

骨质疏松症早期无明显症状,往往“害人”于悄无声息

年轻时,就要提防“销骨寂寞杀手”

■记者谢邹翔



日前,由国家卫生计生委和中国计协联合发起,惠及制药支持的“中国健康知识传播激励计划(骨质疏松防治)”在京启动。与会专家共同强调,骨质疏松症已经成为最常见的慢性疾病之一,给社会和家庭带来巨大危害,公众亟须提升关于骨质疏松的科学认知。记者走访了浙二医院骨科李伟栩医生。

全国近7000万名骨质疏松患者

李伟栩介绍,骨质疏松症是一种骨量减少,骨组织微结构破坏,骨骼脆性增加和易发生骨折的全身性疾病。它是一个综合的症候群,分为原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症。原发性骨质疏松症是指无特定原因的骨质疏松,又分为绝经后骨质疏松症和老年骨质疏松症。继发性骨质疏松症是指由任何影响骨代谢的疾病和(或)药物导致的骨质疏松。

李伟栩说,骨质疏松症呈现三个特点:发病悄无声息,患者往往出现骨折时才发现自己患病;以女性患者居多,大概有70%的患者是女性;年龄的增长,患病率也相应增高。绝经期后的女

性及中老年人是骨质疏松症的高发人群;此外,不良饮食习惯如酗酒、咖啡因摄入过多,也会使人体缺钙,易发骨质疏松症。

据了解,我国有近7000万名骨质疏松症患者,女性超过了5000万,男性有1500多万。如果把骨量低下的人群计入骨质疏松症的高危人群,这是一个庞大的群体,共有2.14亿人,其中男性超过了1亿人,女性有1.14亿人。

骨质疏松预防从年轻时开始

李伟栩提醒,属于骨质疏松的高发人群应尽快到医院进行骨密度测试,及时监测自己的骨质健康状况。双能X线吸收法(DXA)是目前国际学术界公认的骨密度检查方法,其测定值是临床医生诊断骨质疏松症的金标准。

多数骨质疏松症患者早期无明显症状,往往是轻微外伤骨折才发现已有骨质疏松。李伟栩说,正因如此,骨质疏松才有了“寂寞杀手”的称号。老年人,尤其是老年女性,弯腰提物品(如热水瓶、花盆)后突发腰背痛,应注意有骨质疏松伴骨折可能。轻微外伤即骨折或多次骨折,均应考虑骨质疏松可能。

通常情况下,骨质疏松只有发展到中晚期,才会出现“全身痛,以夜间尤

是后半夜加重,伴有翻身痛、起床痛为特点,此时可伴抽筋,但发生在晚上,而不是白天。关节痛并不是骨质疏松的临床表现,但凡出现腰背疼痛、身材缩短,驼背、骨折和呼吸功能下降时一定要引起重视。

李伟栩表示,人们应该在青少年期尽量提高骨峰值,在成年期尽量减少骨丢失,是防治骨质疏松的重要方法。因此,骨质疏松防治应从年轻时开始。

三级预防防治骨质疏松

落实三级预防可以有效降低骨质疏松的发生率和致残率,李伟栩介绍说。

一级预防应从儿童、青少年做起。提倡健康的生活方式,多食用富含钙的食物如牛奶、豆腐、虾、鱼类、鸡蛋等;坚持科学体育锻炼,多接受日光浴,人体皮肤能够合成维生素D,以促进钙质吸收。

二级预防主要指中年人,尤其是妇女绝经后,骨量丢失会加速。这部分人群要戒烟戒酒,少喝浓茶及碳酸饮料,少吃糖及盐,动物蛋白的摄入量也不宜过多,同时每年进行骨密度检查,及早制定防治对策。

三级预防主要是指已明确诊断骨

质疏松症患者的治疗及预防骨折。除了配合专科医生治疗外,要加强防摔、防碰、防绊、防颤等措施,适当参加户外活动。

是否骨质疏松,可做几道题测试

是否是骨质疏松,可以尝试做一个小的测验。这10道题是由国际骨质疏松基金会提供的《骨质疏松一分钟风险自测题》。假如您有一道答案为“是”,就有骨质疏松可能,最好去医院做个检查。

1. 您的父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况

2. 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼

3. 您经常连续3个月以上服用可的松、强的松等激素类药品吗

4. 您的身高是否降低了3厘米

5. 您经常过度饮酒吗

6. 每天您吸烟超过20支吗

7. 您经常患腹泻吗

8. 女士请回答:您是否在45岁之前就绝经了

9. 您曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)吗

10. 男士回答:您是否患有勃起功能障碍或缺乏性欲的症状

早治尿失禁 远离尴尬

■记者谢邹翔 通讯员黄虹

咳嗽一下、打个喷嚏、大笑一声、上下楼梯,这些动作对于健康人士而言,是稀松平常得不能再平常的动作,而对于尿失禁患者来说,却意味着难以言说的苦楚,只因为,他们大笑、打喷嚏、咳嗽或运动时不能控制地漏尿。在我国,每3个中老年女性就会有1个“尿失禁”,让我们一起关注尿失禁,远离那令人尴尬的“社交癌”。

尿失禁也男女有别 女性尿失禁多为压力性尿失禁

杭州市第三人民医院泌尿外科潘慧仙主任告诉记者,提及尿失禁,我们一味认为那是只存在于老年人群中的病症,实际上则不然,尿失禁可以发生在任何年龄及性别,尤其是女性及老年人。从医学上讲,不能由意志控制的尿流称为尿失禁。

临床上尿失禁主要有三种类型:急迫性尿失禁、压力性尿失禁和充溢性尿失禁。急迫性尿失禁表现为有了尿感时来不及上厕所尿就漏出来,急迫性尿失禁主要通过药物治疗;压力性尿失禁表现为咳嗽、跳跃、下楼梯、抬重物等任何腹部用力的动作,都会有尿液漏出,甚至笑一笑、打个喷嚏尿就会流出来。充溢性尿失禁则主要是由于各种原因导致的排尿困难致膀胱在尿液涨满后,膀胱内压力和尿道的阻力达到平衡,尿液顺着尿道慢慢渗出。目前,女性压力性尿失禁发病率居高不下,大约三成左右的女性患有不同程度的尿失禁。

潘慧仙分析,意识到这是病并积极去医治的患者却极其少见。女性压力性尿失禁不及时治疗会产生什么后果呢?许多患者在出现类似症状后都不以为意,或因尴尬羞于治疗,造成绝大部分的患者没有得到及时有效的治疗。虽然压力性尿失禁不至威胁生命健康,但是它严重影响患者的生活质量,由于身上难免有异味,患者害怕与人交往,会带来严重的心理问题。另外,由于经常漏尿,长时间的尿液侵蚀刺激,可能导致外阴皮肤红肿、痒痛,甚至感染溃烂。

如何诊断压力性尿失禁

出现尿失禁症状的患者可以用简单的方式初步自测是否存在压力性尿失禁,方法有两种,潘慧仙介绍,第一,大笑、咳嗽、喷嚏或行走等各程度腹压增加时尿液漏出;停止加压动作时尿流随即终止;第二,患者仰卧,双腿屈曲外展,观察尿道口,咳嗽或用力增加腹压同时尿液漏出,腹压消失后漏尿也同时消失。

通过以上两点,可以大致判断是否有压力性尿失禁。如需进一步确诊则需到专业机构结合临床专业检查及尿流动力学等检查,进一步诊断压力性尿失禁,并可对患者的病情轻重做出一个判断。

潘慧仙提醒,女性患者可对照以下程度分类掌握自己的病情,具体为:轻度:一般活动及夜间无尿失禁,腹压增加时偶发尿失禁,不需佩戴尿垫。中度:腹压增加及起立活动时,有频繁的尿失禁,需要佩戴尿垫生活。重度:起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁,严重地影响患者的生活及社交活动。

如何防止压力性尿失禁发生

预防压力性尿失禁,最好做到“未雨绸缪”,潘慧仙提醒,高危人群尤其要记得预防:提高意识,增加对该病的了解和认识,早期发现,早期处理,将其对生活质量的影响降到最低限度;此外,还要注意心理辅导,向患者了解本病的发病情况及主要危害,解除其心理压力;对于肥胖、吸烟以及多次生育者,可通过减肥、戒烟、加强产后及妊娠期间的盆底肌训练,有效降低压力性尿失禁的发生率和严重程度。

潘慧仙介绍,杭州市第三人民医院泌尿外科专注于排尿功能障碍等疾病的诊治,对尿失禁、排尿功能障碍、膀胱过度活动症、神经源性膀胱等疾病诊治积累了丰富的经验。目前应用尿动力学检查诊断疾病近2万例,省内唯一拥有影像尿流动力学检查仪,对开展女性尿失禁微创手术治疗、女性盆腔脏器脱垂手术修复、神经源性膀胱骶神经调控术、人工尿道括约肌植入手术治疗、尿频尿急及膀胱过度活动症的综合治疗、复杂性排尿功能障碍的综合治疗。诊断和治疗水平位居全省前列,部分为全省领先。

潘慧仙,副主任医师,从事泌尿外科及男科近二十年,对泌尿外科常见病如前列腺增生症、慢性前列腺炎、泌尿系结石及肿瘤等疾病积累了丰富临床经验。尤其擅长泌尿外科微创治疗、女性尿失禁微创手术治疗、女性盆腔脏器脱垂手术修复、尿频尿急及膀胱过度活动症、间质性膀胱炎、复杂性排尿功能障碍的综合治疗。

健康资讯

国家卫生计生委要求 做好中东呼吸综合征救治和防控准备

据新华社 国家卫生计生委12日发出通知,要求各地进一步做好可能出现在中东呼吸综合征病例医疗救治和医院感染防控准备工作。

通知说,近期,韩国爆发了中东呼吸综合征疫情,通知要求,医疗机构要切实做好门诊患者的预检分诊工作,规范接诊、

流程,加强发热门诊的建设和管理,严防呼吸系统传染病医院感染的发生;进一步提高感染性疾病诊疗能力和水平,加强不明原因肺炎和流感样病例的监测报告工作;增强医务人员对发热和不明原因肺炎患者的问诊、筛查、

隔离、转诊等意识,重点询问近期到疫情发生地的流行病学史,做到早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗。

通知要求,各省级卫生计生行政

部门要会同各省级中医药管理部门

在省会城市、相关口岸城市做好定点

医院确定工作。各级地方卫生计生行政部门要为急救中心配备符合呼吸系统传染病防护条件的救护车辆、防护用品,对急救中心工作人员开展培训。急救中心要严格按照规定做好车辆消毒和个人防护,明确与定点医院之间的病例交接流程。

结合国际对中东呼吸综合征疫情特点、病例诊疗、院感防控的最新研究进展,国家卫生计生委还同国家中医药局,组织专家对《中东呼吸综合征病例诊疗方案(2014年版)》等技术文件进行了修订完善。

解膳食纤维、奶制品等食品时,会产生一种短链脂肪酸。这种脂肪酸会作为信使物质,通过血液循环到达大脑,帮助小胶质细胞快速有效地应对炎症反应。

试验表明,肠道菌群会影响小胶质细胞的生长,这体现出均衡膳食对大脑健康的重要性。研究人员表示,这种作用机理也可能适用于人类,但肠道菌群对人类大脑究竟有多大影响,还有待进一步研究。

研究人员表示,用上述几种微小核糖核酸作为生物标记物来诊断乳腺癌简单有效,这种检测只需采集几毫升尿液,诊断准确率可达91%,有望用于乳腺癌早期诊断和治疗效果检验。

目前的乳腺癌诊断多借助X光、超声、活检等方式,但辐射、假阳性结果及侵入性手术等问题让这些方法仍存在争议。

用于治疗慢性淋巴细胞白血病的药物“依鲁替尼”能够抑制“布鲁顿酪氨酸激酶”。为此研究人员培育出50只患有脑梗塞的实验鼠进行分组实验,结果发现,注射“依鲁替尼”的一组实验鼠,其脑梗塞症状比没有注射的一组实验鼠好得多,虽然没有完全康复,但是运动机能有明显改善。



肠道菌群影响大脑健康

■郭洋

德国研究人员最新发现,肠道菌群会影响到大脑的免疫系统,可能还与阿尔茨海默氏症、帕金森症等脑部疾病密切相关。

德国弗赖堡大学医学院1日发

尿检诊断乳腺癌的准确率超90%

■郭洋

明了一种通过检测尿液中微小核糖核酸(miRNA)水平来诊断乳腺癌的方法,准确率可超过90%。

微小核糖核酸是一种核苷酸,长度较短,具有调控功能的核糖核酸,它不负责指导合成蛋白质。大

在帕金森氏症及阿尔茨海默氏症等疾病中扮演重要角色。然而,科学界目前尚不清楚小胶质细胞的成熟及激活过程。

研究人员在动物试验中发现,无

菌环境中长大的实验鼠大脑中可见

脑内的炎症刺激几乎没有反应。同样,给普通实验鼠喂食四周可杀死肠道细菌的抗生素后,实验鼠脑部免疫应答受到抑制。研究人员普林茨认为,这说明肠道细菌与大脑中的小胶质细胞间存在持续的信息流。

研究人员发现,在肠道菌群分

一种白血病药物能减轻脑梗塞后遗症

■蓝建中

梗塞病情恶化,有望成为减轻脑梗塞后遗症的新药。

脑梗塞是指由于血管堵塞或

者动脉硬化导致血管狭窄,流向

脑的血流减少,脑组织因缺氧和营

养不足而坏死。脑梗塞发病后,脑组织中会出现炎症反应,导致

脑梗塞范围扩大,并压迫周围正

常组织,致使病情恶化。

庆应义塾大学医学部的研究人

员在实验中发现,患脑梗塞后,只有一种称为炎性的多蛋白复合物被激活,才会产生引发炎症的细胞因子,而激活炎性的需要一种名为“布鲁顿酪氨酸激酶”的酶发挥作用。

研究人员发现,患脑梗塞后,只

有一种称为炎性的多蛋白复合物被

激活,才会产生引发炎症的细胞因

子,而激活炎性的需要一种名为“布

鲁顿酪氨酸激酶”的酶发挥作用。

研究人员发现,患脑梗塞后,只

有一种称为炎性的多蛋白复合物被

激活,才会产生引发炎症的细胞因