

预防骨质疏松，请记住这几点

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 刘锦 通讯员 商羽彤)为了普及骨质疏松症的相关知识,预防和减少骨质疏松性骨折的发生。近日,市疾控中心专家为大家支招,教大家怎样预防骨质疏松。

骨质疏松是指骨骼在显微镜下呈蜂窝状,与正常健康骨骼相比,骨质孔隙大,骨骼密度和骨量出现下降,以致骨的脆性增高及骨折危险性增加的一种全身性骨病。它的发生发展常常无声无息,多数情况下只有当发生骨折后才引起大家的注意。殊不知,此时,它已对人的脊柱、髋部和腕部构成了巨大的威胁,严重时,一个轻微动作或碰撞也会导致身体重要骨骼发生骨折,可能仅仅是抱一下孩子,轻微碰到家具、甚至打个呼噜……

骨质疏松有哪些症状呢?

疼痛,原发性骨质疏松症最常见的症状,以腰背痛多见,占疼痛患者中的70%—80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻;直立时后伸或久

立、久坐时疼痛加剧;弯腰、咳嗽、大用力时加重。一般骨量丢失12%以上时即可出现骨痛。老年人患骨质疏松症时,椎体压缩变形,脊柱前屈,肌肉疲劳甚至痉挛产生疼痛。胸腰椎压缩性骨折,亦可产生急性疼痛,相应部位的脊柱棘突可有强烈压痛及叩击痛。若压迫相应的脊神经可产生四肢放射痛、双下肢感觉运动障碍、肋间神经痛、胸骨后疼痛类似心绞痛。若压迫脊髓、马尾神经还影响膀胱、直肠功能。

身长缩短、驼背多在疼痛后出现。脊椎椎体前部负重量大,尤其第11、12胸椎及第3腰椎,负荷量更大,容易压缩变形,使脊椎前倾,形成驼背。随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大,老年人骨质疏松时,椎体压缩,每椎体缩短2毫米左右,身高平均缩短3—6厘米。

骨折,是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。

预防骨质疏松从改变生活方式开始

补充钙元素,摄入足够量的

钙剂,帮助构建强健骨骼,保持日后骨骼健康。当绿色蔬菜和其他食物含钙量较少时,应在一日三餐中多吃含钙量高的食物,如牛奶、奶制品、虾皮、虾米、鱼(特别是海鱼)、动物骨、芝麻酱、豆类及其制品、蛋类等。同时,若需要摄入钙剂,请在医生的指导下选择适合自己的。

适量补充维生素D,机体要在维生素D的帮助下才能很好地吸收钙。食用富含维生素D的食品,比如鸡蛋黄、肝脏、强化奶以及鲑鱼、大马哈鱼、金枪鱼之类的鱼脂肪。在做好防晒的同时,让皮肤多接触阳光,这样可使机体自动产生更多的维生素D。

注意其他维生素、矿物质水平与合理营养,均衡的饮食离不开益于健康的水果和蔬菜。超高含量的蛋白质、盐(钠)或咖啡因会引发体骨流失。这时,需要摄入一定量的钙以帮助机体保持骨骼健康。

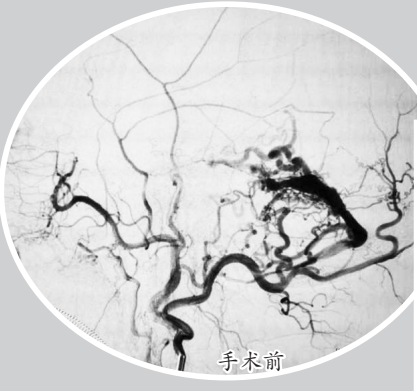
加强锻炼,活动筋骨强健骨骼。对于那些喜欢长期卧床或不爱锻炼的人,患骨质疏松的风



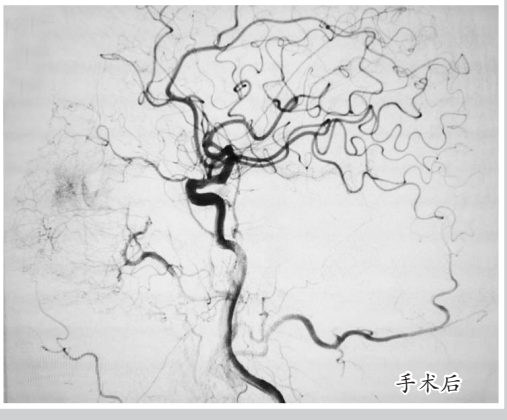
预防疾病 健康同行

菏泽市疾病预防控制中心
传染病咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

菏泽市立医院卒中中心成功治愈一例复杂硬脑膜动静脉瘘



手术前



手术后

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 刘锦)今年78岁的崔先生头晕头疼10余天,曾在当地医院输液治疗,效果不佳。5月7日来到菏泽市立医院就诊,经该院卒中中心通过核磁共振和脑血管造影,诊断为颅内复杂的动静脉瘘,情况十分危急,有脑出血风险。

随即,该院卒中中心团队经多学科会诊决定为崔先生进行介入栓塞手术。5月7日手术在全麻下进行,该院主治医师李文帅通过微导管超远枕动脉脑膜支耐心注射 onxy 胶,让胶充分弥散瘘口,并注意避免胶向静脉远端弥散过度,最终用一根微导管和1.8ml onxy胶成功治愈栓塞。

据该院卒中中心主任医师李玉文介绍,硬脑膜动静脉瘘是硬脑膜内的动静脉异常沟通形成的动静脉瘘,由硬脑膜动脉或颅内动脉的硬脑膜支供血,并回流至静脉窦或动脉化脑膜静脉。硬脑膜动静脉瘘是脑血管病的一种少见类型,病变比较复杂,手术难度高,介入栓塞是首选治疗方案,此次复杂病变成功治愈标志着卒中中心诊疗技术再上新的层次,将为区域内脑血管病病人提供更好的服务。

另外,李玉文介绍说,硬脑膜动静脉畸形常见的症状有:1、颅内血管杂音,呈轰鸣音,持续性,成为患者最不堪忍受的症状;2、头痛;3、颅内压增高;4、颅内出血;5、少数可发生癫痫、耳鸣、轻偏瘫、失语,额眶或球后疼痛、突眼、视力下降、复视、眼球运动神经障碍等。建议出现上述症状应及时就诊,硬脑膜动静脉瘘无法预防,应早诊断和早治疗,避免脑出血等严重事件。

菏泽市立医院举办“关爱儿童成长”义诊活动



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅 通讯员 刘亚瑞)为了更好地关注孩子的成长发育,提高家长对孩子身材矮小、性早熟的重视,5月9日,菏泽市立医院儿科生长发育专家团队在菏泽市立医院门诊大厅举行了“关爱儿童成长”义诊活动。

活动当天,儿科主任医师常久利、副主任医师于晗澍、孙文卿、孙新岩等专家在菏泽市立医院门诊大厅义诊现场坐诊,前来咨询的群众络绎不绝,不少家长围着专家们询问各种关于孩子身高的问题,专家们耐心回答每一个问题,并告知家长在儿童成长中应注意的问题。

据了解,人的身高没有一个绝对的标准,但是有一个相对的范围,医学上用百分位法或标准差法来判断孩子是否属于矮小,即身高低于同种族、同年龄、同性别正常健康儿童身高的第3百分位数,或低于2个标准差(—2sd)以下,医学上称之为矮小。矮小不仅给孩子的生活、学习、工作造成诸多的不便,还会给孩子以后的升学、求职、婚恋造成影响。

据悉,菏泽市立医院儿童内分泌遗传代谢病专业是菏泽市立医院成立最早、接诊患者最多、技术力量最雄厚、诊疗最规范的科室。

通过本次义诊活动,进一步提升了父母和老师对孩子身材矮小、性早熟等疾病的认识,让家长们重视儿童生长发育,走出长高误区。