

# 打喷嚏、睡觉翻个身就骨折了

## 市一院双能X射线骨密度检测仪找“元凶”

□记者 杨岸萌

本报讯 “测量身高体重，躺下，腰部紧贴床面，脚呈内八字样，告诉我肚脐眼的位置……”1月30日，市第一人民医院放射科骨密度室内，医师王萌光正在使用医院新引进的双能X射线骨密度检测仪，给患者张岚(化名)做检查。

今年72岁的张岚3年内骨折3次：第一次，试图扶将要摔倒的孙子，平地摔跤后导致胸椎压缩性骨折；第二次，打喷嚏、咳嗽后右侧胸部疼痛，检查发现肋骨骨折；这一次，睡觉时候翻个身，感觉腰背部疼痛，检查发现腰椎骨折。

检测、分析、打印报告，整个检查过程约10分钟，结果显示，张岚的腰椎骨密度T值为-5.1，远远低于WHO(世界卫生组织)骨质疏松症规定标准，确诊为严重的骨质疏松症。

53岁的王女士绝经后，全身骨头时不时疼痛；51岁的张女士患有原发性甲状腺功能减退症，长期用药后全身乏力，关节疼痛；61岁的郭先生长期抽烟、饮酒，缺乏锻炼，不慎歪倒后导致腕骨骨折……

据介绍，骨质疏松症多见于绝经后女性和老年男性，多见于有家族遗传史、生活方式不健康、患有骨代谢疾病、



市一院医生使用双能X射线骨密度检测仪给患者做检查

长期使用影响骨代谢药物的人群，是一种以骨量低、骨组织微结构破坏导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性代谢性疾病。

据统计，全世界每3秒就发生一次骨质疏松性骨折，50%的女性和20%的男性会在50岁以后遭遇初次骨质疏松骨折，其中50%可能会再次发生骨质疏

松性骨折。20%的老年人在骨折后一年内因并发症而死亡，50%的人骨折后生活不能自理。目前，我国大多数人对此认知不足、重视程度不够，很多患者未能得到有效的诊断及治疗。

早期诊断骨质疏松症最好的方法就是骨密度检查，以提前预防或发现骨质疏松，《中国防治慢性病中长期规划

(2017—2025年)》已将骨密度检测纳入40岁以上人群常规体检内容。

双能X射线骨密度测量(DXA)是WHO公认诊断骨质疏松的金标准技术。市第一人民医院引进的双能X射线骨密度检测仪可以进行全身骨密度测定、高级身体成分分析、手部测量、FRAX10年骨折风险预测、儿童检测、药物疗效评估，是目前省内第一台具备TBS(骨小梁评分)的双能X射线骨密度检测仪。

仪器高清低剂量，精准还原解剖结构，极致DXA技术，丰富的临床功能，可在全科应用，且检查时间短、准确性高、辐射小，进行全身扫描的剂量低于生活一天的背景辐射剂量，检查安全、无创。

王萌光提醒，骨质疏松症不是人体老化的必然过程，而是一种可防可治的疾病。多数患者在骨质疏松早期没有异常感觉或感觉不明显，严重骨质疏松时才会出现腰背部疼痛或发生骨折，因此也被称为“沉默的杀手”。发现骨质疏松症不能靠自我感觉，不要等到发觉自己腰背疼痛或骨折时再去诊治，高危人群无论有无症状都应定期去正规医院进行骨密度检查。一旦检查出骨质疏松症，要进行药物治疗，同时调整饮食、生活习惯，定期进行骨密度检查。

# 春节围炉涮锅，他突然晕倒

## 送医检查，原来是一氧化碳中毒

□记者 杨岸萌

本报讯 春节好友相聚，一起围着木炭炉涮火锅，其中一人突然倒下，送到医院检查，发现是一氧化碳中毒。1月28日，平煤神马集团总医院(以下简称总医院)高压氧治疗科副主任冀博提醒，取暖、聚餐、洗澡都要警惕一氧化碳中毒。

正月初五(1月26日)晚上，31岁的市民刘林(化名)和几个朋友一起喝酒、吃火锅，使用的是木炭炉，因天气寒冷，房间门窗全部关闭。吃到次日凌晨两点，刘林突然摔倒在地，朋友们开窗通

风并呼唤，他恢复意识后感到头痛且四肢无力。到总医院急诊科检查后，确诊为一氧化碳中毒。

“其他人没事，只有他自己晕倒。我们推断，可能与他坐的位置以及自身肥胖、高血压等因素有关。”冀博说，经高压氧治疗两次后，患者头痛、四肢无力症状消失。

据冀博介绍，农村蜂窝煤取暖、燃气热水器装在浴室、停车后在车内开空调、用炭炉烤肉吃火锅等导致的一氧化碳中毒逐年增多。去年冬天，尤其是春节期间，因使用炭炉吃火锅导致的一氧

化碳中毒，他们科室就治疗了好几例。

一氧化碳中毒轻者恶心、呕吐、头昏、头痛，重者大小便失禁、昏迷，更有甚者还会出现迟发性脑病，也就是急性一氧化碳中毒后，症状消失，经过一段“假愈期”后，又出现一系列以痴呆、精神症状和锥体外系表现为主的神经系统疾病。迟发性脑病一般发生在急性一氧化碳中毒后2—60天，以2—3周为高峰，一旦发生，治疗时间长，且预后不佳，甚至致残致死。

一氧化碳中毒最有效的治疗手段就是高压氧治疗，它是通过高压氧舱，

让机体在高于一个大气压的环境下吸入纯氧或高浓度氧来治疗疾病的方法。一氧化碳中毒较重者，如果患者神志不清、呕吐，一定让病人侧卧，防止误吸，尽快转至有高压氧舱的医院，尽早救治。

高压氧治疗对急性一氧化碳中毒及一氧化碳中毒迟发性脑病均有治疗作用，足量及时的高压氧治疗能够预防一氧化碳中毒迟发性脑病的发生，大多数一氧化碳中毒迟发性脑病的病人在坚持高压氧治疗及药物治疗后，均可恢复到生活自理或更好的状态。

# 跌倒是老年人的健康杀手，如何预防？

平顶山市第一人民医院中医康复科主任 信焕阳

影响老年人身体健康的危险因素有很多，比如三高、脑出血、脑卒中等。老年人往往会关注已经发生的疾病，却容易忽略导致疾病发生的危险因素。跌倒是老年人必须关注的一大影响身体健康甚至生命危险的因素，下面就跌倒的危害及预防与大家分享。

跌倒是我国65岁及以上老年人因伤害死亡的首位原因，年龄越大的老年人越应该重视预防跌倒。

跌倒发生的因素较多，与老年人身体机能、健康状况、行为习惯、药物使用、穿着、周围环境等均有关。科学的预防措施，可减少老年人跌倒风险，降低跌倒后损伤的严重程度。

首先，老年人应以积极心态接受和适应衰老的自然过程，根据身体情况主动调整行为习惯。日常生活中要

习惯放慢速度，转身、站起、开房门、去卫生间等，动作不要急。行动能力下降者应主动使用辅助器具。不站立穿裤，不登高取物，不剧烈运动。加强平衡能力、肌肉力量、耐力锻炼，有助于降低老年人跌倒风险。太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动，可较为全面地锻炼各项身体功能。运动要量力而行、循序渐进，且规律运动。

其次，穿合身的衣裤，穿低跟、防滑、合脚的鞋。老年人的衣裤不要过长、过紧或过于宽松。要求鞋底纹路清晰、防滑，有一定厚度，硬度适中，能起到一定支撑作用。鞋跟不宜太高。鞋面的材质应柔软，有较好的保暖性和透气性。鞋的大小应合适，以脚趾与鞋头间略有空隙为宜。

再次，科学选择和使用适老辅助

器具。常用适老辅助器具包括：手杖、助行器、轮椅、扶手、适老坐便器、适老洗浴椅、适老功能护理床、视力补偿设施和助听器等。增强防跌倒意识，注意观察室外环境、公共场所中的跌倒危险因素。出行时注意地面是否湿滑，有无坑洼不平以及台阶、坡道、障碍物，尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线。

家中是老年人跌倒发生较多的场所，地面应选用防滑材质，保持地面干燥；卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫；去除门槛、家具滑轨等与地面有高度差的设施。室内照明度合适，过暗或过亮均不利于预防跌倒。淋浴间、坐便器、楼梯、床、椅等位置应安装扶手。

最后，饮食要防治骨质疏松，降低

跌倒后骨折的风险。骨质疏松会增加跌倒后骨折的风险。老年人应均衡饮食，选择适量蛋白质，富含钙和低盐的食物，如奶制品、豆制品、坚果、蛋类、瘦肉等。避免吸烟、酗酒，慎用影响骨代谢的药物。每天至少20分钟日照增加钙沉积。

全社会要广泛开展预防老年人跌倒的宣传教育，共建预防老年人跌倒的支持性环境。

TIPS  
科普园地

联系电话：18603754077