

骨质疏松性骨折是老人致残的重要原因之一

冬春季老年人应多晒太阳巧补钙

骨质疏松症是一种以骨量低下,骨骼结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。由于知晓率低、发病率高、致残率高、致死率高,给患者造成了极大的痛苦。目前患者对骨质疏松认识如何呢?如何进行防治呢?日常生活如何注意?冬春季有哪些重点防治骨质疏松的方法?2月23日上午,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院内分泌科行政副主任殷应传与读者交流。 ■ 傅喆 记者 马冰璐 文/图



殷应传 现任合肥市第三人民医院内分泌科行政副主任,1999年7月毕业于安徽医科大学临床医学专业,研究生学历,副主任医师,安徽医科大学兼职副教授。擅长糖尿病及其相关并发症、垂体疾病、甲状腺疾病、肾上腺疾病、性腺疾病、生长发育异常、骨质疏松症等内分泌及代谢性疾病的诊治。

骨质疏松骨痛通常为弥漫性

读者:骨质疏松有哪些表现呢?

殷应传:骨质疏松主要表现为全身骨痛、肌肉无力、骨折以及一些其他并发症。轻症患者可没有症状,仅在做一些检查时被发现。较重患者常有腰背疼痛、乏力或全身骨痛。骨痛通常为弥漫性,无固定部位,检查不能发现压痛区(点)。乏力常于劳累或活动后加重,负重能力下降或不能负重。四肢骨折或髋部骨折时肢体活动明显受限,局部疼痛加重,有畸形或骨折阳性体征。

多类人群易患骨质疏松

读者:哪些人容易患骨质疏松?

殷应传:凡具备以下线索,应怀疑有骨质疏松可能:1.绝经后女性;2.不明原因的慢性腰背部疼痛;3.身材变矮或腰椎畸形;4.脆性骨折家族史;5.存在多种骨质疏松的危险因素:如高龄、吸烟、低体重、长期卧床、长期服用一些能够引起骨质疏松的药物。

骨质疏松最严重的后果是骨折

读者:目前骨质疏松的防治现状如何?

殷应传:目前,全世界约有2亿人患骨质疏松症,其发病率已跃居世界各种常见病的第7位。骨质疏松最严重的后果是骨折,骨质疏松性骨折是老年患者致残、致死的重要原因之一,严重影响中老年人的生活质量,并且引起严重的医疗和社会负担。目前,中国的骨质疏松症知晓率低、发病率高、致残率高、致死率高,健康教育是使人群获得骨质疏松预防知识最经济有效的方法。

强调落实三级预防

读者:骨质疏松如何预防?

殷应传:强调落实三级预防。一级预防:应从儿童、青少年做起,如注意合理膳食营养,多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、牛奶、乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。坚持科学的生活方式,如坚持体育锻炼,多接受日光浴,不吸烟、不饮酒,少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料,少吃糖及食

盐,动物蛋白也不宜过多,晚婚、少育,哺乳期不宜过长,尽可能保存体内钙质,丰富钙库,将骨峰值提高到最大值是预防生命后期骨质疏松症的最佳措施。对有遗传基因的高危人群,重点随访,早期防治。

二级预防:人到中年,尤其是妇女绝经后,骨丢失加速。此期应每年进行1次骨密度检查,对快速骨量减少的人群,应及早采取防治对策。近年来,欧美各国多数学者主张,在妇女绝经后3年内即开始长期进行雌激素替代治疗,同时坚持长期预防性补钙,以安全、有效地预防骨质疏松。

三级预防:对退行性骨质疏松症患者应积极进行抑制骨吸收(雌激素)、促进骨形成(活性维生素D)的药物,还应加强防摔、防跌等措施。对中老年骨折患者应积极手术,实行坚强内固定,早期活动,给予理疗、心理、营养、补钙、抑制骨丢失,提高免疫功能及整体素质等综合治疗。

多晒太阳、补充适量钙剂

读者:冬春季有哪些重点防治骨质疏松的方法?

殷应传:钙是构成骨骼的重要组成部分,不论何种骨质疏松均应补充适量钙剂,钙剂的吸收有赖于维生素D,在紫外线充足照射的情况下皮肤能够合成维生素D,冬春季由于日照时间短,紫外线照射不充足,特别是一些老年人由于户外活动减少,皮肤合成VD不足和肾功能减退易导致VD缺乏,使得摄入钙不足更易发生。故冬春季应采取晒太阳、补钙等一些措施,防治骨质疏松。

士柳刚与读者交流。

柳刚:医学博士,副主任医师,硕士研究生导师,脑病三科主任,擅长神经系统疾病(脑供血不足、脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤等),内科疑难病症的诊断和中西医结合治疗与康复。

■ 王津淼 记者 马冰璐

□ 健康传真

想做近视手术 这些知识您得看看

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 很多大学生会选择通过手术治疗近视。准分子、飞秒、ICL人工晶体植入,近视手术又分为很多种,如何选择手术方式?哪些情况不能做近视手术?一起来听听安医大二附院眼科主任陶黎明怎么说。

近视手术有哪些种类

近视手术大致可以分为两类,即激光类近视手术和眼内晶体植入手术。据陶黎明介绍,激光类近视手术包括准分子、半飞秒、全飞秒等。这种手术方式是做减法,它的原理是通过切削角膜组织矫正近视。全飞秒激光近视手术是目前主流的近视矫正术式,它无需制作角膜瓣,相比其他激光类近视手术更加微创,同时体验更加舒适,手术时间更短,恢复速度也更快。而ICL晶体植入术则是做加法,不改变角膜形态,通过植入人工晶体矫正近视。可以理解为在眼内植入一种特殊的隐形眼镜。可以矫正2000度以内的近视,适合角膜薄、度数高的近视患者。

不同近视度数如何选择手术方式

通常情况下,近视度数越低,可以选择的范围越广。比如600度以下近视患者,在眼部条件达到要求的情况下,准分子、半飞秒、全飞秒等激光类近视手术都可以选择。600~1000度的高度近视患者,选择范围则会小一些,通常只能选择半飞秒或者全飞秒;但部分眼部条件不合适做激光类手术的,则只能选择ICL晶体植入术。而1000度以上的超高度近视患者,一般建议选择ICL晶体植入术。

当然,近视度数高低并不是衡量选择近视手术方式的唯一指标。陶黎明表示,手术前必须进行严格的术前检查,综合近视度数、角膜厚度、眼表、眼底等情况,进行评估。

七种情况不宜做近视手术

近视手术对患者的年龄、适应症等都有严格的要求,总体来说七种情况下不能做近视手术:年龄小于18周岁;近2年屈光度数不稳定,每年发展大于100度;角膜太薄;眼部患有急性角结膜炎、角膜溃疡等稍有动性炎症病变者;患圆锥角膜、青光眼及严重眼底等眼科疾病者;疤痕体质、糖尿病、胶原病等全身疾病患者;有精神疾病且正在服药者等。

精油瘦身“高大上”? 其实只起辅助作用

星报讯(张凯 颜理海 记者 马冰璐) 生活中减肥的方式有很多,减肥中存在的误区有哪些呢?日前,安医大二附院营养科张凯医生介绍了一些减肥中常见的误区,希望大家能采取正确的方法,健康地实现减肥目标。

1.饮用无糖饮料?所谓的“无糖饮料”鼓吹含热量很低,可以帮助减肥。但是这些饮料都会添加防腐剂和人造甜味剂。这些添加剂中含有的毒素会阻碍能量消耗。而且,甜味剂如阿斯巴甜会升高体内胰岛素,导致脂肪堆积。身体如果大量吸收这些有害物质,那么脂肪堆积就会更加严重而且很难减掉。

2.不吃早餐?早餐代表着一天的开始,它关系着我们一天的精神状态,但是人们却用不吃早餐来减肥,这是错误的减肥方法。不吃早餐严重影响了我们身体的营养吸收,降低身体新陈代谢的速度,这样不但不能减肥,还使精神状态受到影响。

3.减肥应远离肉类?许多减肥的人会说“减肥期间不能吃肉类,要多吃蔬菜水果”,其实不然,这样不仅不利于减肥,还会造成体内营养失调。大家都知道肌肉对于身体起着至关重要的作用。身体的肌肉在20多岁之后会随着年龄的增加而每年递减,肌肉主要“食物”来源于肉类蛋白质的氨基酸,没有“食物”的补充,肌肉会减少得更快。

4.精油瘦身是“高大上”?精油中的咖啡因或辣椒精来刺激脂肪细胞把贮存脂质排出去。因为含有刺激皮肤的成分,往往会灼伤皮肤,也可能导致皮肤过敏,所以一旦用错会毁肤。精油瘦身只是辅助作用,想要瘦身还是要靠运动和调整饮食。

□ 下期预告

春季天气变化无常,当人体不能适应天气变化时,身体的抵抗力就会下降,因而容易导致生理和心理机能的失调,很容易诱发多种疾病。春季具体易发哪些疾病?需要从哪些角度着手进行预防?3月2日(下周五)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医院脑病三科主任、副主任医师、医学博