

今天是“国际骨质疏松日”

预防“骨质疏松” 日常生活莫“疏松”

69岁的市民张女士年轻时身高163cm,如今只有158cm,而且还驼背,腰痛也已经伴随她快20年了。“人一上年纪,个头就会缩,这应该很正常。”对于曾经挺拔的身高突然变矮,张女士这样认为。“实际上,张女士身高缩水也可能是骨质疏松带来的后果。”市中医院骨伤科主任郭国兴说。

据悉,骨质疏松症在平时不表现出任何症状,比较隐蔽,但有骨质疏松的人一旦跌倒易发生骨折,有时甚至轻轻一碰、稍微扭动都会骨折。骨折后若没有接受适当治疗,轻的可能常常疼痛,重的会导致严重的肢体功能障碍和并发症甚至危及生命。而且骨质疏松性骨折主要发生于胸椎、腰椎、髋部及前臂。部分椎体压缩性骨折的人群,不仅影响身高而且伴随腰痛,但患者本身通常会认为自己老了身高“缩”了,其实并非如此。今天是“国际骨质疏松日”,笔者以此为契机,专门采访了市区相关骨科专家,请他们说说有关骨质疏松那些事。

脊柱骨科副主任董胜利告诉笔者。

“骨质疏松导致的骨折和外伤导致的骨折不太一样,前者是轻微的外力导致人体骨骼里一些细微结构的变化,如骨小梁的断裂等,最初疼痛症状可能并不明显,所以很容易让老年患者忽视。”董胜利提醒广大中老年朋友,如果平日生活中经常有腰背疼、腿没劲等症状都有可能是骨质疏松惹的祸,一定要及时到专业医院进行骨密度检测并接受规范治疗。

盲目补钙预防骨质疏松 效果往往适得其反

郭国兴告诉笔者,两天前,舞钢市72岁的王女士因全身尤其是胸、腰疼痛,睡觉时无法翻身被家人送到市中医院骨伤科。郭国兴询问王女士病史并对其做了骨质疏松扫描检查,最终确诊为由骨质疏松引起的腰椎压缩性骨折。“我一直在补钙啊,怎么还会有骨质疏松。”王女士对此很是不解。“中医讲究辨证施治,补钙也应该选择适合自己的种类。盲目补钙不但起不到预防骨质疏松的作用,结果可能适得其反。”郭国兴说。

食物中的钙需要经过消化道的转化才能成为被身体吸收的离子钙,而这一过程如果缺少维生素D的配合,补钙是没有作用的。因此,当自己不知道如何补钙的时候,最好在专业骨科医生的指导下辨证服药,利用中医的思路调脾胃、补肝肾,增加身体对钙的吸收能力。在补钙的过程中,很多老百姓都有这样一个认识:喝大骨头汤可以补钙。郭国兴说:“其实这是一个普遍的认识误区,骨头汤不但不能补钙,有时候还有很多脂肪,反而导致患者出现血脂稠,进而引发心血管方面的疾病。”

“隐形杀手”直逼中年女性 女性比男性更易骨质疏松

近日,中国平煤神马医疗集团总医院脊柱骨科收治了一位女性骨质疏松症患者。“我才51岁,怎么可能患上骨质疏松症?”患者樊女士对自己患上“老年病”感到很意外。

据了解,樊女士是市区某单位一名基层职工。最近一段时间,她突然感觉腰背疼痛,有



10月18日,在秋日的照耀下,几位市民在市区鹰城广场的健身器材上进行着锻炼。

有关医疗专家提醒市民,运动可以促进人体的新陈代谢,进行户外运动并接受适量的阳光照射,有利于人体钙质的吸收,有助于骨密度的增加。因此,适当地进行体育运动对预防骨质疏松是很有益处的。

本报记者 李英平 摄

时候弯腰、咳嗽、大便用力时疼痛症状更加明显。来医院就诊后,樊女士才知道自己患了骨质疏松症,而且被医生告知得这个病还与自己刚刚绝经有关。“除老年人外,中年女性也是骨质疏松症‘青睐’的一大群体。”董胜利说,女性在更年期尤其是绝经以后,体内雌激素等分泌水平下降,致使体内钙质流失加快,骨质疏松症的发病率相对于同龄男性也就高一些。

“随着年龄增加、工作压力加重以及生活节奏的加快,女性骨质疏松症患者在逐年增长。但由于对骨质疏松相关知识认识不够,很多女性还没有预防意识。”为此,董胜利建议广大女性多做体育锻炼、多晒太阳以防止体内钙质流失,预防骨质疏松症。

适度运动 可预防骨质疏松症

65岁的贺大爷为了增强体质,预防骨质

疏松症,自从退休便爱上了登山运动。贺大爷经常和年轻人一起出游,身体一直健壮,近日却被膝关节疼痛困扰。到医院检查后,诊断结果让贺大爷哭笑不得。“我这真是过犹不及啊!”贺大爷因平时过度运动,导致了膝关节劳损。

“近年来,农村中老年人骨质疏松症的发病率低于城市,究其原因在于运动。”郭国兴告诉笔者,运动对防止体内钙质的流失有着积极作用,但并不意味着同样的运动适合所有年龄段的人群。运动类型、运动量大小应该因个人体质和年龄而异。

据郭国兴介绍,和年轻人不同,老年人在预防骨质疏松症的体验中,应该坚持适度原则,不能像年轻人一样做剧烈的运动如登山、慢跑等,应该做适量的有氧运动如步行、慢跑、快走等,以防过度剧烈的运动造成膝关节的磨损和退变,引起骨关节疼痛,甚至最终导致骨折。

(付春晖 牛哲)

一市民凳子坐空致骨折 全是骨质疏松惹的祸

“刚摔跤时还没有感觉,怎么过了一周就被诊断为骨折了?”近日,因在家中坐凳子时不慎坐空而致腰椎骨折的宋女士对此十分困惑。

据了解,一周前,70岁的宋女士在家中坐凳子时意外坐空摔了一跤,刚开始她只是感到腰部略微疼痛,还能正常行走,但腰痛症状一直伴随她,直到最近她疼得站不起来才被家人送到医院检查,诊断结果竟是腰椎轻微骨折。“很多患有骨质疏松的老年人在意外摔跤时,刚开始腰椎可能只有微痛感,但在后来的走动过程中,腰椎随着负重越来越大,骨折症状越来越严重。”中国平煤神马医疗集团总医院

11月6日购车节精彩不断

遥控汽车挑战赛邀您围观

报名电话:18239713350



飙车?飘移?对于玩车一族来说,这是一个充满诱惑的想法,但现实是,没地方也

没有那技术……那么,该如何实现这样的愿望?11月6日—9日,由平顶山日报社、平顶山市汽车行业协会主办的第21届报社购车节将推出激烈的遥控汽车挑战赛,让您在微缩的汽车世界里发现不一样的精彩!

作为鹰城本年度最后一次购车盛宴,购车节主办方将推出鹰城首届遥控汽车挑战赛、石膏车模彩绘大赛和大型3D车模展等特色活动。“我听说这个活动之后,就打算为自己报名了。”据遥控赛车爱好者、市民程先生介绍,大多数遥控赛车是爱好者自己组装起来的,零件可以定制。外壳可以是透明的,也可以印上专属的标志,任何花样都可以。有些赛车只有巴掌大,但性能非常出众,很多零件都是进口货,最便宜

的也要上千元。这些车有的用电池,有的烧油,跑起来一点都不含糊,时速最高可达70公里/小时,加速甚至能赶上真正的赛车。

据购车节组委会工作人员介绍,遥控汽车挑战赛比赛的时间是11月8日和9日,比赛采用的赛车由主办方统一提供,只要你是遥控赛车爱好者,你就可以报名参加。报名者需要提供姓名、年龄、联系方式等基本信息。此次比赛活动内容非常丰富,比赛项目十分有趣,参加比赛还有可能获得大奖。如果你对比赛感兴趣,想挑战自我,体验一把遥控汽车比赛的乐趣,那就抓紧时间拨打电话报名吧。

(武秋红 王建党)

导读

西班牙研究发现 每天拥抱4次降血压

[D3]

秋季“红眼病”多发 注意用眼卫生

[D4]