

骨质疏松性骨折对老年人危害大 骨质疏松 补钙就够了吗？

■ 本报记者 徐晗溪
通讯员 何和智

10月20日是世界骨质疏松日。随着社会人口的老龄化，骨质疏松症的危害日渐突出，《骨质疏松症中国白皮书》有数据显示，到2020年，中国将有2.45亿人罹患骨密度过低或者骨质疏松症，到2050年该数字会上升至4.38亿。

海南医学院第一附属医院骨质疏松诊疗协作组组长潘卫民表示，虽然骨质疏松症听起来并不像中风、心梗那样危险，但实际上，骨质疏松性骨折造成的危害同样不可小觑。骨质疏松性骨折往往会导致患者终生残疾甚至危及生命，应引起人们的关注。



容易被忽视的“隐形杀手”

在很多人看来，骨质疏松症是一种正常的衰老现象，对这个病的预防意识也不强，也不知道骨质疏松症会产生怎样的后果。

海南医学院第一附属医院骨质疏松诊疗协作组组长潘卫民介绍，骨质疏松症是一种以骨量减少，骨骼变脆，因而容易发生骨折的全身性骨病。“骨质疏松症是疾病，而且这种病不只是老年人的‘专属’，上至老年人，下至孩童，都有可能罹患此病。”潘卫民解释，由于该疾病没有明显的警示信号，在临床上容易被忽视，很多患者都是发生了骨折才就诊。

“骨质疏松症患者的骨骼质地脆弱，有时即使受到轻微外力也会发生骨折。”潘卫民表示，髋部骨折是骨质疏松的最严重后果。发生髋部骨折后的1年内，死于各种并发症者达20%，而存活人群中约有50%会致残、生活无法自理，生活质量显著下降。更令人担忧的是，虽然脊椎骨折在骨质疏松症引起的骨折中更为常见，约占所有骨折的45%，但是还远远没有引起足够的重视，有的患者甚至是在多次骨折后才被查出骨质疏松症。



女性更易患上骨质疏松

腰酸背痛，弯腰驼背……上了年纪的人时常出现这样的症状，多数人认为这是腰肌劳损或者腰椎间盘突出引起的，但实际上，这很可能是骨质疏松症的表现。

对一个正常人来说，骨量在25~30岁左右达到峰值，此后随着年龄的增加，骨头中的矿物质（特别是钙质）会逐渐流失。尤其是绝经前后10年左右的女性，随着雌激素水平锐减，骨吸收和骨

钙丢失就会加剧，因此，女性的骨质疏松可能来得比男性更早、更为严重。

“都市人越来越不健康的生活习惯，也会给骨质健康埋下很大的隐患，让骨质疏松呈现低龄化的趋势。”潘卫民说，骨质疏松主要表现为骨痛、驼背、身材变矮等体形畸变，有些年轻人佝偻得非常厉害，这除了先天性疾病外，也可能跟他们的生活习惯有关。

潘卫民指出，瘦和消化功能

弱者都是骨质疏松疾病的高发人群。比如，一些年轻女孩过分追求苗条，为了减肥而乱吃药，但不少减肥药有抑制吸收的功能；有些人喜欢以蔬菜、水果代替正常饮食，而粗纤维的过多摄取会造成钙质吸收障碍；经常喝咖啡也容易引发骨质疏松，咖啡有利尿作用，而尿量增加就会增加尿钙排出、粪钙排出；过量饮酒会损害肝脏，使活化维生素D的合成减少，从而影响肠道对钙剂的吸收。

防治骨质疏松不要一“钙”而论

既然骨质疏松症是一种需要早期预防和治疗的疾病，我们又该如何防患于未然呢？除了保持健康的生活习惯，对于普通人群，潘卫民建议市民每天可以喝300克的牛奶，以补充蛋白质与钙；对于高危人群，补钙是治疗骨质疏松的基础，但并不是补了钙，就能治好骨质疏松。

潘卫民说，骨钙丢失是全身性

的代谢失衡，骨钙增加自然也要靠全身多系统的调节才能完成。人们喝牛奶、吃钙片，都是希望通过增加钙的摄入，以达到提高血钙，进而提高骨骼的目的。然而，要让补充的钙剂被机体吸收，要让血钙转化为骨钙以弥补骨骼的丢失，光有钙是远远不够的，还需要钙剂以外的药物来发挥作用。

“因为补钙为我们准备了骨

骼形成的原材料，但怎样让这些原材料成为骨骼的一部分，还需要一些药物来帮助完成转运、加工的过程，也需要一些辅助措施，比如适当的运动来帮助强健骨骼。”潘卫民建议年龄超过40岁的市民与高危人群最好每年做一次骨密度检测，了解骨骼状况，及时发现骨量减少的情况，从而尽早采取防治措施。

预防！预防！



秋季常做八套呼吸操

秋季是呼吸系统疾病的高发期，由于气候多变，早午晚及室内外温差较大，极其容易引起呼吸系统疾病，因此可以在工作之余，做一些力所能及的呼吸运动，增加耐力，减少患呼吸系统疾病的概率。

长呼气 全身肌肉放松，先深呼气深长，直至把气呼尽，然后自然吸气。呼与吸的时间比为2:1或3:1，每分钟16次左右，以头昏为度。

腹式呼吸 一手放胸前，一手放腹部，吸气时尽力挺胸，胸部不动，呼气时腹肌缓慢收缩。

动力呼吸 两臂自然下垂，身体前倾呼气，两臂逐渐上举吸气。

抱胸呼吸 两臂在胸前交叉后缩胸部，身体前倾呼气。两臂逐渐上举，扩张胸部、吸气。

压腹呼吸 双手叉腰，拇指朝后，其余四指压住上腹部，身体前倾呼气，两臂逐渐上举，吸气。

抱膝呼吸 一腿向腹部弯曲，双手抱住腿，膝盖时呼气，还原时吸气。

下蹲呼吸 两足并拢，身体前倾下蹲，双手抱膝呼气，还原时吸气。

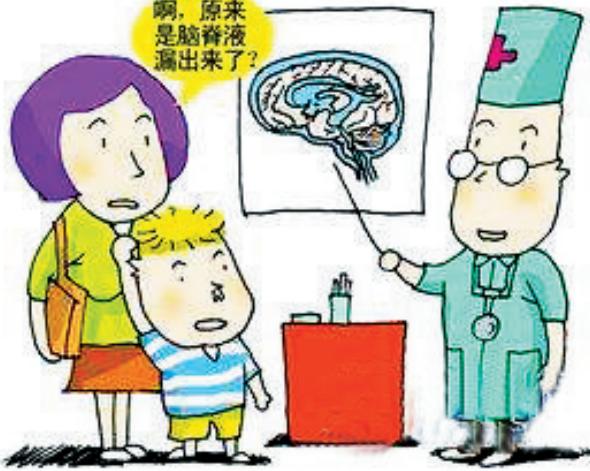
屈膝呼吸 两臂腹前交叉，向前屈膝时呼气，上身还原时双臂向两侧分开时吸气。（中国中医药报）

医生寻根问底查出罕见病 多年“过敏性鼻炎”竟是脑脊液漏

■ 本报记者 符王润 实习生 文敏 唐小璇

H 病例档案

多年来鼻腔反复流出清水样液体，以为是鼻炎，谁知竟是脑脊液漏！近日，海南省第三人民医院（以下简称省三院）接诊了一名因神志不清住院的患者，经过医生查找病因，发现患者自发性脑脊液漏导致颅内感染。省三院神经外科主任李钢表示，这种病十分少见，如果没有得到正确诊疗，可能危及生命。



寻根问底查找病因

近日，省三院神经外科主任李钢接诊了一位从外院转进来的患者孙立（化名）。在外院治疗的半个月期间，孙立的主要症状为发烧、神志不清，经诊断发现其颅内脓肿。

在转入省三院后，医生根据其发病后历次检查的片子，诊断其为左侧额颞顶部硬膜下脓肿。

查找漏口 医生巧“补漏”

在顺利通过第一关后，李钢要为孙立找出他的颅底漏口，从而进行修复。由于现有的检查手段有限，经过仔细查看患者保留的有限就诊资料，李钢最终发现脑脊液漏出的初始通道在左侧的可能性较大。

鼻腔不明原因流清水要当心

李钢介绍，自发性脑脊液漏，是一种罕见疾病，发病机理未明。多数学者认为与先天性颅骨、颅底及硬脑膜畸形、缺损有关。因为患者通常没有外伤史，脑脊液漏常被忽视或误

“过敏性鼻炎”的病情，当年反复出现过鼻腔流出清水样液体。

这个信息引起了李钢的注意：这有可能是自发性脑脊液鼻漏！而如果是脑脊液漏，那么确认水从哪漏就是关键。

针对孙立的情况，李钢制定了治疗方案。首先，孙立已经出现了

意识障碍，当务之急是解决颅内的脓肿，以及去除导致脓肿的病根。

由于孙立颅内脓肿已经造成了占位效应并使颅内压升高，李钢为他实施了第一次手术，通过开颅手术清除颅内脓性物质，开放脓腔并彻底清理积脓。术后，孙立的意识有所改善，能进行简单交流。

第二次手术中，李钢采取了经鼻蝶内镜辅助下修补脑脊液鼻漏。两次手术结束后，孙立的状态明显好转，意识清楚了许多，也能逐步恢复到下床活动，运动量和饭量明显增加。

然而，第二次手术后10多天，孙

立“变懒”了，不愿意下床活动，反应也明显迟钝了。李钢意识到，这是脑积水的表现。“在以往存在脑脊液漏的时候，脑脊液有通道向颅外流失，脑积水症状可能不重，但是现在漏口修补后，脑脊液没有了去路，脑积水症状就表现出来了。”李钢解释道。

经过腰穿化验脑脊液确认不存在感染征象后，李钢为孙立实施了第三次手术：脑室腹腔分流手术。这次手术解决了孙立的脑积水问题，神经功能马上得到改善，经过一段时间康复治疗，孙立最终顺利康复出院。

诊。

李钢表示，在进行治疗时，医生遇到最大的难题往往是对漏口的准确定位，术前的各种影像学资料可能提供一些间接证据，但是不容易发现漏口的准确

位置，有时甚至只能根据间接的影像学提示进行开颅探查才能确立。

自发性脑脊液漏发病率低，病因隐匿，先天性异常为其最常见的病因。李钢提醒，一旦发现鼻腔或

耳朵不明原因流出清水样液体，应当到医院接受规范的检查，以确定是否存在脑脊液漏。有脑脊液漏的患者，在严格卧床并接受抗生素两周足疗程治疗后，仍不能自愈者，要考虑外科手术。

水果便当易携带

苹果、橘子之类的水果可轻易放入手提包中携带，当然也可以切成小块放入便当盒中，作为工作学习间隙和午休时间的小零食，或者切成条状蘸酱食用，风味也极佳。这可比自动售货机的巧克力棒和快餐店的汉堡有营养。同时胡萝卜、黄瓜、樱桃番茄、花椰菜、芹菜、蘑菇等果蔬可用于制作果泥或蔬菜泥，即食或冷藏后食用均可。

加入三餐营养高

光吃水果没食欲？不如将它融入到一日三餐的菜谱中。早晨用香蕉搭配粗粮，补充维他命开启活力一天。水果和乳制品也是绝佳组合，比如水果酸奶和水果捞，不仅口味佳还有“高颜值”。此外，果蔬还是制作沙拉不可或缺的原料。

制成饮品选择多

果汁是很多人钟爱的饮品，但要注意，市面上出售的果汁大多糖分高而果肉少，最好选购具有“纯果汁”标识的饮品。当然如果您有一台榨汁机，那就再好不过了，还可以自制水果鸡尾酒，这种鸡尾酒中富含维他命C和纤维，小酌有益健康。至于蔬菜汤，从传统的葱花汤到清爽的黄瓜汤，您可以根据自己的口味一年四季用不同的蔬菜制成汤品大饱口福。（人民网）

H 生活百科

防妊娠纹有妙招

怀孕、青少年发育等让人长出不美观的妊娠纹。美国《预防》杂志刊文，提出预防妊娠纹的几条建议。

1. 吃富含欧米伽3脂肪酸的食物。它可以帮助皮肤保持柔软，防止妊娠纹产生。许多深海鱼、亚麻籽、核桃、大豆和藻类等都富含欧米伽3脂肪酸。

2. 补充维生素D。其对健康的皮肤至关重要。食用强化食品和保健品比晒太阳更安全。

3. 避免孕期体重增长过多。美国妇产科学院建议，一般情况下，孕期体重以增加25~35磅（约22~31斤）为宜。

4. 使用保湿润肤霜。坚持使用润肤霜，有助于减少出现妊娠纹，缓解皮肤拉伸时的瘙痒症状。

5. 尽量避免使用激素类软膏治疗瘙痒。其中含有的“可的松”会损害皮肤中的胶原蛋白，导致妊娠纹产生。治疗皮肤瘙痒时应尽量避开这种成分。

6. 多吃水果蔬菜。维生素A、C、E和锌是皮肤健康的必需营养，水果蔬菜富含多种维生素和矿物质。

7. 经常锻炼。锻炼有助于维持健康体重，避免长胖时皮肤过度拉伸。锻炼还可以增加血流量，促进皮肤复原。

8. 涂抹防晒霜。紫外线会破坏胶原蛋白和弹性蛋白。应在涂防晒霜30分钟之后再晒太阳，并且每隔2个小时重新涂一次。

9. 不吸烟。吸烟会减少皮肤血流量，消耗皮肤营养，释放有害自由基，分解皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白纤维。（生命时报）

H 海南省肿瘤医院特约科普

肝部不适应尽早进行超声检查

早发现、早诊治是降低肝癌死亡率的关键。临床症状有右上腹疼痛、持续性胀痛或钝痛，全身不适、食欲不振、消瘦等症状的，应及时做超声检查。

肝癌超声检查可显示实质组织脏器病变，具有灵敏度高、无辐射、价格低廉，易被老百姓接受。超声除了肝癌定位外，还可显示肝静脉、门静脉主干及分支内有无癌栓形成，了解肿块与大血管解剖关系，有无肿瘤转移等，对术前确定治疗方案、术后监测复发等具有指导意义。

在肝脏常规超声检查中，如遇到无法定性的实质性占位病变，可选择超声造影来提高诊断准确性。据研究，用超声造影鉴别诊断肝细胞型肝癌和肝血管瘤，准确率高达95.8%。

肝癌发展有“慢性肝病—肝硬化—肝癌”三部曲之说，我们要努力把它阻断在第二环节。

临床肝癌检查的有效方法除超声外，还有CT检查、磁共振（MRI）、PET-CT等等，以及肝功能、甲胎蛋白的实验室检查。

建议乙肝携带者10年以上者及肥胖者坚持6~12个月做一次常规超声检查；有慢性肝病、长期大量饮酒者3~6个月超声检查一次；有肝硬化并多发结节者、肝癌术后、其他脏器恶性肿瘤术后者每3个月超声复查一次。只有定期体检，早发现早治疗，才能有良好的治疗效果。

（海南省肿瘤医院超声专家
陈君耀）