

久坐、少运动、不晒太阳、过度节食减肥……

不良生活方式致骨质疏松年轻化



■记者王艳

近半年来，36岁的蒋女士总是动不动肩背酸痛，睡觉的时候隔三差五地出现小腿抽筋，她以为是工作忙碌累的。直到有次出门不小心摔了一跤，骨折了，去医院治疗时医生检查发现蒋女士已经患上了骨质疏松。

骨质疏松不是老年人的专利

浙江中医药大学附属第三医院浙江省中山医院院长姚新苗主任中医师介绍，骨质疏松症是一种常见的慢性疾病，不少人认为骨质疏松是老年人的“专利”，其实不然。骨质疏松是机体在一定条件下的正常生理状态，也可以是某些疾病的表现形式，不单是老年人，不同年龄段的人都有可能患此疾病，如婴幼儿出现骨质疏松，是佝偻病和软骨病的先兆；中青年人出现骨质疏松，多与内分泌失调有关，如甲状腺机能亢进、肝肾疾病、肾上腺肿瘤、糖尿病等；老年人骨质疏松最常见的原因是体内性激素水平降低。

让人担心的是，随着生活方式的改变，骨质疏松症的患病人群已经出现年轻化趋势，30~50

岁的中青年患者越来越多，其中不少人是骨折了来就医才发现有骨质疏松。

哪些症状提示患上骨质疏松了

姚新苗介绍，骨质疏松常见症状是腰酸背痛，小腿抽筋，全身乏力，身高缩短等，常常被人误解，认为年纪大了自然会出现腰酸背痛的症状，因而未被重视。姚新苗建议，如果出现上述症状，应立即上医院检查。骨密度检测是临床诊断的金标准，建议65岁以上女性和70岁以上男性，无论是否有其他骨质疏松危险因素最好去测一下；另外，有脆性骨折史和脆性骨折家族史的男、女成年人；各种原因引起的性激素水平低下的男、女成年人；X线摄片已有骨质疏松改变者等人群也应该定期检测。

骨质疏松青睐哪些人

绝经后女性，特别是过早绝经者(<45岁)，由于雌激素的消退，骨质快速丢失，容易患上骨质疏松症。

老年人，特别是长期钙质不足的人，有骨质疏松家族史的人，长期卧床者，长期服用糖皮

质激素、利尿剂等药物的人，患有甲状腺机能亢进、糖尿病、甲亢、风湿免疫系统疾病、肾病及性激素水平低下等人均易患骨质疏松。

久坐办公室的人、缺乏运动的人、不常晒太阳的人、过度节食减肥的人以及经常喝酒、抽烟的人，过多饮用咖啡、浓茶和碳酸饮料的人，都会增加患骨质疏松的风险。

骨质疏松以药物治疗为主

姚新苗介绍说，目前针对骨质疏松的治疗一般是用西药。第一类为抑制骨吸收药，包括钙剂、维生素D及活性维生素D、降钙素、二磷酸盐、雌激素以及异黄酮；第二类为促进骨生成药，包括氟化物、合成类固醇、甲状旁腺激素以及异黄酮。对于接受治疗的骨质减少和骨质疏松症的患者，建议每1~2年复查一次。如果因骨质疏松症发生骨折以后，需外科治疗。

姚新苗说：“西药通常只是针对骨头里骨梁断裂引起的疼痛。”中医有言：肾主骨，通过补肾活血，调节骨头内部细胞的运转、活络血液的流通，排除致痛的各种因素。

预防骨质疏松，及早建立健康生活方式开始

姚新苗说，防止骨质疏松的有效办法就是从年轻时开始预防。因为无论是因年龄增长或生活方式导致的骨质疏松，都可通过生活方式的干预而避免。生活方式的重点在于，饮食合理、坚持运动、科学补钙、戒烟等。

饮食上每天摄入推荐量的维生素D，补钙，要多吃些虾皮、小鱼小虾，主要还是吃猪蹄、鸡脚、蹄筋等富含胶原蛋白的食物，以及豆腐、牛奶、深绿色蔬菜、鱼肉等都可防止骨质疏松。

缺钙是导致骨质疏松的主要原因之一，而运动可以促进钙的吸收、利用和在骨骼内的沉积，对骨质疏松有积极的预防作用。运动以户外运动较好。适量运动还可使人的食欲增强，促进胃肠蠕动和增进消化功能，提高对钙等营养物质的吸收率，并促进骨骼的钙化。运动能增加骨的血流量，有利于血液向骨骼内输送钙离子，以及破骨细胞向骨细胞转变，促进骨骼的形成。

为避免异物卡喉须细嚼慢咽

老人儿童尤其要当心

■记者王艳

春节前，杭州一个两岁的小男孩被一颗杏仁卡住，不幸窒息身亡。急救专家提醒，老人和儿童食用坚果、带核水果和年糕等黏性食物时尤其要当心。

杭州市急救中心医教培训科长鲁美丽介绍说：春节期间，很多家庭都准备了不少干货，如瓜子、开心果、花生等，有些家长喜欢用这些东西逗孩子，殊不知这些坚果并不适合小孩食用。这是因为他们的咀嚼功能较差，不易将坚硬的食物嚼碎了再咽下；而且自我保护意识缺失，又活泼好动，如果在进食时打闹、嬉笑或者哭闹，很容易将口腔中的物品吸入呼吸道。万一异物卡住，就会因缺氧甚至窒息而导致死亡。即使抢救成功，也可能因缺氧时间过长而遗留失语、智力障碍等严重脑功能并发症。

为了避免异物卡喉，鲁美丽提醒家长尤其要当心以下这些食物：坚果类（花生、瓜子、杏仁、腰果等），果冻，糖果，圆形的小水果或带核的水果，大块肉，粽子、年糕、汤圆等黏性很大的食物。糖果及黏性大的汤圆等不建议给孩子吃，其他食物也应加工成小块后再给孩子吃，带核的水果要去核后再吃。

万一孩子不小心被卡住了怎么办？鲁美丽说，家长一旦发现孩子吃坚果等其他食物时发生剧烈呛咳、憋气或呼吸困难，必须马上进行急救并同时求救。

对于1岁以下清醒的婴儿的急救方法：

背部拍击法（如图A）：

急救者将婴儿的身体置于一侧的前臂上，用另一只手固定婴儿下颌角，并使婴儿头部轻度后仰，打开气道，用手掌根向内、向上叩击婴儿背部两肩胛骨之间5次。

胸部叩击法（如图B）：

急救者将婴儿的身体置于一



侧的前臂上呈仰卧位，同时手掌将后头颈部固定，头部低于躯干，用食指和中指快速按压婴儿两乳头连线下方5次。

可重复A和B，直至异物排出或婴儿变得无反应。

对于清醒的1岁以上儿童和成人的急救方法是，施救者站或跪在病人背后，用两手臂环绕病人的腰部；一手握拳，将握拳的拇指侧紧抵患者脐上和胸骨下的腹中线上；用另一手抓住攥拳的手，向上快速冲击病人的腹部，重复以上手法直到异物排出或患者变的没有反应。

如病人怀孕或过度肥胖，则实施“胸部冲击法”，冲击部位在胸部中央，胸骨的下半部上（相当于两乳头连线与胸骨正中交界点）。

如果急救时发现异物卡喉者突然没有反应了，就立即停止操作，开始心肺复苏（CPR），在每次开放气道前要检查口腔内异物并清除。

鲁美丽提醒，若成年人碰到异物卡喉、气道梗阻，而周围又没有人可以帮忙，市民可自救：找到桌子或椅子，将上腹抵压在椅背、桌边和栏杆等平的坚硬处，连续弯腰快速挤压腹部，直至异物冲出。

为防患于未然，急救专家提醒市民吃东西时避免狼吞虎咽，避免边吃饭边看电视或高谈阔论，而应专心吃饭，同时细嚼慢咽。

轻微损伤也可能导致严重坏疽 糖尿病患者切记护好脚

■记者王艳

通讯员张颖颖 许娟

症酸中毒、高渗透压综合征，以及因足部感染扩散导致全身脓毒症。

赵环宇强调，吸烟、穿鞋不合适等都是危险因素，有足部血管、神经病变的患者应注意保护好足部皮肤。选用鞋袜时需注意：鞋子女宜宽大一些，透气性要好；鞋跟不可过高；鞋底应厚而柔软，具有一定缓冲力；穿鞋前应看看鞋子里面有无异物。袜子则以棉袜为好，不要太紧，以免影响足部血液循环。

该院内分泌科主任赵环宇主任医师看到李女士脚上的伤口已像“焦炭”一样，已经发展到糖尿病足4—5期了。赵环宇告诉李女士，如果再任伤口发展下去，这脚可能就保不住了。李女士听后十分后悔没有尽早到医院治疗。

赵环宇介绍说，糖尿病足是糖尿病并发症的一种，是指糖尿病周围神经病变、缺血性血管病变和感染共同作用的结果。微循环障碍是病变的重要因素，是导致糖尿病患者致残致死的严重并发症之一，局部治疗通常非常困难，很多患者最后需要进行截肢或截趾，是非创伤性截肢的首要原因。同时，糖尿病足可引发其他急性心脑血管事件，甚至诱发糖尿病急性并发症，如酮症酸中毒。

赵环宇提醒，糖尿病患者要保持足部卫生，避免皮肤干燥。每晚用温水及软皂洗脚，水温不能太高，以免烫伤皮肤。泡脚时间也不宜过长，不要超过10分钟。洗完后用柔软吸水力强的毛巾擦干脚趾缝间，足部干燥的患者，可以选用一些护肤油膏来保持皮肤湿润。每天自查足部皮肤一次，仔细观察皮肤的颜色、温度、湿度，检查有没有水肿、皮损、疼痛程度及血管搏动、感觉、反射情况以及水泡、皮裂、磨伤、鸡眼、甲沟炎等，发现问题及时就医。避免肢端皮肤受损，即使轻微损伤也可能导致严重坏疽，因此切忌私自处理或不予理睬，从而造成截肢遗恨终身。

我省现首例输入性寨卡病毒感染病例

■记者王艳 通讯员张雪海

染确诊病例。省疾控机构除对患者进行流行病学调查外，还对其同行32人进行了健康告知和医学观察。

专家表示，寨卡病毒病属于蚊媒传播疾病，主要是通过伊蚊叮咬感染，预防寨卡病毒的最佳方式就是防止蚊子叮咬。目前尚未进入伊蚊活跃期，此次输入病例引发传播并进一步扩散的风险低，但病人和感染者需要防止性接触传播给他。

省疾控中心专家提醒，当前南美和太平洋岛国等地流行寨卡病毒病，如有从寨卡病毒疫情发生国家和地区返回的公众，一旦出现发热、皮疹、肌肉关节疼痛等症，应及时到医疗机构就诊，并主动告知医务人员相关旅行史；如计划近期到寨卡病毒疫情发生国家和地区旅行，需严格注意做好防蚊措施，建议穿长袖衣裤，使尽可能多的身体部位得到覆盖（最好是浅色衣服），在身体裸露部位涂抹防蚊水、使用驱蚊剂；目前已知悉孕妇感染寨卡病毒可能导致新生儿小头畸形甚至胎儿死亡，专家建议孕妇及计划怀孕女性避免前往发生疫情国家和地区。

省疾控中心16日接广东协查通报后，立即将患者送至义乌市医疗机构住院隔离治疗检测，并将标本送国家疾控中心实验室检测确认该病例为输入性寨卡病毒感染。

该患者于2月4日与亲朋好友共33人

经香港飞赴斐济及大洋洲萨摩亚等地旅行，2月14日在斐济飞香港航班上出现无明显诱因的发热、畏寒、腹泻，到达香港后经深圳皇岗口岸入境。出入境检验检疫局旅行保健中心监测发现该患者体温38.5℃，伴头疼咽红，对其进行采血检测。患者入境后在前往广州途中出现鼻出血，2月15日，患者从广州直飞义乌返回家中，当晚后出现红色斑丘疹，16日上午皮疹开始扩散至患者躯干，伴结膜充血。

省疾控中心16日接广东协查通报后，立即将患者送至义乌市医疗机构住院隔离治疗检测，并将标本送国家疾控中心实验室检测确认该病例为