗜酸性粒细胞→5羟色胺→腹泻→肠黏膜受损,继发乳糖不耐受。

**婴幼儿腹泻诊断及精准治疗的意义**

(1)乳糖不耐受的误诊可能导致不必要的牛奶限制和不良的营养结果。牛奶蛋白的误诊可能会促使患儿胃肠道和皮肤症状持续,影响生长发育。(2)营养方案中,无乳糖深度水解配方奶普遍高于无乳糖蛋白配方,若患儿无乳糖蛋白过敏而误诊为牛奶蛋白过敏,从而增加家庭经济负担。

**婴幼儿腹泻病的诊断思路**

怀疑细菌/病毒感染腹泻进行粪便病原学检测;怀疑原发性乳糖不耐受接受尿半乳糖测定;怀疑抗生素相关性腹泻可以通过半乳糖测定。对于婴幼儿感染性腹泻引发乳糖不耐受,可采用无乳糖配方奶粉。回避乳糖喂养可显著缩短急性腹泻病程,降低治疗的失败率。无乳糖配方奶治疗抗生素相关性肠炎,患儿3天后的总体有效率达到97.06%。(1)母乳喂养的婴幼儿,母亲严格回避牛奶及含牛奶的食物(2~6周),如症状再次出现,母亲在哺乳期均应回避食物回避;如症状改善,母亲逐渐加入牛奶(口服食物激发),如果症状未出现,则正常饮食。如症状无改善,母亲饮食回避无效,则暂停母乳,氨基酸配方奶替代或者断掉母乳,氨基酸配方奶替代。(2)混合喂养婴幼儿,病情轻中度,则选择深度水解配方奶,如改善则更换部分水解奶,如不耐受则选择氨基酸配方奶。(3)人工喂养婴幼儿,病情重度,则选择氨基酸配方奶,如改善则更换深度水解配方奶,如改善更换部分水解配方奶(回避时间至少2周),如病情反复母亲严格回避牛奶及含牛奶的食物。

宝宝腹泻时,要勤换纸尿裤,用温水清洗干净小屁屁,并涂上护臀膏以预防红屁屁。