

夏季来临,过度防晒不利于骨骼健康

专家建议:坚持运动,适当防晒

本报记者 易龙吟

“

炎炎夏日来临,对于爱美女性来说,防晒是非常重要的一件事情。但是,专家建议,防晒也不宜过度,否则对健康不利。

浙江省人民医院骨质疏松科主任医师边平达曾接诊了一位特殊的患者——20多岁的小王因螨虫过敏出现剧烈咳嗽,谁知在连续3次咳嗽后出现左侧胸部剧痛,X片检查竟然发现左侧第10肋骨骨折!

进一步检查发现,小王的骨密度明显低于同年龄正常女性人群,血清25-羟基维生素D仅为8纳克/毫升(属于维生素D严重缺乏),其余检查未见异常。最后考虑小王骨折是由于维生素D严重缺乏导致骨密度下降所致。

众所周知,老年人(特别是老年女性)易患骨质疏松,而小王的骨密度正处于峰值,怎么会在咳嗽后出现骨折呢?边平达仔细询问了小王的生活习惯,找到了“罪魁祸首”,原来小王为了美白,全年365日都使用SPF50、PA++++的防晒霜。

”

天天用防晒霜易致维生素D缺乏

维生素D可促进肠道吸收钙和磷,抑制甲状旁腺激素释放,保证骨骼正常生长发育和新陈代谢。而体内维生素D长期不足,容易诱发骨软化症。

边平达告诉记者,防晒霜的主要成分对氨基苯甲酸(PABA)吸收的紫外线光谱为240~400纳米,而可促进皮肤合成维生素D的紫外线光谱为290~320纳米,因此皮肤上使用PABA后,促进皮肤合成的紫外线被PABA全部吸收,产生的维生素D就微乎其微了。

边平达说,年轻人皮肤合成维生素D的能力比较强,面部和双上肢在阳光下裸露20分钟,约可产生2000IU(国际单位)的维



生素D。如果每周晒太阳3次,每次20分钟,即可满足机体对维生素D的需要。

当然,边平达认为在夏季进行户外运动,阳光比较强烈的地方适当使用防晒霜。

适度运动有助于骨骼健康

除了与维生素D水平有关外,骨骼健康还与适度运动有关。

省人民医院曾调查了512例老年男性运动与其骨质疏松患病率的关系,结果发现坚持运动老年男性骨质疏松患病率(12%)约是未坚持运动的一半(21%)。另外,与未坚持运动的老年男性(15纳克/毫升)相比,坚持运动的血清25-羟基维生素

D平均水平(18纳克/毫升)明显较高。

运动强骨机制究竟是什么?边平达告诉记者,首先人体在运动过程中,不同肌肉、肌腱间相互牵拉产生的拉力、切力以及挤压,均能对骨骼产生一定的刺激,从而有助于促进钙在骨骼中的沉积和有序排列,提高骨的强度和生物学特性;其次,运动

不仅能有效增加骨的血流量,促进营养物质的供给,而且能调节机体内分泌系统,提高血清睾酮和雌二醇水平,抑制甲状旁腺素的分泌,从而抑制骨的吸收,延缓骨质丢失;第三,坚持室外运动还可提高血清25-羟基维生素D水平,而充足的维生素D不仅能促进机体对钙的吸收,而且有助于减少跌倒和骨折的风险。

如何科学补充维生素D

对于一些过度防晒或晒太阳不足的人来说,如何来补充维生素D呢?

边平达建议,首先在日常饮食中要注意多食用含维生素D较多的食物,如100克沙丁鱼、鲑

鱼和金枪鱼中分别含维生素D500IU、360IU和230IU,240毫升牛奶和100克新鲜蘑菇中约含维生素D100IU,100克肝脏和1个蛋黄中约含维生素D20IU;其次,要注意定期检测血清25-羟基维

生素D水平。对维生素D缺乏(25-羟基维生素D≤20纳克/毫升)者,除了要增加室外活动外,还应在医师指导下服用维生素D制剂,必要时肌肉注射维生素D2注射液。

几款瑜伽招式 伴你健康度夏

本报综合整理

6月21日是国际瑜伽日。练习瑜伽对大部分人有益身心,以下几款瑜伽招式适合“瑜伽小白”入门练习。需要注意的是,练习前不宜摄入过量食物,练习中若出现关节疼痛等不适症状,请停止并及时冰敷、立即就医。老、孕、残、伤及患其他慢性疾病者不建议练习,或在医师指导下锻炼。

猫牛式

双膝跪地,双膝与髌同宽,双手撑地与肩同宽;大腿在髌部的正下方与地面垂直,双手五指分开,压实地面。呼气,含胸拱背,前屈颈椎,眼睛看向腹部,背部尽量向上,呈弧形。吸气,抬头,挺胸,臀部向上,腹部收紧下沉。每次保持5~6个呼吸。



虎式平衡

双膝跪地,双膝与髌同宽,双手撑地与肩同宽;吸气时缓慢地抬右脚左手向上,向后蹬送脚背回勾,脚尖朝向地面,左手右脚与身体平行,向反方向伸展。核心收紧,控制身体的平稳,呼气缓慢落右脚,左手向下还原。每次保持5~6个呼吸。



山式

双脚并拢(也可稍分开),上提并撑开脚趾,再回到地面。膝盖向前,内收腹肌,尾骨稍向前送,塌后腰。借腰部的延伸和肋骨的上提,延长脊柱。肩膀向后下方转移。双臂、双手轻柔地向下延伸,后颈部放松,每次保持5~6个呼吸。



蛇式

俯卧地面,额头贴地,两臂置于体侧,掌心向上。双手放在后腰部位,左手握右腕。吸气,头部后仰,将胸膛从地面抬高,两臂尽力向后伸展,与地面平行。闭气,目视上方,逐渐回到起始位。每次保持5~6个呼吸。



延伸阅读>>>

什么是SPF和PA

SPF和PA是防晒霜的两个专用术语,其中SPF是防晒指数,其系数表示该型防晒霜可有效预防户外紫外线的时间,通常以20分钟为标准,SPF50相当于可以防晒1000分钟,属于超强级防晒效果;而PA值是表示产品阻挡生活紫外线的指数,一般用“+”来表示,其中“++++”表示最高效防护效果。