



健康

第六七四期

普及健康知识
树立健康理念

青岛市卫生健康委员会、青岛日报联办

责编 王世锋 王瑜 美编 金琳 审读 王忠良 排版 韩婷

骨质疏松症渐趋“年轻化”

专家提醒：高压工作状态和不良生活方式可能导致骨质疏松

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

随着年龄增长身高变矮、驼背，遭遇轻微的压力或摔倒就会骨折，牙齿过早脱落……这些都是骨质疏松症的表现。骨质疏松已成为老年群体中的“流行病”，但如今已不是老年人的“专利”，近年来，骨质疏松“年轻化”趋势明显。“很多年轻人对骨骼健康不够重视，高压工作状态和不良生活方式都可能导致他们骨量早期减少，而妊娠、哺乳和长期用药也可能导致骨质疏松提早出现。”近日，青岛市市立医院核医学科主任兼核医学科核素治疗亚专业负责人郑飞波接受记者采访时表示，虽然骨质疏松症不能被完全治愈，但其可控，更应早防早治。

骨质疏松症是一种以全身骨量减少、骨组织微结构损坏、骨脆性增加，从而易发生骨折为特征的全身性骨病。“人的一生中，骨量并非一成不变，大约在30岁左右达到峰值，从35岁开始缓慢下降，每年丢失0.3%至0.5%，一般50岁后骨质疏松症最易发病。”郑飞波说。根据相关统计，随着人口老龄化，我国50

岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，公众对骨质疏松症的知晓率仅有7.4%，诊断率仅为6.4%，甚至在脆性骨折发生后，骨质疏松症的治疗率也仅为30%。

对骨质疏松症的早发现、早干预不容忽视。近年来，郑飞波看门诊时发现，骨质疏松症患者数量不断增多，其中女性患者占比超过了一半，且年龄范围逐渐拉大。郑飞波介绍，女性在绝经后非常容易骨质疏松，但许多女性和家属对此不了解、不重视，直到病情严重甚至发生骨折后才来就医。

近年来，很多年轻人也出现了骨质疏松的症状，他们普遍存在工作压力大、经常熬夜、生活不规律、缺乏锻炼、吸烟和过度饮酒等问题。“还有一些年轻女性盲目减肥，导致蛋白质和钙摄入不足，人体营养失衡，骨量缺失，骨质疏松症发病提前。有些爱美人士为了皮肤白皙，常年拒绝日晒和紫外线，也不到户外活动，皮肤接触不到阳光，不能合成维生素D，骨质疏松就随之找上门来。”郑飞波说，

很多“上班族”每天喝数杯咖啡，有些年轻人用碳酸饮料代水等，这些不良的生活方式都会增加骨质疏松的风险。

“妊娠、哺乳和长期用药也是导致骨质疏松症提早发病的原因之一。”郑飞波说，他最近接诊了两名年轻的患者，一名30岁的女患者正在哺乳，因为腰部疼痛彻夜难眠，磁共振检查显示她的胸椎和腰椎出现两处压缩性骨折，最终被诊断为妊娠哺乳相关性骨质疏松症。该病是因两种骨代谢基因突变造成，多发于育龄期女性妊娠晚期至产后一年半内。另外一名32岁的男青年因患出血性肾小球肾炎，长期服用激素和免疫抑制剂，服药两年后，他出现骨钙大量流失症状。经过及时对症治疗，两名患者服用了抗骨质疏松药物，病情得到缓解，骨密度逐渐恢复正常。

“骨质疏松症虽然不能被完全治愈，但可防可控。”郑飞波说，骨质疏松症被称为“寂静的杀手”，是因为骨量流失早期并没有明显的症状，但只要定期接受骨密度检测就可以实

现早诊断。目前，临床中最常用的骨密度测量方法是双能X射线吸收法，一次骨密度测量所受的辐射剂量仅为普通X线的三十分之一，可以精确并快速地测定腰椎、股骨颈等部位的骨密度。这也是诊断骨质疏松症的“金标准”。

“骨质疏松症的治疗是一个长期且持续的过程，轻度患者以功能性锻炼为主，包括晒太阳、跑步、增加营养摄入等，在治疗过程中要重视维生素D和钙的补充。”郑飞波说，病情再严重一些的患者可以服用抑制破骨细胞或促进成骨细胞的药物，并补充维生素K2。如果骨质疏松症症状严重，患者出现压缩性骨折，则需要多学科会诊，综合研判是否需要外科干预，并根据患者的具体情况选择进一步的治疗方案。

郑飞波说，即便确诊骨质疏松症也无需担心，只要对疾病有足够的重视，在医生规范化的指导下，及时检测骨密度，调整不良生活方式，就能很好地控制疾病的进展。

青岛市肿瘤(肺癌)专科联盟成立

本报讯 作为青岛市重大疾病专科联盟之一的青岛市肿瘤(肺癌)专科联盟近日举行授牌仪式。该联盟由全市29家医院组成，青岛市中心(肿瘤)医院为理事长单位。

据了解，青岛市肿瘤(肺癌)专科联盟旨在通过联盟内各单位的合作，为提高恶性肿瘤综合诊疗能力搭建良好平台，加强全市肿瘤防治全过程和康复管理，优化、健全肿瘤防治服务体系，更好地满足群众肿瘤防治的健康需求。该联盟将成立专门管理部门，确定专人负责联盟日常协调事务，建立相关制度，有效促进各联盟单位在医疗、科研、教学、培训等方面的合作，实现同质化管理。

据青岛市肿瘤(肺癌)联盟理事长、市中心(肿瘤医院)副院长马学真介绍，市中心(肿瘤)医院将发挥全市肿瘤专科龙头的作用，聚焦肿瘤诊疗前沿发展，与各联盟单位携手，加强肿瘤诊疗规范化管理，畅通肿瘤患者分级诊疗通道，打造肿瘤学科交流优质平台，实现肿瘤防治医疗资源的整合，为岛城肿瘤患者的健康保驾护航。(黄飞)

推动康养事业与产业发展互惠共荣 青岛市康养学会成立

本报讯 10月29日，青岛市康养学会成立大会暨第一届会员大会举行。会上，青岛市康养学会与青岛市城市经济学会、关心下一代小草基金、青岛市邮轮游艇协会、青岛大学生命科学学院、青岛恒星科技学院健康管理学院、青岛明月海藻集团、青特海悦健康产业有限公司、老年生活报共同签署了《青岛康养生态链发展倡议书》。

所谓“康养”，就是指以“健康”为出发点和归宿点，以康养产业为核心，将健康、养生、养老、康复以及文体、休闲、旅游等多元化功能融为一体，形成生态闭环，从而为群众的美好提供健康支撑。青岛是千万级人口的特大城市，也是老龄化程度较高的城市。发展壮大康养事业，优化康养资源供给，不断发掘康养创新发展理念，提供多样化、多层次的康养服务，既是满足群众健康养老需求的“夕阳事业”，更是助力城市高质量发展的“朝阳产业”。

青岛市康养学会将以康养学术研究为原点，打造可连接“政产学研金服用”的康养交流平台，融合智力、科技、金融、产业力量，围绕医、康、食、养、文、体、游等重点领域，凝聚大健康产业力量，着力研究健康、康养、养生、养老服务模式，探索建立行业服务规范标准，打造具有青岛特色的康养服务品牌。(黄飞)

挂普通号也能看上“名专家”

青岛眼科医院推进“知名专家团队门诊”挂号新模式

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

近日，来自新疆的青光眼患者艾合买提(化名)慕名到山东第一医科大学附属青岛眼科医院求医。他通过“知名专家团队门诊”挂号新模式，挂上了专家团队成员的普通门诊号，享受到了青光眼科主任潘晓晶专家级的诊疗服务。

艾合买提是新疆维吾尔自治区哈密市伊州区的一名普通农民，由于眼部结构极端异常，不幸罹患了青光眼。此前，他曾在当地医院接受双眼青光眼手术，然而多次治疗

都失败了。此次，他慕名到青岛求医，但因为普通话说得不流畅，对青岛的就诊流程也不熟悉，更不会提前在网上预约挂号，他担心自己无法挂到专家号。青岛眼科医院门诊医护人员向他推荐了“知名专家团队门诊”挂号新模式。

虽然潘晓晶的专家号早已经预约满了，但艾合买提来院当天，还是通过挂号新模式顺利地挂上了潘晓晶专家团队成员的普通门诊号，并在当天完成了全部检查。

艾合买提住院后，潘晓晶为其会诊、查房，并带领团队成员开展全面术前讨论，确定了最适宜的手术方案。目前，艾合买提已经成功完成了双眼青光眼手术，并对治疗效果非常满意。

记者了解到，“知名专家团队门诊”服务模式有效改善了知名专家“一号难求”的现状，引导患者按需挂号，接受更加高效、精准的医疗服务。“挂不上知名专家号的患者，可以选择挂知名专家团队成员的普通号，接受

初步检查和问诊。复杂疑难疾病患者会被进一步向上转诊，在初诊医生的帮助下联系领衔知名专家看诊。领衔知名专家接诊后，再通过科室会诊、疑难病例讨论等方式确定治疗方案，问题解决后再将患者转回，由团队医生继续治疗。”门诊工作人员介绍，此举让真正需要知名专家诊治的复杂疑难病患者通过团队内层级转诊或会诊尽快看上“名专家”，同时充分发挥知名专家的“传帮带”作用，提高医疗团队成员的诊疗能力。

公告

根据社区城市化转型工作要求，青岛市城阳区城阳街道沟岔社区居委会的债权债务全部由青岛市城阳区城阳街道沟岔社区股份经济合作社承接。

特此告知各债权人、债务人。

联系地址：青岛市城阳区城阳街道沟岔社区

联系人：仇建利 联系电话：87739456

青岛市城阳区城阳街道沟岔社区居民委员会

青岛市城阳区城阳街道沟岔社区股份经济合作社

2023年10月31日

青岛市即墨区自然资源局 国有建设用地使用权网上拍卖出让公告

即自然资告字〔2023〕27号

经青岛市即墨区人民政府批准，青岛市即墨区自然资源局决定以网上拍卖的方式出让1宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	土地位置	土地面积(m ²)	土地用途	规划指标要求			准入产业类型	出让年限(年)	拍卖起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度
				容积率	建筑密度	绿地率					
2023-27-1	蓝村街道鑫源中路以东、鸿飞路以南、鑫源东路以西、鸿运路以北A地块	42928	工业用地	≥1.5	≥35%	≤15%(不小于10%)	新能源材料类项目	50	1969	1969	64万元或64万元的整数倍

注：拍卖地块实际规划设计指标以及空间范围，以批准的规划方案为准，出让地块周边配套情况以现状为准。

二、耕地开垦费

竞得人除缴纳拍卖成交价款之外，2023-27-1号地块还需缴纳耕地开垦费1050.8295万元。

三、产业准入

地块按照“标准地”模式出让，根据《国民经济行业分类》中的二级目录，2023-27-1号地块准入产业类别为新能源材料类项目，竞得人竞得土地后，与青岛市即墨区自然资源局签订《国有建设用地使用权出让合同》，同步与青岛市即墨区蓝村街道办事处签订《项目投资履约监管协议书》。

四、竞买资格要求

中华人民共和国境内的法人或者其他组织，除法律法规另有限制或《出让须知》规定禁止参加者外，均可申请参加。竞买人须单独申请。

土地出让成交后，竞得人须按《成交确认书》和《拍卖出让须知》中的规定与青岛市即墨区自然资源局签订《国有建设用地使用权出让合同》，若竞得人为非青岛市即墨区工

商注册地的法人和其他组织，还须自土地成交之日起30日内在青岛市即墨区内成立独立法人资格公司（全资子公司），再由新公司与青岛市即墨区自然资源局签订《国有建设用地使用权出让合同》或《国有建设用地使用权出让合同变更协议》，方可作为建设用地使用权受让人办理土地登记进行开发经营。竞买人在报名时应在竞买申请书中明确新公司的出资构成、成立时间等内容。

五、本次国有建设用地使用权网上拍卖出让只设起始价，不设底价，采用增价拍卖方式，按照价高者得原则确定竞得人，但竞买报价超出最高限价时除外。

六、本次国有建设用地使用权网上拍卖定于2023年11月21日10时（以网上交易系统服务器时间为准，下同），在青岛市公共资源交易网（<http://ggzy.qingdao.gov.cn>）点击“国有建设用地使用权网上交易系统进入‘网上交易’”进行。

七、竞买人可于2023年10月31日9时至2023年11月20日16时，登录网上交易系统查询、下载本次拍卖出让文件及相关资料，并按照拍卖出让文件规定的操作程序参加竞买。

八、竞买人可于2023年11月13日9时至2023年11月20日16时登录网上交易系统，提交竞买申请并缴纳竞买保证金。缴纳竞买保证金的到账截止时间为2023年11月20日16时。竞买人与缴纳竞买保证金的缴款人名称须一致。

竞买人通过网上交易系统的审核并按规定足额缴纳竞买保证金后，在网上交易系统获得竞价权限。

九、本次拍卖出让的详细资料和有关要求，详见《青岛市即墨区自然资源局国有建设用地使用权网上拍卖出让文件》（以下简称：拍卖出让文件）和《青岛市国有建设用地使用权网上交易规则（试行）》等资料。竞买人可登录网上交易系统查询。

十、竞买资格审查

本次土地使用权网上出让实行竞买人资格后审制度，详见拍卖出让文件。

十一、其他需要公告的事项

（一）竞买人须持有数字证书（CA），方可登录网上交易系统，申请参加网上拍卖出让活动。竞买人可通过电话（18866625196）联系咨询申请办理数字证书（CA）的相

关事宜，数字证书（CA）的办理程序和申请资料要求详见网上交易系统《数字证书（CA）的办理指南》。

（二）拍卖出让活动不接受除通过网上交易系统提出竞买申请以外（如电话、邮寄、书面、口头等）其他形式的申请。

（三）竞买人可根据需要，自行现场踏勘出让地块。

（四）本次拍卖出让公告内容如有变化，出让人将在《青岛日报》发布补充公告，届时以补充公告为准。

（五）竞得人须按照约定的土地用途利用土地，不得擅自改变。若需要改变土地用途的，由出让人收回建设用地使用权后重新组织出让活动。

十二、联系电话

业务咨询电话：0532-58551739

数字证书（CA）青岛市即墨区受理点：青岛市即墨区市民大厅一楼7号窗口

数字证书（CA）联系电话：18866625196

青岛市即墨区自然资源局

2023年10月31日