

防骨质疏松 不一“钙”而论

高危人群护骨从预防做起

■本报记者 侯赛

通讯员 全锦子

年逾七旬的王阿姨，两周前晨起叠被子时，突感腰部剧痛，卧床休息连翻身都不能，到医院一检查，居然是胸椎骨折。

当医生告诉她这是骨质疏松性骨折时，王阿姨很不解：“骨质疏松我们懂，那不是年纪大了人人都逃不掉的嘛，我们也补钙了啊！怎么还这么严重？”

随着老龄化社会的来临，骨质疏松症已经成为世界范围的、越来越引起人们重视的健康问题。骨质疏松症与糖尿病、心血管疾病共同被列为影响中老年人身体健康的“三大杀手”。

但很多人对骨质疏松这种不起眼的流行病的认识和王阿姨差不多，以为补钙就没事了。对于骨质疏松，哪些是我们必须知道的呢？记者就此采访了海口市人民医院骨科中心主任陈文远。

骨质疏松预防更重要



陈文远提醒广大中老年人，尤其是已绝经的中老年女性，要及时进行每年骨密度的检查以了解骨骼状况，及时发现骨量减少的情况，从而尽早采取预防措施。预防骨质疏松，要改变不良的生活习

惯，比如过度肥胖的人要适当减肥，不喝浓茶，戒烟限酒；多晒太阳，增加含钙量；多补充维生素类的药物，多吃绿色蔬菜。

有中老年患者问，“腰痛得厉害时，在家用背部撞击门框，这个办法



全身多处疼痛，上楼、负重或用力时乏力及疼痛。“骨质疏松严重时会出现翻身、起坐、行走困难，甚至脊柱变形或伸展受限、身高缩短、驼背，内脏功能也跟着受影响，还可能导致便秘、腹痛、腹胀、食欲改变等。”陈文远表示，骨质疏松症最严重的后果就是骨质疏松性骨折，会使患者生活质量严重下降，可能使患者不能独立行走，失去独立生活的能力，骨折一年后仍需要帮助。目前在中国，骨质疏松患者髋部骨折后一半以上会致残或至瘫。1年死亡率高达20%—24%！

治骨质疏松症不只是补钙

“估计未来几十年，我国髋部骨折患者还会明显增长。”陈文远表示，普通人对骨质疏松症的认知不够，得了骨质疏松症不知道治疗，或是认为骨质疏松症不需治疗，也治不好。

加上骨质疏松症的常见症状是慢性腰背疼痛、四肢疼痛，容易被误认为是腰椎间盘突出、腰肌劳损等，导致误诊误治。骨密度测定是诊断骨质疏松的重要工具，同时也可评估疗效，随着对骨质疏松的

重视，骨密度测定已被很多单位纳入中老年人的常规体检。还有一些人认为“补钙就能治疗骨质疏松”。陈文远说，有些老年人从中年时期就开始服用钙片，想预防骨质疏松，可后来仍患了骨质疏松症甚至发生骨折。这是因为骨质疏松症不仅仅是骨钙流失和钙质摄入不足，主要是骨骼代谢的成骨细胞与破骨细胞功能失调，体内维生素D缺乏等多种因素造成骨量流

失而发病。钙剂是骨营养基本补充剂，补充钙剂只是防治骨质疏松症的基础措施之一，治疗骨质疏松症不能一“钙”而论，还应根据病情使用相关抗骨质疏松药物。

另外，中老年人骨折，会误认为骨折愈合就行了。

陈文远提醒，对于骨折的老年人，应尽早补充足够的钙

剂和维生素D以促进骨质愈合和避免再骨折的发生。

“首次骨折的发生已经是一种预

警，如患者不加以重视，任由骨量流失，无法承受身体自身重量，最后很容易演变成连咳嗽喷嚏、提拎重物、睡觉翻身等都会突发骨折的‘骨脆弱’状态。”陈文远提醒，骨折之后导致的患者卧床、行动困难、饮食障碍，以及户外活动减少又进一步加剧骨量丢失，从而导致骨质疏松和骨折的恶性循环。因此，初次骨折时，医生不仅要治疗骨折，也要进行骨质疏松的诊断和治疗。

如何治疗骨质疏松症？缓解疼痛、改善功能最关键

■本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

骨质疏松症最严重的后果就是骨质疏松性骨折。

“最常发生骨质疏松性骨折的部位是脊柱、髋部、腕部。由于骨质疏松性骨折后再次骨折的风险明显增大，因此在治疗骨折的同时，还要积极治疗骨质疏松。”海口市人民医院骨科中心主任陈文远表示。

临床骨质疏松治疗的准确选择和有效实施，即骨质疏松的个体化治疗十分重要。陈文远表示，骨质疏松治疗原则是：缓解疼痛、改

善功能、提高骨量、预防骨折。治疗强调有目的、有计划、有监测。从饮食中摄入足够的钙和维生素D，钙的来源主要是奶制品、豆制品、海产品，如牛奶、海鱼、豆腐、芝麻、蔬菜等。研究证明钙剂和活性维生素D能提高老年人运动的协调性。科学选择抗骨质疏松药物，在医师指导下正规应用，可有效降低骨质疏松性骨折的发病率。

复位、固定、功能锻炼和抗骨质疏松治疗是治疗骨质疏松性骨折的基本原则。陈文远强调，理想的骨折治疗是将四者有机地结合起来，不加

重局部损伤而将骨折整复，骨折固定应尽可能不妨碍肢体活动。早期功能锻炼以及配合用药使骨折愈合和功能恢复达到比较理想的结果。

针对发生于脊椎的压缩性骨折，陈文远表示，一旦发生脊椎骨折，脊椎就恢复不到原来的形状，骨愈合后椎体变成楔形。所以，疼痛消失后会遗留脊柱后突、身高变矮等后遗症。为了预防发生明显的后凸畸形（驼背），可以佩戴支具。如果没有在医院进行有效治疗，有些病人也会出现骨不愈合、疼痛长期持续存在。近年来，采用微创技术，经皮穿刺向骨折

椎体注射少量骨水泥，骨折就得到固定，疼痛马上消失，患者很快可以负重行走。但这种治疗主要适合新鲜椎体骨折，陈旧性骨折要慎重。

骨质疏松性骨折发生后，抗骨质疏松治疗及骨质疏松性骨折预防等措施则应同步启动。值得强调的是，每天补充1000—1500 mg钙剂和足够的活性维生素D不但能促进骨折愈合，同时能快速增强肌力，这对防治骨质疏松十分重要。雌激素、双膦酸盐等药物均是抗骨质疏松治疗及骨质疏松性骨折预防的重要选择。

当心！牙龈红肿可导致牙齿缺失

在春节期间，期待长假已久的人们以不同的娱乐方式来放松这一年约束紧绷的精神状态。但由于很多人不注意饮食健康，以及作息不规律等原因，导致了牙龈红肿引发众多口腔疾病。

春节过后是牙周炎的高发阶段，这期间饮食作息不规律所引起的牙龈红肿，会继而引发牙周炎。如果未能及时治疗，炎症可由牙龈向深层扩散到牙周膜、牙槽骨和牙骨质而发展为牙周炎。由于早期多无明显自觉症状而易被忽视，待有症状时已较严重，甚至已不能保留牙齿。如出现以下较为严重的情况，务必到正规的口腔医院进行检查与治疗：

1. 牙周袋形成。由于炎症的扩

展，牙周膜被破坏，牙槽骨逐渐吸收，牙龈与牙根分离，使龈沟加深而形成牙周袋。

2. 牙周溢脓。牙周袋壁有溃疡及炎症性肉芽组织形成，袋内有脓性分泌物存留，故轻按牙龈，可见溢脓，并常有口臭。

3. 牙齿松动。由于牙周组织被破坏，特别是牙槽骨吸收加重时，支持牙齿力量不足，出现牙齿松动、移位等现象。此时会经常感觉到咬合无力、钝痛，牙龈出血和口臭加重。

牙龈红肿可大可小，能引发许多口腔疾病，建议每年定期到正规医院检查口腔、定期洗牙，保持牙齿清洁，可避免许多后续的疼痛与钱财的花费。

（王润）

24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询



拜博口腔全国连锁
海南拜博口腔医院 种植中心
www.hnybo.com

男童脑积水 微创巧分流

省内首例小儿内窥镜脑部手术成功实施

■本报记者 符王润

近日，海南省妇幼保健院小儿神经外科接收了一名5岁的小患者乐乐（化名）。前不久，乐乐因为脑肿瘤在其他医院实施了肿瘤手术，但肿瘤切除后的部位有黏连，阻塞了正常的脑脊液循环渠道，导致出现严重的硬膜下积液和脑积水，整个大脑像发了水灾一样。为此，乐乐再次在其他医院接受了脑部积水引流手术，但效果并不理想，反倒因为脑部右侧积水引流过快，导致颅内压力不平衡，大脑受到压迫，头颅变形，而且乐乐的左侧手脚出现了瘫痪，并失去语言功能。

在经过系列检查后，海南省妇幼保健院副院长、小儿神经外科主任顾硕决定采取脑部内窥镜结合分流管的方式，为乐乐整体一次性处理脑部积水。这也是我省首例小儿内窥镜脑部手术。

经过脊髓进行一个正常的脑脊液循环。而由于乐乐肿瘤手术后存在黏连，导致正常脑脊液的循环通道堵塞，其脑脊液过多地积聚于脑室系统内外，致使脑室系统扩张，脑部压力升高，并且由于多次手术，脑部压力失去平衡。顾硕表示，在乐乐第一次接受的脑积水引流手术中，医生为乐乐在脑部右侧放置了一条引流动管，将脑积水引入腹腔。但脑部右侧的积水被引流后，导致脑内左右压力不平衡，大脑受到压迫严重变形。

“这个孩子的情况比较复杂，存

在多次手术，还有术后并发症，颅内压力很大，平衡全乱了。我们需要为孩子再放置一条管子，与右侧的原有的管子进行连接，形成Y型的左右分流，平衡大脑的压力。这也

是在颅内进行一个复杂的‘水利工程’。”顾硕比喻道。

他介绍，手术分三个步骤。首先通过脑部左顶硬膜下置管，与右侧脑部进行Y型连接，第二步则需

从针灸治疗哮喘中获得灵感 科研人员发现 支气管哮喘治疗新靶标

我国科研人员从针灸治疗哮喘中获得灵感，首次发现并验证了一个支气管哮喘治疗靶标，为新药研发提供了思路，相关成果近日作为封面文章刊登在国际学术期刊《科学·转化医学》上。

哮喘是一种严重威胁人类健康的常见慢性呼吸道疾病，病理机制尚无定论。针灸治疗哮喘，则是传统中医的经验总结，其原理一直是科学家研究的课题。

据论文作者之一、常州大学邓林红教授介绍，研究发现，针刺大椎、风门、肺俞等穴位后，不仅哮喘患者的呼吸功能得到明显改善，对缓解哮喘关键作用的金属硫蛋白-2(MT-2)含量也有所提升。进一步研究表明，MT-2在气道平滑肌细胞上的作用受体是肌动蛋白结合蛋白-2(Transgelin-2)。

“Transgelin-2是中国科研工作者基于针灸疗法发现并验证的第一个支气管哮喘治疗新靶标。”邓林红表示，研究人员筛选了近6000种化合物，发现先导化合物TSG12也可有效舒张气道平滑肌细胞，降低气道阻力，起到类似针灸的作用，有望成为治疗哮喘的新药。

（新华社）

HK资讯

多名“候鸟”教授 成为“新东方人” 助力西南部儿科医疗

本报讯（记者符王润）对东方市儿科医疗及医院建设进行指导、对东方市人民医院新建的医疗用房和儿科住院部等进行调研、为病人进行会诊……近日，东方市邀请已经成为“新东方人”的重庆医科大学附属儿童医院原院长李廷玉等20名专家教授，听取他们对当地卫生事业发展提出的建议。

据了解，重庆医科大学附属儿童医院已有多名新生儿、神经、呼吸、胸外科等专业的退休专家教授成为居住在东方的“候鸟”，成为“新东方人”。东方市副市长潘文利表示，东方市对作为“新东方人”的专家教授非常重视，提出要抓住这批“候鸟”人才入住的机遇，把儿科医疗作为东方市卫生事业发展的重点专业，建立全省西南地区儿科医疗中心，力争技术服务能力3—5年达到全省前列。他表示，东方市将充分利用候鸟儿科人才优势加速发展东方市儿科医疗。“多位专家教授来到东方后，可以参与本地医院查房、会诊、培训等活动，全力打造海南省西南部地区儿科医疗中心。”潘文利说。

HK医技前沿

常锻炼的人 糖尿病风险低

一个国际团队2月23日发布一项基于中国人的研究结果，认为行走、慢跑和快跑等锻炼行为与糖尿病高危人群的患病风险下降存在关联，研究人员建议未来有必要加强这方面的健康宣传。

英国伯明翰大学与中国香港中文大学等机构的研究人员合作，分析了超过4万名年龄在20岁到80岁之间的中国成年人的生活方式和健康数据，这些人都已被诊断为空腹血糖受损，这是2型糖尿病的一个早期预警信号。

据这项刊登在《英国运动医学杂志》的报告，即便考虑到工作中的体力劳动和其他因素，与不经常锻炼的人相比，那些日常有低、中、高程度运动习惯的人士，他们的糖尿病风险能分别下降12%、20%和25%。

报告说，若不常锻炼的人能达到世界卫生组织推荐的运动量，可阻止19.2%的糖尿病病例发生，这意味着在中国有望避免700多万人患上糖尿病。世卫组织建议，18岁至64岁的成年人每周应该运动至少2.5小时。

报告作者之一、伯明翰大学教授尼尔·托马斯说，这项研究结果说明有必要把推广日常锻炼作为糖尿病防治策略的一个重要部分。

（新华社）