

自发性气胸为何容易找上年轻人

◎成都中医药大学附属医院 苏培洲

自发性气胸是一种突发的胸部疾病，表现为无外伤情况下肺组织破裂，气体进入胸腔，压迫肺部导致呼吸困难、胸痛等症状，严重时甚至会危及生命。这种疾病在年轻人中发生率相对较高，给年轻人的健康和生活带来困扰。但很多年轻人对自发性气胸缺乏了解，既不明白自己为何属于高危人群，发病时也常常手足无措。下面就为大家详细解析年轻人更易患上自发性气胸的原因，同时分享科学应对、预防气胸的实用知识，帮助年轻人更好地守护肺部健康。

生理特点埋下发病隐患

年轻人的生理状态，是自发性气胸在年轻人中高发的重要内在原因。年轻人肺部组织活力较强，但部分人群存在先天性肺部结构异常，加上身体代谢旺盛、活动量较大，肺部承受的压力相对更高。肺部结构的细微异常，在外界刺

激下易发生破裂，导致气体泄漏进入胸腔，引发自发性气胸。此外，青少年胸廓发育尚未完全稳定，胸腔内压力调节能力较弱，当肺部压力突然变化时，难以快速适应，进一步增加了气胸的发病风险，这也是自发性气胸偏爱年轻人的核心内在因素。

生活习惯是重要诱因

年轻人热爱运动，频繁进行剧烈运动是诱发自发性气胸的主要生活诱因。剧烈运动时，呼吸频率加快、深度加深，肺部过度扩张，胸腔内压力急剧变化，会对肺部薄弱部位造成强烈冲击，导致肺部破裂。尤其是高强度的跳跃、奔跑、举重等运动，会使肺部压力瞬间升高，打破肺内外压力平衡，引发气体泄漏，进而导致自发性气胸突发，这也是年轻人气胸多在运动后发作的主要原因。

年轻人普遍存在熬夜、过度劳累、

吸烟等不良作息习惯，这些习惯会间接损伤肺部功能，增加气胸的发病风险。长期熬夜、过度劳累会导致身体免疫力下降，肺部防御功能减弱，肺部组织的稳定性降低，更容易出现损伤破裂。吸烟会刺激肺部黏膜，破坏肺部组织的正常结构，使肺部弹性下降，薄弱部位更易受损，长期吸烟的年轻人，自发性气胸的发病概率会显著增加。

认知不足延误干预时机

由于对自发性气胸的发病原因和危害了解不足，很多年轻人缺乏预防意识，未主动规避高危行为。即使知道自身存在肺部薄弱的问题，仍不控制运动强度，继续保持吸烟、熬夜等不良习惯，进一步增加了气胸的发病风险。这种认知上的缺失，让年轻人在不知不觉中陷入气胸高发的风险，是自发性气胸更易找上年轻人的重要外部因素。

另外，认知不足还容易让人忽略身体释放的早期预警信号，导致错失预防和干预的最佳时机。部分年轻人在气胸发作前会出现轻微胸痛、胸闷、呼吸不畅等症状，但因缺乏相关知识，误以为

是运动后疲劳或普通感冒，未及时就医检查，导致肺部损伤进一步加重，最终引发自发性气胸突发，增加治疗难度。

科学应对，守护肺部健康

年轻人应对自发性气胸，关键在于提前预防、及时发现、规范处理。日常需了解自身肺部状况，定期进行体检，若发现肺部结构异常，及时遵循医生建议进行干预，避免病情发展。合理控制运动强度，避免剧烈运动，运动前做好热身，运动后做好放松，减少肺部压力冲击。摒弃吸烟、熬夜等不良作息，养成规律作息、清淡饮食的习惯，增强身体免疫力，保护肺部功能。若出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状，及时就医，避免延误治疗，降低疾病带来的健康风险。

自发性气胸容易在年轻人中出现，是生理特点、生活习惯与认知不足共同作用的结果，并非偶然发生。但年轻人无须过度恐慌，只要正确认识疾病，掌握预防和应对方法，主动规避高危行为，就能有效降低发病风险。一旦出现相关症状，及时就医、规范治疗，就能快速恢复健康，避免疾病带来的长期影响。☺

生完宝宝，妊娠糖尿病就自动“消失”了吗

◎四川省昭觉县妇幼保健院 范小燕

不少孕妈孕期查出妊娠糖尿病后，都会有这样的想法：这是怀孕带来的专属问题，只要宝宝顺利出生，血糖就会自动恢复正常，不需要特意调理和复查。还有不少宝妈生完孩子后，感觉身体没有不舒服，就直接把控糖、忌口、监测血糖的事情抛之脑后，彻底放松饮食和生活习惯。这其实是非常危险的认知误区：妊娠糖尿病并不会随着分娩自动消失，它更像是身体发出的健康预警。如果产后放任不管，不仅血糖难以恢复，还会大幅增加未来患上2型糖尿病的风险。今天就来和大家讲清楚，妊娠糖尿病的产后真相与正确的养护方式。

妊娠糖尿病，产后血糖不会自动清零

不少宝妈都会疑惑，明明自己孕前血糖正常、身体健康，为什么怀孕后就突然患上妊娠糖尿病了？妊娠糖尿病和普通糖尿病不一样，大多是孕期身体激

素变化引发的暂时性代谢问题。女性怀孕中后期，身体会大量分泌雌激素、孕激素等激素，这些激素会抵抗胰岛素的作用，导致身体对胰岛素的敏感性下降，没办法正常分解、利用血液中的糖分，就会出现血糖升高的情况。孕期暴饮暴食、爱吃甜食、久坐不动、体重增长过快，都会加重这种情况。

大部分孕期血糖高的宝妈，分娩后随着胎盘排出，体内的激素水平会快速下降，对胰岛素的拮抗作用逐渐减弱，血糖会慢慢趋于平稳，但这并不代表身体完全恢复健康。临床上只有一部分轻症患者产后血糖能自行恢复正常，更多患者只是血糖数值有所下降，胰岛功能依旧存在损伤，处于亚健康状态。很多宝妈产后坐月子大肆进补，天天吃红糖水、浓汤，吃甜品、糯米白面，再加上长期卧床、不运动，糖分持续堆积在体内，本就脆弱的胰岛功能会进一步受损，短短几年内就

可能发展成终身糖尿病。尤其是孕期血糖控制不佳、体重超标、有糖尿病家族史的女性，产后胰岛功能受损难以自行修复，血糖会一直处于偏高状态，慢慢发展为永久性的2型糖尿病。数据显示，得过妊娠糖尿病的女性，产后患上2型糖尿病的概率，是普通产妇的十倍以上。除此之外，产后血糖异常若不及时调理，还会增加高血压、高血脂、多囊卵巢的发病风险，甚至会影响下次备孕，出现妊娠糖尿病、巨大儿、难产等问题，危害母婴健康。

做好复查，明确身体状况

想要判断血糖是否恢复正常，最关键的一步就是进行产后复查，绝对不能凭自我感觉判断。无论孕期血糖控制得好不好，所有患妊娠糖尿病的宝妈，都要在产后42天做一次标准的糖耐量检查，而非仅简单检测指尖血糖。这次检查能精准判断胰岛功能是否恢复，区分完全恢复正常、糖耐量异常，或是已经转为真性糖尿病。如果复查结果正常，也不能彻底松懈，后续仍需每年进行一次血糖筛查；如果查出糖耐量异常，属于糖尿病前期，是身体给出的最后补救机会，及时干预就能恢复正常；如果已经确诊为糖尿病，就要谨遵医嘱，规范进行控糖治疗，避免病情进一步加重。

科学调理，彻底远离糖尿病隐患

产后科学调理，是修复胰岛功能、避免发展为真正糖尿病的关键，核心就是管住嘴、迈开腿，养成健康的生活习惯。

饮食上要彻底改掉坐月子必须大补的错误习惯，拒绝高糖、高油、高碳水的食物，少吃蛋糕、甜品、糯米白面、浓汤；可以将主食替换为杂粮、粗粮，多吃新鲜蔬菜与优质蛋白，保持饮食清淡、少食多餐，避免血糖出现大幅波动。

日常不要久坐卧床，产后身体恢复后，坚持适度运动，如快走、产后瑜伽、居家拉伸等温和运动，都能改善胰岛素敏感性，提升身体对血糖的处理能力。肥胖是诱发糖尿病的重要危险因素，因此还要注意控制体重，避免产后过度肥胖。另外，务必保持规律作息、避免熬夜，维持情绪稳定，防止内分泌系统紊乱对血糖代谢造成不利影响。

总之，妊娠糖尿病不是孕期的一次性问题，而是身体提前发出的健康预警。每一位得过妊娠糖尿病的宝妈，都不要心存侥幸，一定要重视产后复查和日常调理。及时筛查、科学控糖、保持良好的生活习惯，才能彻底修复身体代谢问题，稳稳守住自己的长期健康。☺

喝牛奶就能预防骨质疏松吗

◎富顺县人民医院 陈 英

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示，我国50岁以上人群骨质疏松患病率达19.2%，65岁以上人群达到32.0%，其中男性为10.7%，女性高达51.6%。很多中老年人都把牛奶当作预防骨质疏松的“补药”，坚持每天喝一杯，希望借此远离骨质疏松。事实上，预防骨质疏松是一项长期的系统性工程，牛奶的确可以作为其中一环，但仅靠喝牛奶来预防骨质疏松是行不通的。

骨质疏松的本质是人体骨骼的动态平衡被打破。骨骼不是一直处于静止状态，而是时刻处于“骨形成”与“骨吸收”的动态平衡中，年轻时期骨形成速度大于骨吸收，骨量持续积累，在30岁左右达到峰值骨量，此阶段是骨骼最“强壮”时期，也是预防骨质疏松的“黄金时期”。30岁之后，骨骼的动态平衡逐渐改变，骨量开始缓慢流失；到50岁后或女性绝经后，骨量流失速度会进一步加快。这是因为女性

雌激素水平降低、男性雄激素减少，会导致骨吸收速度急剧加快，骨量流失过快，骨骼密度逐渐降低，最终骨骼变得脆弱易折，发展为骨质疏松。

那么，牛奶为什么能预防骨质疏松呢？

钙是人体骨骼的主要组成成分，牛奶能预防骨质疏松的关键，就在于它兼具“高钙含量”与“高钙吸收率”的优势。每100毫升纯牛奶中有100~120毫克钙，吸收率在30%~40%，比菠菜（钙吸收率为5%~10%）、虾皮（钙含量高但难消化）等食物的含钙量和吸收率更佳。此外，牛奶中还含有蛋白质（酪蛋白、乳清蛋白），可以促进骨基质合成，让钙更好地“固定”在骨骼上；牛奶中的乳糖可以通过肠道发酵产生乳酸，从而降低肠道pH值，提升钙的溶解度。所以，喝牛奶可以补钙，进而有助于预防骨质疏松。

但需要注意的是，预防骨质疏松需

要多维度共同作用，仅把预防希望寄托在喝牛奶上，很难达到理想的效果。要科学预防骨质疏松，还需要避开常见的认知误区，在日常生活中做好多方面的调理。

误区一：只补钙，不补维生素D。如果把钙比作需要运输的货物，那维生素D就是负责运送的货车。当人体缺乏维生素D时，牛奶中的钙无法被肠道吸收，最终只能随粪便排出体外。牛奶中的维生素D含量通常比较低，每100毫升仅含2~4国际单位，而每日建议的维生素D摄入量在400国际单位，如果不通过其他方式补充维生素D，哪怕每天喝1升牛奶，实际吸收的钙也寥寥无几。

误区二：把牛奶当水喝。有些人不喜欢喝水，选择喝牛奶来代替，甚至一天喝3~4升。其实喝牛奶并不是越多越好，过量反而可能会伤骨。一方面，成年人每日钙推荐摄入量为800毫克，50岁以上人群为1000~1200毫克，过量摄入钙会增加肾脏负担，如果本身存在肾结石风险，过量喝牛奶还可能诱发草酸钙结石。另一方面，喝过多的牛奶时，胃内没有足够的空间容纳其他食物，这就可能导致营养失衡。如纳豆富含维生素K₂，它可以将血液

中的钙“引”到骨骼中，防止钙在血管壁沉积；坚果、全谷物富含镁，而镁缺乏会导致骨骼韧性下降。

误区三：只喝牛奶，不运动。运动可刺激骨骼主动“储存”钙。尤其是快走、慢跑等负重运动，可以激活成骨细胞活性，从而促进骨量合成。如果只喝牛奶却不运动，那么即便摄入再多钙也无法被身体有效吸收，骨量自然无法顺利积累。建议每周坚持150分钟中等强度负重运动，分次运动，每次30分钟以上。

不同人群预防骨质疏松的需求也不一样，应根据不同年龄针对性预防。3~18岁是骨量积累的关键期，除了每天喝300~500毫升牛奶，还要食用鸡蛋、绿叶菜，以提高峰值骨量。50岁以上中老年人可选择添加了维生素D的强化牛奶，或是在喝牛奶的同时，保证每天晒太阳20~30分钟，帮助身体合成维生素D。此外，乳糖不耐受人群可以选择无乳糖牛奶、发酵酸奶，或是豆腐等其他富含钙的食物。

从现在开始，将“喝牛奶、晒太阳、练力量、控烟酒”融入每天的生活当中，提高骨骼的强壮度，才能更好地预防骨质疏松。☺