

# 10·20“世界骨质疏松日” 积极预防 练就一身“硬”骨头

本报记者 周娟

10月20日是“世界骨质疏松日”，最新调查显示，我国六十岁以上人群中，骨质疏松发病率高达56%，尤以绝经后女性为“重灾区”。20%骨质疏松患者会骨折，髋部骨折一旦发生，一年内死亡率高达两成。

骨质疏松症因其早期无症状或症状轻微而不被人们所重视，等到发生骨折时往往骨质疏松症已经形成已久。市骨科医院内科副主任医师高焱提醒，应该在年轻的时候就积极预防骨质疏松，一旦出现症状，更不要以为单凭补钙就能改善骨质疏松引起的疼痛，该用药时就要用药治疗。

## 注意观察骨变化

前不久，李老太下楼买菜，突然听到骨头“咔嚓”一声响，同时感到腰背部有些疼痛，她心想自己又没摔跤应该不碍事，结果

第二天就感觉腰疼得厉害，到医院检查后，被诊断为压缩性骨折。只是下个楼梯也可能骨折吗？医生告诉她，她已经患有骨质疏松，只不过自己没感觉到而已。

据统计，大部分市民的骨骼从35岁以后就开始走下坡路了，很多人认为，年纪大了自然会腰酸疼、弯腰驼背、身材变矮等骨质疏松的表现。高焱介绍，骨质疏松症是以低骨量和骨的微结构变化，而导致骨强度降低、骨脆性增加，容易发生骨折的一种全身性代谢性骨病，临床表现为腰背酸痛或周身酸痛，脊柱变形，身高变矮，驼背等。胸、腰椎、髋部、桡、尺骨远端和胫骨近端为常见部位，发生过一次骨折，再次骨折风险明显增大。

自测骨质疏松，有一个很简单的办法，就是测量身高。男性最晚在40岁，女性最

晚在45岁时，每半年到一年测一次身高，如果身高降低了3~5厘米，就要到专科医院进行骨密度检查。

## 积极预防早治疗

适度运动可以有效预防骨丢失。专家建议，中老年人平时应有计划地参加户外活动，运动量要根据自身的体质来定，至少坚持每天30分钟，每周3~5次的体育锻炼。多晒太阳可促进钙质吸收。对绝经后的妇女，还可采用激素替代疗法，补充雌激素，防止骨量丢失。需要提醒的是，锻炼要遵循量力而行、循序渐进的原则，避免过度用力造成损伤。在饮食上，尽量做到生活有规律，戒烟限酒。扩展食物种类，多摄入足量的含钙质以及各种维生素的食物，同时，还需要限制对骨骼健康有损害的行为

习惯，如抽烟、酗酒、大量咖啡摄入等。

骨质疏松症发生后，由于骨质变得越来越疏松多孔并且脆弱，因此骨折风险变得越来越大。在前不久举行的2012年全国骨科骨质疏松高峰论坛上，有关专家表示，应对骨质疏松性骨折，增加骨强度，预防再次骨折应该成为治疗的首要目标。

据了解，虽然骨质疏松在老年人中比较常见，但只要注意防范，老人未必一定会患上骨质疏松。然而，大多数市民对于骨质疏松的危害并没有引起足够的重视。而维生素D缺乏是老年人发生骨质疏松，甚至骨折的重要原因。需要注意的是，老年人由于肝功能减弱，很难将普通维生素D活化，从而引起体内钙质难以被身体吸收，所以应坚持服用具有活性的维生素D，促进钙的吸收，预防骨质疏松和骨松性骨折。



## “拇外翻健康周”惠民活动启动

本报讯(记者 赵佳 通讯员 李晖)昨日，市骨科医院“拇外翻健康周”惠民活动启动。

专家介绍，随着生活水平日益提高，人们的经济活动、社会交往、休闲运动等越来越频繁，对双足的健康要求也就越来越高。近几年，足病患者的就诊数量有逐年增加的趋势，其中，拇外翻(俗称“大脚骨”)患者越来越多。拇外翻是足病里最常见的一种，是足部健康的“大敌”，尤其是女性患者较多。

为进一步增进广大患者对拇外翻疾病健康防治常识的了解，市骨科医院于10月15日~20日开展“拇外翻健康周”活动。健康周期间，将开展义诊活动，并进行拇外翻健康知识讲座，同时发放健康手册。健康周期间预约手术的患者，将享受优惠大礼包：术后理疗费、换药费、复诊挂号费等给予优惠。据悉，该院微创骨科近年来开展了拇外翻的微创及个性化治疗，治疗拇外翻患者近千例，积累了丰富的经验。

## 市妇幼保健院通过PAC初审

本报讯(记者 周娟 通讯员 谭雪洁)日前，在全国“关爱至伊、流产后关爱项目(PAC)”一周年总结推进会上，郑州市妇幼保健院申请的“关爱至伊、流产后关爱”项目优质服务示范医院顺利通过初审，同时获得3万元伊爱基金。据悉，此次通过初审的医院全国不足百家。

据了解，PAC是由中国妇女发展基金会、中华医学会儿科学分会和国家人口计生委科学技术研究所共同发起，是以推广流产后关爱优质服务示范门诊、为流产后女性提供咨询服务、促进落实避孕措施等工作的标准化服务新模式。

获得这一资格后，该院可以充分利用专科优势开设PAC门诊，给流产后女性提供私密空间向医生倾诉、面对面咨询指导、科普宣教、避孕措施、生殖保健综合服务更为规范和专业的服务，从而减少因避孕不当引起的重复人工流产或流产后近远期并发症。

## 省个性化药物治疗中心成立

本报讯(记者 王娟 通讯员 曹咏 吴静)近日，经省卫生厅批准，河南省个性化药物诊疗中心在郑大一附院成立。

该中心将通过研究和制定可用于指导临床实践的规范化、个性化药物治疗关键技术与方案，建立一批具有先进水平的临床药物基因组学中心，到2020年，使我省个性化医学整体水平显著提高，保障患者安全，有效地用药，降低全社会的药品费用负担。

据了解，郑大一附院药学部是医院最早成立的专业科室之一，是国家临床重点专科、国家临床药理基地、卫生部抗菌药物监测网首批成员单位、卫生部临床药师培训基地等。近年来，在学术带头人阎全程教授带领下，已拥有186名专业药学技术人员，设有河南省高等学校重点学科药物基因组学开放实验室、临床药理学室、免疫药理学室、临床药理研究中心等。科室是硕士、博士学位授权点，承担着医院医疗、教学、科研所需的各项药学专业服务工作。

## “超乳”发展省级拓展项目启动

本报讯(记者 汪辉 通讯员 高歌)昨日，由省医学会眼科专业委员会、省人民医院、河南省眼科研究所等举办的河南白内障超乳手术发展论坛暨“超乳”发展省级拓展项目启动。

省眼科研究所所长王丽娅介绍，白内障在世界致盲性眼病中排在首位，在我国盲人中有一半以上都是由白内障引起的。有统计数据表明，我国白内障患者中至少有500多万人需要手术。

目前治疗白内障，手术是唯一有效手段。“我省2000名眼科医生，能开展白内障手术的有800名左右，而其中能开展‘超乳’的仅有80名左右。”省立眼科医院院长郭海科介绍，目前国际通行的治疗白内障的金标准，就是超声乳化手术联合人工晶体植入(简称“超乳”)，和传统手术相比，“超乳”手术创伤小，术后恢复快、视力好。这一技术正在我国逐步推广。“超乳”发展省级拓展项目启动后，该院将通过专家传、帮、带等多种形式，切实提高基层医院眼科诊疗水平，增加我省开展高质量的白内障手术的医生数量，从而造福基层眼疾患者。

## 弹性休假正常工作制受欢迎

本报讯(记者 王娟 通讯员 万道静)今年“双节”期间，市儿童医院首创了“弹性休假正常工作制”的假期工作方法，既为省会及周边城市的儿童提供了全方位的医疗保障，又让长期忙碌在临床一线的医生得到休息。

根据以往经验，在长假期间，因为饮食失调、生活规律被打乱，节日病患儿会增多；趁长假来院治疗的外地患儿也会增多，市儿童医院推出“弹性休假正常工作制”，赋予每个科室负责人假期自主权，统筹安排科室工作人员轮休，保证临床医护人员得到合理休息，同时保障节假日期间医疗工作的正常运转。

通过运行“弹性休假正常工作制”，今年“双节”期间，该院呈现零投诉、零纠纷。

## 餐饮监管有了数字化监控

本报讯(记者 汪辉 通讯员 崔玉玉)近日，记者在二七食品药品监管分局局长卢义高的办公室看到，只要打开手机，登陆一个系统，输入一个密码，手机里便显示出辖区几大院校和几十家饭店的名字，随机点击一个饭店的名称，手机上边显示出这个饭店后厨的实时画面，这是二七分局推出的我省首个餐饮服务数字化监控系统。

二七分局现有12名监督员，被监管餐饮单位有两千余家，为了解决监管人员少、被监管单位多的矛盾，该分局创新监管模式，对辖区内的几家大中专院校食堂和几十家大饭店后厨，实验性地安装了数字化监控系统，对饭店的食品采购、储存、加工、销售、留样及餐厨垃圾处理等环节进行实时监控，饭店后厨的操作画面可以显示在监督员的手机上，也可以显示在二七分局远程电子监控中心的电视墙上，还可以显示在饭店的监控室和餐厅的电视屏幕上，一旦发现情况监督员会立即与饭店负责人联系，迅速作出处理，大大提高了监督员的监督效率。

## 郑州国政中医骨科医院落户郑州西区

本报讯(记者 赵佳 文/图)10月13日，位于郑州市中原西路的郑州国政中医骨科医院举行开业典礼，这标志着首家以中医特色骨科治疗股骨头坏死的专科医院落户郑州西区，改善了郑州西区以及荥阳、上街、巩义、洛阳等地的骨患者就医难的问题。

据介绍，郑州国政中医骨科医院是一座集科研、临床、预防、康复保健为一体，突出中医药特色的中医骨科医院，主治各类股骨头坏死、急、慢性骨髓炎、骨、关节结核，强直性脊柱炎，老年骨性关节炎等。该院前身郑州市国政中医骨坏死研究中心，是1997年由政府部门批准的我市唯一一家骨坏死科研机构。该中心专家课题组经过38年的临床实践，已获5项国家专利，已使来自国内外16000余例重症骨病患者获得康复。



## 图片新闻



① 市中医药学会第七次会员代表大会日前在市中医院召开。中华中医药学会学术部主任刘平、市卫生局副局长武亚东以及50余家中医、中药医疗单位代表参加。图为市中医院院长刘宝琴致辞。 王红 摄



② 为更好地向广大农民宣传高血压病的防治知识，市疾控中心日前在荥阳市曹李村卫生所开展高血压病防治知识讲座。 祁辉 摄



③ 市儿科静置管技术培训中心日前落户市儿童医院。 李爱青 摄

④ 10月12日，东风日产、郑州日产汽车公司的员工们踊跃走上省红十字血液中心的采血车无偿献血，以缓解我市医疗临床用血紧张局面。 本报记者 丁友明 摄



⑤ 为迎接“郑州慈善日”，市妇幼保健院组织全院职工进行爱心捐款活动，短短半个小时就捐款4万余元。市儿童医院1766名职工捐款46170元。 杜亚军 摄



## 病例提醒

### 小儿腹泻推拿按摩效果好

本报讯(记者 周娟 通讯员 王建国)小儿秋季腹泻是小儿常见病，多发病。专家表示，推拿按摩治疗小儿腹泻效果明显。

小儿秋季腹泻是小儿常见病，多发病，尤以6个月~3岁婴幼儿发病率最高。集中发生在每年10~11月份。郑州大学附属郑州中心医院针灸理疗科主任赵欲晓介绍，夏秋季节，气候炎热、雨水较多，湿热交织，蕴积于体内，到秋冬季，天气逐渐寒冷的时候，风寒之邪侵袭人体，导致小儿卫气不和，出现发热、呕吐的现象。体内存在的湿热之邪伤人最为迅速，容易耗伤人体内的津液精气，所以每到湿热迫害到大肠的时候，就会出现突然泄泻的病症。

赵欲晓说，推拿是传统医学独有的手法疗法，运用穴位推拿治疗，强调辨证论治，不仅具有健脾止泻作用，同时通过刺激穴位，还能够增强孩子的免疫力，调节体内阴阳平衡。小儿有自己特定穴位，穴位敏感性强，随着年龄的增长，穴位会渐渐退化，小儿推拿适合9岁以下儿童，3岁以下效果最好，9岁以上可配合一些成人手法。因此，对婴幼儿实施推拿治疗年龄越小效果越明显。

此外，为防止幼儿腹泻，尽量提倡母乳喂养；添加辅食不宜太快，品种不宜太多，喂养尽量做到定时定量。

### 槟榔少食为妙

本报讯(记者 周娟 通讯员 陈锦屏)近日，61岁的赵阿姨在咀嚼槟榔时，突然感到头晕、恶心，随之病情逐渐加重，并出现呕吐、胸闷等症。经郑州市第三人民医院急救，患者情况渐趋平稳。

该院急诊科主任马婉婷分析，赵阿姨出现这种情况有三种可能，一是对槟榔过敏，二是对制作加工槟榔的添加剂过敏，还有一种可能是制作槟榔时添加了对人体有害的物质。

马婉婷说，槟榔是我国“四大南药”之一，其果实中确有多种人体所需的营养元素和有益物质，如脂肪、棕榈油、生物碱、儿茶素、胆碱等成分，但槟榔含有类似于尼古丁的东西，会让人神经兴奋心跳加速。有些人吃槟榔会产生胸闷、恶心、呕吐、面红发热、大汗淋漓、喉咙被堵的感觉等症状。这是因为在腌制过程中用稀稀甲胺磷溶液浸泡槟榔，可能令人产生轻微中毒症状。此外，长期嚼槟榔，对牙齿和口腔都有影响，易罹患口腔疾病，槟榔渣也可能刺激胃壁，影响营养吸收。专家建议，平时还是少嚼食槟榔为好。

### 冠心病患者出游需谨慎

本报讯(记者 汪辉 通讯员 马霖)一位俄罗斯商人，日前乘坐飞机途经郑州时，突发冠心病，飞机紧急迫降新郑机场，经及时抢救，才转危为安。专家提醒，冠心病患者出行需做好应急准备。

据了解，这位43岁俄罗斯商人，几天前乘坐飞机从广州前往武汉度假，突然感到胸骨后剧烈疼痛，还出现乏力、头晕、呕吐症状。经验丰富的乘务员立即指示飞机紧急迫降新郑机场，并在第一时间拨打120急救中心。郑州人民医院急诊科接到电话后，火速赶往机场将患者接来医院，第一时间进行检查，判断患者为急性下壁、右室心肌梗死。该院心内科一区主任医师赵友民查看病人后果断指示：开通绿色通道，紧急展开手术，分两次在右冠及前降支植入支架一枚，开通闭塞血管。经过40分钟的抢救，挽救了患者的生命。俄罗斯商人用不熟练的英语一再向医护人员表示感谢。

赵友民提醒，飞机起飞与降落时的不适感，有时会诱发心脏病急性发作，所以患有急性心肌梗死及严重心律失常、心力衰竭、频发室性心动过速的冠心病患者，均不宜乘坐飞机。若选择飞机出行，建议冠心病患者一定要提前做好应急预案：出行前做心电图，了解病情。同时，准备一张便笺放在身边，注明大致身体状况、紧急时必须服用的药物、药物存放处和与家人的联系方式。

## “关节退变、骨刺、滑膜炎”有奇方

“仙草骨痛贴”的膏药专门针对此类疾病研制而成，局部贴敷，直达病灶，慢慢激活软骨细胞的新陈代谢，快速消除炎症刺激，急重症24小时就能感知产品优劣！不怕病重，越重效果越明显！（豫郑食药监械(准)字2006第1640004号）

仙草骨痛贴，有顾虑的患者首次可以按特惠体验价先买5盒，每盒节省21元。  
骨科热线：0371-53788102  
市内送货，外地邮寄，货到付款。  
专销地址：郑州市陇海中路市骨科医院向东30米瑞康大药房