

为响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,深入推进“我为群众办实事”行动,发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

如何防治骨质疏松症



沈龙祥

上海市第六人民医院骨科副主任医师,上海交通大学医学院硕士研究生导师。博士、博士后,师从我国著名骨科专家曾炳芳教授。美国哈佛大学访问学者。擅长骨与关节创伤的治疗,年手术量600台。中国医师协会骨科医师分会小儿骨科专业委员会Perthes病学组委员,上海市中西医

结合学会骨伤科专业委员会青年委员。主持国家自然科学基金课题2项、上海市科委面上项目1项、中国博士后基金1项。发表SCI论文20篇,总影响因子>100。获授权专利12项。《国际骨科学杂志》特邀英文编辑、Scientific Reports杂志编委。参编参译中英文专著3部。

骨质疏松症是一种“静悄悄的流行病”,患者平时无明显不适,直到发生骨折才会有疼痛、活动受限。据预测,到2035年,我国的骨质疏松性骨折患者将达到466万。

骨质疏松症分为继发性和原发性。继发性的骨质疏松症是因疾病或药物的使用引起。原发性骨质疏松症分为两型:I型好发于50至65岁的绝经后妇女,病因为雌激素水平降低而导致骨吸收增加。II型与老化相关。骨质疏松性骨折是骨质疏松症的最严重后果,无外伤或轻微暴力即可引起,又称为脆性骨折。最常发生在髌、腕、肩关节和脊椎骨。其危害性极大,除导致残疾、生活质量降低外,患者死亡率会成倍地升高。

老年骨质疏松性骨折的诊断

骨密度的检查对于早期诊断骨质疏松非常重要。另需抽血检测骨形成和骨吸收指标,低骨密度同时合并高骨转换率则提示骨折风险高。患者发生脆性骨折后可出现肿痛、畸形、骨擦音以及异常活动,但也可无这些典型表现。除了病史、症状和体征外,X光拍片和CT检查对于明确诊断必不可少,核磁共振检查可发现隐匿性骨折,还可以评估脊柱椎体骨折的神经压迫情况。

老年骨质疏松性骨折的治疗

骨质疏松性骨折的治疗基本原则有四条:复位、固定、功能锻炼和抗骨质疏松。根据患者全身状态和骨折的具体情况,选择非手术或者手术复位固定。需要特别注意的是,对于髌部脆性骨折,若条件

许可应尽早手术治疗,以降低患者死亡风险,故这种手术被称为“救命性手术”。根据具体情况,采用内固定或关节置换手术治疗。对于脊柱椎体压缩性骨折,可选微创手术,经皮向椎体内注入骨水泥进行治疗。

药物治疗包括三种:钙剂和活性维生素D这两种基础药物再加上抗骨吸收或者促骨形成药物。抗骨吸收药物常用者为双膦酸盐、降钙素、雌激素、地诺单抗注射剂等,其中双膦酸盐是一线药物。促骨形成药物包括甲状旁腺激素片段。中医的某些补肾健骨类的药物在临床上的使用也颇为广泛。选用药物治疗老年骨质疏松症时,需要注意药物的安全性。

物理疗法简便、无创,具有镇痛、消肿以及促进骨折愈合等作用,可以根据具体病情选用。脆性骨折恢复较慢、康复期相对较长,对于康复训练需要引起足够的重视,需要在医师的指导下,主动运动和被动活动相结合,循序渐进,尽量恢复肌肉力量和关节活动范围。

老年骨质疏松性骨折的预防

预防包括两个方面:一是预防骨折的发生,二是预防再次发生骨折。发生骨折之前的干预,是其关键所在。此外,跌倒史是预测严重

骨质疏松性骨折的独立的重要因素。针对导致老年性骨质疏松和骨折发生的危险因素,可采取预防方法,主要包括:

(一)足量的钙和维生素D的摄入:增加饮食钙的摄入是首选,饮食中钙不足者,则需要额外补充。50至70岁的男性患者,推荐钙摄入量为1000毫克/天,对于≥51岁的女性和≥71岁男性,推荐钙摄入量均为1200毫克/天。

(二)负重和肌肉力量训练:建议进行散步、慢跑、太极拳、爬楼梯、跳舞和网球等运动以及瑜伽训练等。我们主张从青少年开始就关注骨健康,在25至35岁时通过锻炼提高骨量和肌肉质量,中年以后按照“存钱不如存肌肉”的理念来注重健身;老年后按照“脆性骨折一次就足够”的观点综合介入,防止发生骨质疏松性骨折。

(三)预防跌倒:通过对患者教育、设置环境和家庭内部的安全设施、对于医疗相关的跌倒风险的评估后干预、骨健康评价与优化以及采用物理疗法以改善患者机动性、步态和平衡等多方面进行。

(四)戒烟和避免过量饮酒:吸烟会增加老年女性骨折的风险,尤其是脊柱椎体的骨折。过量的饮酒对于骨健康有害,并且还会增加跌倒的风险。



避免矮身高 饮食有讲究

当儿童身高在相似生活环境下,低于同年龄、同性别正常儿童身高2个标准差时,我们称为矮小症。身高主要受诸如:遗传、喂养方式、营养、疾病、生长激素、心理等因素影响。遗传因素我们无法改变,但后天的干预可以帮助孩子身高“蹿一蹿”。

想要让儿童长高,饮食因素是儿童身高增长的一个重要因素,这个时候家长要注意让孩子均衡饮食,肉类、谷类、奶及奶制品、水果蔬菜合理搭配,要避免和纠正孩子挑食、偏食等不良习惯。那么如何培养正确的饮食习惯呢?家长可以从以下四个方面做起:

规律就餐,自主进食

有规律地进餐,保证每天3次正餐,不随意改变进餐时间、环境、进食量。对于学龄前儿童(2至6岁)可以有两次加餐,上午、下午各一次。加餐以奶类、水果为主。吃饭时需细嚼慢咽但不拖延,最好在30分钟内吃完,对于2周岁以后的儿童可以教其自己使用筷、匙进食,养成自主进餐的习惯。

每天饮奶,足量饮水

儿童摄入充足的钙对增加骨量积累、促进骨骼生长发育,预防成年后骨质疏松有重要意义。我们建议每天饮奶300至400ml或相当量的奶制品。儿童新陈代谢旺盛,活动量大,水分需要量相对较多,建议每天饮用白开水600至800ml,避免饮含糖饮料。

合理烹饪,注意调料

从小培养孩子清淡口味,有助于形成良好的健康饮食习惯。在烹调方式上要尽量少用油炸、烤等方式,尽可能少用味精或鸡精、色素、糖精等调味品。应控制食盐用量,长期过量食用钠盐会增加高血压、心脏病等慢性疾病的风险。

学习制作,增进喜爱

在保证安全的情况下,应鼓励孩子参与家庭食物的选择和制作,帮助他们了解食物的基本常识和对健康的重要意义,增加对食物的认知,对食物产生认同和喜欢,减少对某些食物的偏见,从而学会尊重和爱惜食物。

除了遗传和饮食习惯,家长还需知道运动、睡眠、内分泌激素等多种因素都会影响孩子身高的成长,通过科学的评估,及时的干预,才能有效帮孩子长身高。

(市妇幼保健院青春期保健科 供稿)



名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海

健康同行

台4个,获得包括国家发明一等奖、国家科技进步二等奖、省部级一等奖等奖项10项。2020年获上海市政府质量金奖。国内外学术领域担任国际内固定研究学会亚太区主

席及中国区资深理事、中华医学会显微外科分会主任委员、中华医学会骨科分会副主任委员、中华医学会骨科分会常委、中国医师协会骨科医师分会副会长等兼职。

上海市第六人民医院骨科全体医生合影留念



名院名科

上海市第六人民医院是三级甲等综合医院,骨科始建于1959年。1963年,该院完成世界首例“断肢再植”,被誉为“断肢再植”的摇篮;1985年发明“中国手”。历经半个多世纪的不断创新发展,上海六院骨科已经成为集医、教、研、康复、科普及创新转化为一体的骨科专科航空母舰,2020年中国医科院科技量值(STEM)排行榜专科排名第一。

该科拥有创伤、修复(矫形、手外及显微外科)、关节、脊柱、运动医学、骨肿瘤、小儿骨科、足踝外科等8个亚专业,骨科医生251人,专职科研相关人员34人,年手术量4.5万台。拥有国家临床重点专科3个、国际培训中心2个、科研平

盐城健康

[微信公众平台]

事关核酸检测
权威解答



请用智能手机扫码阅读