

# 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



李伟翔,主任医师,擅长治疗骨科创伤的诊断与治疗、骨折不愈合和骨折术后感染的治疗,尤其对髋臼骨折、骨盆骨折的治疗有特长;擅长骨与软组织肿瘤的诊治与治疗,擅长骨骼畸形的矫形治疗。现为浙江省抗癌协会骨与软组织专业委员会副主任委员、浙江省医学会骨质疏松与骨矿盐疾病专业委员会委员

日前,由国家卫生计生委和中国记协联合发起、惠氏制药支持的“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翔医生。

## 全国近7000万名骨质疏松患者

李伟翔介绍,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。李伟翔说,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

李伟翔提醒,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,其测定值是临床上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。李伟翔说,正因如此,骨质疏松才有“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,以夜间尤其

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。

李伟翔表示,人们应该在青少年时期尽量提高骨峰值,在成人期尽量减少骨丢失,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,李伟翔介绍说。

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、防颠等措施,适当参加户外活动。

## 是否骨质疏松,可做几道测试题

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骨骨折的情况
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:您是否有勃起功能障碍或缺乏性欲的症状

## 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的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,韩国暴发了中东呼吸综合征疫情,随着我国公民赴沙特

朝觐时间临近,且我国与疫情发生地人员往来频繁,不能排除疫情再次输入我国的风险。

为更好地应对中东呼吸综合征疫情,通知要求,医疗机构要切实做好门急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、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,国家卫生计生委还会同国家中医药局,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。

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

尿失禁,需要佩戴尿垫生活。重度:起立活动或换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。

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、吸烟以及多次生育史者,可通过减肥、戒烟、吸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的临床经验。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。

## ■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、帕金森氏症等脑部疾病密切相关。

德国弗赖堡大学医学院1日发

# 肠道菌群影响大脑健康

布新闻公报说,研究人员首次在动物试验中发现,实验鼠肠道细菌可控制大脑内小胶质细胞的成熟过程及其功能。

小胶质细胞具有修复受损组织的特殊功能,被称为“脑内医生”。多项研究表明,小胶质细胞

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萎缩、不成熟的小胶质细胞,其对大

# 尿检诊断乳腺癌的准确率超90%

## ■郭洋

乳腺癌是最常见的女性恶性肿瘤,发现更为敏感的生物标记物用于乳腺癌诊断是近年的研究热点。德国研究人员日前报告说,他们发

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

量研究表明,微小核糖核酸在乳腺癌的发生、转移和增殖过程中具有关键性调节作用。

德国弗赖堡大学医学院的研究人员在英国《BMC癌症》杂志上报告说,他们对24名乳腺癌患者

和24名健康女性进行了尿检,检测她们尿液中9种微小核糖核酸的水平。结果发现,乳腺癌患者的尿液中,有一种微小核糖核酸的水平比健康人明显要高,有3种微小核糖核酸的水平比健康人低。

研究人员发现,在肠道菌群分泌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。

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,只有一种称为炎性体的多蛋白复合物被激活,才会产生引发炎症的细胞因子,而激活炎性体需要一种名为“布鲁顿酪氨酸激酶”的酶发挥作用。

汉弗莱斯说,肥胖对健康非常不利,但人们还是能够采取措施减肥从而避免患病风险,例如采用更均衡的膳食。

# 一种白血病药物能减轻脑梗塞后遗症

## ■蓝建中

日本研究人员报告说,他们在动物实验中发现,一种治疗白血病的药物“依鲁替尼”能遏制脑

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,脑组织因氧和营

# 肥胖男士患乳腺癌风险高

## ■张家伟

尽管非常罕见,但男性确实也有患乳腺癌的风险。英国利兹大学近日发布的一份报告说,越肥胖的男士,患上乳腺癌的风险越高。

和女性一样,男性同样有乳腺增生甚至最终患上乳腺癌的可能,发病原因也和女性相似,主要

与内分泌失调、激素浓度不均衡有关。此前的研究显示,男性脂肪细胞含一种酶,能将雄性激素转化为雌性激素。男性体内脂肪越多,就有可能转化出越多的雌性激素。

利兹大学研究人员报告说,他们的调查发现临床上超过90%的男性乳腺癌细胞表面都有特定的受体,这些受体能辨认

雌性激素,从而利用它们在人体内增长扩散。这也是为什么越肥胖的男性越容易患上乳腺癌的原因。

参与这项研究的马修·汉弗莱斯博士说,除上述因素以外,他和同事还发现胆固醇能转化成一种物质,该物质具有与雌性激素相似的作用。肥胖男士体内的胆固醇水平普遍很高,这种物质含量也就较多,

最终导致乳腺癌风险上升。

医学界已对肥胖带来的健康问题越来越重视,最近在美国芝加哥举行的一个医学研讨会就把肥胖列在吸烟之前,作为重要的致癌风险因素。

汉弗莱斯说,肥胖对健康非常不利,但人们还是能够采取措施减肥从而避免患病风险,例如采用更均衡的膳食。



杭州稷稷笑餐饮管理有限公司遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2014年9月29日核发的注册号为330181000279530的营业执照副本,声明作废。

浙江嘉和石材有限公司遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2011年7月11日核发的注册号为330181000215578的营业执照副本,声明作废。

杭州富阳华旺金属材料有限公司遗失合同专用章、发票专用章各一枚,声明作废。

杭州可卡体育用品有限公司遗失税务登记证副本,税号:330183694569794,声明作废。

杭州环宇建筑工程有限公司,注册号为3301852000888,不慎遗失由临安市市场监督管理局2004年5月12日核发的营业执照副本(2/2),声明作废。

杭州铁路华泰综合经营部浙金市场经营部遗失浙江省工商行政管理局2005年4月8日核发的注册号为3300001001975的营业执照正、副本,声明作废。

淳安县大墅镇华生棋牌室遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2009年10月13日核发的注册号为330127600097273的营业执照正本,声明作废。

## 杭州福航商务服务有限公司注销清算公告

杭州福航商务服务有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

## 杭州骏朗建材商行注销清算公告

杭州骏朗建材商行注销清算公告:本企业出资人已决定解散本企业,请债权人自接到本企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起六十日内,向企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

江苏英遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2014年4月30日核发的注册号为330127600187601的营业执照正、副本,声明作废。

杭州恒汇建设有限公司遗失浙江省统一收款收据电脑版,发票代码:233001200723,起始号:2803476-2803500(25份),声明作废。

台州市智泰通讯设备有限公司杭州德胜路分公司遗失杭州市工商行政管理局下城分局2013年11月1日核发的注册号为330103000191851的营业执照正本;组织机构代码证正本,代码:08212636-X,登记号:330100-773395,声明作废。

## 浙江传化建设开发有限公司注销清算公告

浙江传化建设开发有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

## 杭州嘉君市政工程有限公司注销清算公告

杭州嘉君市政工程有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

## 杭州弘硕门窗有限公司注销清算公告

杭州弘硕门窗有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

## 杭州远东印铁制罐有限公司注销清算公告

杭州远东印铁制罐有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

## 临安鼎越贸易有限公司注销清算公告

临安鼎越贸易有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

## 绍兴市柯桥区邬梨纺织品有限公司解散清算公告

绍兴市柯桥区邬梨纺织品有限公司股东会于2015年05月27日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

联系人:刘青 电话:18957559753  
地址:绍兴市柯桥区中国轻纺城北联市场2区1楼1400号 邮编:312000

## 绍兴环影纺织品有限公司解散清算公告

绍兴市环影纺织品有限公司股东会于2015年05月26日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

联系人:张健 电话:13567502325  
地址:绍兴县安昌镇国际村3幢 邮编:312030