



骨质疏松症已成为影响中老年人生活质量的流行病,对人体健康的危害是多方面的,如造成腰酸背痛、变矮和驼背,影响生活质量。但其最大的危害还是容易发生骨折,发病率为27.5%~32.6%,许多患者因此致残,50%的患者需全天候生活护理,20%的患者需常年照顾。

世界骨质疏松日于1996年创办,1998年由世界卫生组织(WHO)商议后定为每年的10月20日,其宗旨是为对骨质疏松症防治缺乏足够认识的政府和广大民众进行普及教育和信息传递。

骨质疏松日 关注骨健康

本报记者 王治 通讯员 李晖 封宁

A 辨别:是否患有骨质疏松

统计数据显示,目前我国已是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家,约有患者9000万,约占总人口的7%,每年因骨质疏松症而并发骨折的发病率超过9%,并有每年增高的趋势。

大多数人对如何分辨是否患上骨质疏松并不清楚,相关专家表示可以从牙齿、指甲、体重等方面进行辨别。

看牙齿。人到中年,原本没有牙病,但牙齿也开始松动了,这时你要警惕是否是骨质疏松在捣乱。随着年龄的增长,骨骼的状态也开始走下坡路,骨密度越来越低,导致牙槽骨不坚固,牙槽骨骨质疏松就很有可能发生。发生这种情况没有太好的补救办法,但我们可以提早预防,如提早服用钙片,进行跳跃式锻炼,经常叩齿等。

看指甲。骨质疏松患者的骨质会流失,引起指甲变软。

B 预防: 加强锻炼 养成良好习惯

对多数骨质疏松症病人来说,初期大都感觉不明显,患者不能靠自我感觉来发现骨质疏松症。

在临床上,患了骨质疏松及时来就诊的患者很少,大多都是发生了骨质疏松性骨折才来看的。因此,老年人应定期去正规医院进行骨密度检查,只有这样才能有助于了解自身骨密度的变化,及早防治骨质疏松。

“有很多患者刚开始只是腰酸、背痛等症状,很多都认为是累的,其实这都是骨质疏松的早期症状。”市骨科医院综合内外科主任刘传慧说,很多老年人的腰酸背痛是由骨质疏松引起的,由于骨密度远远低于标准值,如果不及及时治疗很容易导致骨折。

对于如何防治骨质疏松,郑州大学附属郑州中心医院骨科二病区主任杨建议提醒,长期缺乏运动锻炼,很可能加速人体骨质的流失,加上平时饮食随意,少食粗粮,也容易导致维生素D的摄入缺乏而使骨质变脆,进一步诱发骨质疏松。

杨建议提醒,要多动少坐,多晒太阳,每天锻炼半小时或更长时间,确保钙质吸收。不挑食,吃低盐、清淡食物,注意营养要丰富,养成良好的生活方式,不吸烟,不酗酒,定期去医院做骨密度测试,并在医生的指导下服用防治骨质疏松的药物,都可以预防骨质疏松。

看体重。体重的改变会导致骨矿物质密度的变化。更年期体重下降是非常令人烦恼的事情,因为它会带来骨质丢失。研究人员预计,大约有7%体重下降的女性在5年内会出现骨质疏松,而骨质的丢失会增加骨折的风险。

看后背。脊柱是支持身体的支柱,负重最大,因此发生骨质疏松症时,脊柱更容易出现症状。骨质疏松症首先会出现椎体内部的骨小梁破坏,数量减少、负担能力下降,疏松而脆弱的椎体受压,易导致椎体变形和身高缩短。

看走路。有的人走路时感觉东倒西歪,站立时不稳,要当心是骨质疏松在捣乱。骨质疏松后,骨骼承重能力下降,就像萝卜变糠了、木头变朽了,再加上肌肉能力随之下降,其平衡能力也会随之下降,走路不稳,容易摔倒。

看皮肤。皮肤厚提示骨骼好。因为钙参加全身所有组织器官细胞代谢,同时具有营养皮肤及治疗皮肤病的作用,缺钙会导致骨质疏松,同时也会伤及皮肤。

C 提醒: 不盲目补钙 年轻女性需注意

研究表明,骨质疏松人群普遍缺乏维生素D,一方面会降低钙质的吸收,另一方面会导致肌无力,易引起骨折。且骨质疏松症患者的肝肾能力都比较弱,很难将普通维生素D活化,钙质难以在体内停留。

刘传慧指出,实际上,无论是男性还是女性,人到中年后都会发生与年龄相关的骨质流失。因此,要想降低骨质疏松症的患病风险,应在青少年时期打好基础,保证有一个高的峰值骨量以应对年龄增长后的骨量流失。中老年时期单纯大量补钙不仅不能治疗骨质疏松症,甚至可能引发其他并发症,对身体有害无益。

“单纯盲目补钙并不可取,应当适当补充维生素D增强钙的吸收,并进行户外活动促进维生素D的转化。”杨建议说。

此外,近年来年轻的都市女性中患骨质疏松的人越来越多,乱减肥、怕日晒、少运动是主要原因。

因此,专家提醒,女性在日常生活中要注意饮食均衡,食物摄取要注意高钙低脂,含钙量较高的食物有:牛奶、乳酪、绿叶菜、大豆等。

医讯速递

市中心医院 成为首批住院医师培训基地

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 封宁)国家卫生计生委日前公布了第一批450家住院医师规范化培训基地医院名录,郑州大学附属郑州中心医院是唯一一家名列其中的市属医疗卫生机构。

为切实提高培训质量,本次培训基地认定工作从严从紧,第一批认定的450家培训基地均设置在当地符合条件的三级甲等医院,并具备一定的培训容量,有利于形成培训教育优势,推动实现住院医师规范化培训的过程规范、结果同质。

郑州大学附属郑州中心医院经单位申报、专家审核、名录公示、中国医师协会组织专家核准等环节,被认定为第一批住院医师规范化培训基地。

省首届治未病高端论坛举行

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 路瑞娜)近日,河南省中医治未病分会第一届委员会暨首届治未病高峰论坛在我市召开。

省中医治未病分会的成立,为各医疗和科研机构之间、民众与专业学术组织之间沟通与交流搭建了一个桥梁,为全省中医治未病专科建设和人才培养提供强大的支持,促进全省中医药事业发展,传播、宣传中医药知识科普和文化,真正发挥中医药在预防保健和疾病防控等公共健康服务作用,不断提高全省人民的健康水平。

新当选的河南省中医治未病分会主任委员、郑州市中医院副院长徐学功表示,分会成立后,将努力做好与专科建设和人才培养、中医科普文化、健康服务产业相结合,把治未病分会打造成省内治未病科研协作、学术交流、中医健康宣传、治未病相关技术推广等高水平的专业平台。

中国运动医学讲师团 来我市巡讲

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 李晖)日前,由中华医学会运动医疗分会及国家体育总局运动医学研究所主办、市骨科医院承办的中国运动医学讲师团第三巡回讲活动在我市举行。

此次巡讲活动由市骨科医院运动创伤-关节镜外科主任刘宁教授主持。针对膝关节后内侧结构损伤的诊断、治疗和对膝关节后外侧结构,相关专家作了精彩的演讲和详实的报告。

本次巡讲活动是历次巡讲活动中第一次专题巡讲,同时也是第一次有手术演示的巡讲,此次活动的举行,将引领中国运动医学讲师团巡讲系列活动向深层次发展,为以后中华医学会此类学术活动的举行提供较高的参考价值,同时大大促进我省膝关节多发韧带损伤的诊治水平的提高。

呵护生命之花 共同关爱小凤献

本报讯 3月24日,郑州仁济创伤显微外科医院接诊一位特殊的患者,患者的双足不但畸形难以站立,还患上了双肾积水,让人更加同情的是,患者是被遗弃的孤儿,一直照顾这个孤儿的是一位年近80岁靠捡废品为生的孤寡老人程大爷。这个年仅10岁的患者就是商丘市宁陵县的程凤献。

郑州仁济创伤显微外科医院得知情况,不仅把小凤献之前交的医药费退还给程大爷,还组织全院职工为其捐款捐物。该院院长侯建奎承诺,“小凤献在我院的治疗费用全免”。3月28日,小凤献接受伊里扎洛夫矫形技术矫正左足内翻手术。6月6日,到院复查拆除矫形架。9月19日,医院派专家组前往小凤献家乡。9月22日,小凤献入院,等待接受另一侧下肢的矫形手术。9月25日一早,院方做了矫正右脚手术,安装了组合式外固定架,把胫前肌的肌力做了调整,右足三关节行截骨融合。

社会各界得知程大爷的感人事迹之后,也纷纷献出爱心。9月23日,不少爱心企业和个人赶到郑州仁济创伤显微外科医院慷慨解囊为小凤献捐款,仅仅一个上午就筹集到爱心捐款13400元。(张磊)

心脏骤停20分钟 肝脏移植术成功实施

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 贾庆东)昨日,记者从郑州市人民医院获悉,该院器官移植中心在患者心脏骤停20分钟的情况下,成功实施了肝脏移植手术。目前,患者恢复良好,不久即可出院。

49岁的患者李先生,因患原发性肝癌、肝硬化,经过术前的保肝治疗,9月底幸运地等到了配型成功的供肝,并即刻进行手术准备。就在手术有条不紊、按部就班地进行时,突然患者出现了心跳骤停、血压迅速下降等情况。在抢救20分钟后,患者的心脏慢慢地变得有力,逐渐恢复了自主心律,血压也恢复正常。

随后,肝脏移植手术顺利进行,历时近8个小时,手术成功完成。患者在重症医学科留观7天,现已转入普通病房,不久即可出院。

健康提醒

痴迷刷微信 眼睛很受伤

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 尹歌)不管在公交车、地铁、马路上,还是朋友聚会或睡觉前,随时随地可以见拿着手机刷微信的年轻人。专家提醒,长时间盯着手机屏幕,有可能诱发眼疾。

市第二人民医院眼功能科主任杜敏介绍,长时间盯着手机屏幕很容易造成视觉疲劳,再加之坐公交、地铁时,人又处在不停晃动之中,引发的危害可能更为严重。不少人为了舒服,还喜欢睡前躺着、歪着看手机,不正确的姿势还可能导致视觉紊乱。由于手机上的字体和图片本来就非常小,不正确的姿势很难保证眼睛与手机间的适当距离,可能诱发近视、斜视等问题。

杜敏提醒,在使用电子产品时要保持正确姿势,尽量避免在晃动环境下使用,更不建议长时间使用。一旦长时间用眼后要注意休息,可适当做眼保健操缓解疲劳。

急性肠炎需防误治

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 袁方)由于急性肠炎和阑尾炎都有腹泻、恶心、呕吐等相同症状,临床上对于不典型病例,常常出现诊断困难。专家提醒,急性肠炎和阑尾炎诊治需谨慎。

32岁的彭女士,一天午饭后忽然出现弥漫性持续性全腹痛,伴恶心、呕吐、腹泻,自服止痛药后,疼痛较缓解。到附近医院检查,初步诊断为急性阑尾炎,建议到大医院进行手术。

郑州大学四附院接诊后,从腹痛部位与疼痛情况看,不符合阑尾炎体征,疑似肠炎,于是决定给予抗感染药物等对症治疗,并严密观察变化。治疗后,腹泻停止,恶心、腹胀等症状好转,两天后出院。

专家指出,典型的急性阑尾炎和急性肠炎一般鉴别诊断并不难。但由于急性肠炎和阑尾炎都有腹泻、恶心、呕吐等相同症状,临床上对于不典型病例,常常出现诊断困难。

图片新闻



省胸科医院医护人员为接受免费治疗的
新疆哈密先心病患儿王梓睿过两岁生日。
丁友明 摄

市卫生系统第8届“天使杯”运动会
篮球赛落幕。
丁友明 李晖 摄



市妇幼保健院职工开展了以“传播‘郑’能量 开启善时代”为主题的慈善捐款活动。
丁友明 李金隆 摄

