

# 防骨质疏松 不一“钙”而论

## 高危人群护骨从预防做起

### 髌骨骨折最“凶险”

骨质疏松症是由于骨密度和骨强度下降而引发的全身骨骼疾病,它起病隐秘,在造成骨折或其他不良后果前往往不被人们所意识。

陈文远表示,目前我国妇女骨质疏松性骨折的发生率已远远高于心脏病、乳腺癌、子宫肌瘤等常见疾病,因其造成的死亡率也在逐年上升。所以,对这个“隐形杀手”的预防和治疗已不容小视。

陈文远介绍,骨质疏松轻度时没有明显感觉,但骨钙在缓慢流失,骨密度和骨强度逐渐下降,骨的微结构破坏,骨质疏松性骨折,会逐渐出现腰背疼痛或腿疼,慢慢发展到关节疼痛、

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,骨质疏松患者髌骨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,我国髌骨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诊治,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,同时也可以评估疗效,随着对骨质疏松的

### 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

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,会误以为骨折愈合就行了。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‘骨质疏松’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。

不平整的地面、光线昏暗场所及雨雪后地面。

陈文远表示,骨质疏松症可防可治,预防更为重要。它的防治从任何时候开始都不算早,从任何时候开始也都不算晚。

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再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再骨折预防的重要选择。

### 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楼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计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。

### 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、高强度运动习惯的人士,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)

## 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,对缓解哮喘起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,起到类似针刺的作用,有望成为治疗哮喘的新药。

(新华社)

## 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)

## 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室内窥镜结合分流管的方式,为乐乐整体一次性处理脑积水。这也是我省首例小儿内窥镜脑部手术。

顾硕介绍,人的脑部每天会产生500毫升的液体,这些液体会从脑部

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,其脑脊液过多地积蓄于脑室系统内外,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

要对孩子右侧进行内窥镜探查,第三步进行三脑室底造瘘术,把脑积水引出脑室系统外。

内窥镜在这个手术中将起到很大的作用。探头只有筷子头大小的内窥镜,就如疏通下水道时工作人员使用的专业工具一样,能够对脑脊液循环通路进行更大范围的探查与疏通,在更小的手术创伤下取得更好的效果。

在经过充分研判后,由顾硕主刀,为乐乐实施了约两个小时的手术,手术十分顺利。手术后,还需要给孩子体内留一个控制压力的泵,如果脑积水引流过快,也会造成颅内压力紊乱。“术后,孩子的脑脊液循环能够恢复正常。如果今后孩子损坏掉的循环通道能够得到恢复,就可以撤掉体内的管子。但如果无法恢复,也可以终身留管,并不会对孩子的身体造成任何影响。”顾硕说。截至发稿前,乐乐的康复情况非常理想,左侧手脚已经出现活动,可以和大人愉快地交流。



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



海南拜博口腔医院 种植中心 海口市海府路105号(省彩票中心旁)

www.hnbybo.com

(海)医广[2017]第011号