

骨质疏松症是一种增龄性疾病,很多老年人认为自己岁数大了,患有骨质疏松很正常,不加重视或者单纯补钙就行了,用不着做检查。其实不然,骨质疏松的发生过程,人们一般感受不到,所以被称为“静悄悄的疾病”。许多老年人腰背疼痛总以为是累的,直到发生脆性骨折后才发现患有骨质疏松,进一步仪器检测时证明骨量已经很低了。



建议中老年人查查骨密度。资料图片

# 腰酸背痛总觉累 父母老了个子缩 并非「歇歇就好」 不是「正常现象」

## 中老年人群体 骨质疏松重灾区

70岁的市民陈女士一年前开始出现腰背疼痛,半年前曾因为上楼梯时绊倒致右前臂骨折,这3个月来又感到腰背痛程度逐渐加重,日常活动也受到了严重影响,连睡觉翻身都感觉困难。

“曾经在一家医院诊断为‘腰肌劳损’,自己也多次去理疗馆针灸理疗等,但是疼痛仍未减轻。”陈女士很苦恼,于是便来到市立医院西院区内内分泌科就诊,接诊的周晨虹主任医师经过细致询问及检查,考虑诊断“骨质疏松”并立即建议陈女士入院治疗。入院后,经双能X线骨密度仪检测,结合骨代谢标记物、腰椎X线等检查结果,陈女士被确诊为“重度骨质疏松症”。对于这样的结果,陈女士也很吃惊,“以前也没想过骨质疏松这么严重,更没想过治疗。”

周晨虹立即为她制定了详细的治疗方案,补充钙剂及活性维生素D等一系列系统治疗后,陈女士感觉腰背痛明显减轻了。

## 骨量丢失12% 就会出现骨痛

据悉,随着人口老龄化的加剧,目前我国老年人中骨质疏松患者高达40%到80%,其发病率高,但知晓率低。双能X线骨密度仪(DXA)能实现对骨骼的矿物质状况进行测量、评估,是世界卫生组织推荐诊断骨质疏松症的“金标准”。

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症最常见的症状是腰背痛,一般骨量丢失12%以上时即出现骨痛。还可表现为身高缩短和驼背、脊柱畸形和伸展受限,有时候轻微碰撞就可以造成骨折,胸、腰椎、髌部、桡、尺骨远端和桡骨近端为常见的骨折部位,其中以椎骨骨折最为常见;而髌部骨折(多在股骨颈)危害最大,5年内的死亡率高达20%。

周晨虹介绍,DXA的检测原理是骨及其周围软组织对两种不同能量X线的吸收存在差异。DXA测量时,患者所受辐射量非常小,仅仅是一次胸透的1/10。

## 注意生活方式 结合药物治疗

“骨质疏松症的防治包含生活方式干预和药物治疗。比如生活上,一是积极改善饮食和生活方式:戒烟、限酒、避免过量饮用咖啡、碳酸饮料等,保持富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食;二是适量运动:运动有助于强壮骨骼及改善平衡功能,减少跌倒;三是充足的日照:阳光照射会促进人体维生素D的生成及钙质吸收。”周晨虹介绍,而药物治疗还包括基础药物、抗骨吸收药物、促进骨形成药物等。

2021年青岛市市立医院西院区内内分泌科开展了双能X线骨密度仪的检测,具有精确度与准确性高、扫描时间短且辐射量极低等优势,被广泛应用于临床骨质密度的监测,可对人体骨骼进行全面的健康评估,并可用于全身体成分分析;通过骨密度的数据预测未来10年骨折的风险,为预测骨质疏松发生和选择药物治疗人群提供指导意见。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真

## 控糖有了新利器 糖友别起“BP机”

的张女士,患有糖尿病两年多了,入院后,医生综合考虑分析病情,认为符合胰岛素强化降糖指征,适合用“胰岛素皮下泵”控制血糖,同时给予“动态血糖仪”监测血糖,减少了传统胰岛素强化方案那样每日4次甚至更多的皮下注射的痛苦,也减少了每日指尖测血糖的痛苦。医生根据她每天的血糖结果不断对泵进行调整,张女士血糖一天天好转,仅用了5天,血糖控制就达标并停泵。再经过后续序贯治疗方案,前后经过共8天的调整,张女士血糖平稳达标的同时未发生低血糖,体重减轻了2.5

公斤,顺利出院。

据张女士的主管医生邢兆伟副主任医师介绍,胰岛素皮下泵和动态血糖监测仪是管理血糖的利器,可大大缩短治疗周期,其适用于以下人群:胰岛素注射次数多、血糖波动大、低血糖和高血糖频繁交替出现、生活不规律、经常出差的患者;糖尿病妇女在妊娠期间需要严格控制血糖;糖尿病患者的围手术期血糖控制。而动态血糖监测系统能够以便捷、无痛的方式记录患者的血糖变化,形成全天24小时连续血糖图谱,真实反映患者血糖变化。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

## 手足口病发病 进入上升期

近日,青岛市疾病预防控制中心传染病防制所专家发布提醒,手足口病发病上升期已经到来。家有小宝贝的家长要注意,手足口病的高发人群是5岁以下儿童,3岁以内婴幼儿发病率最高。手足口病是由肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病,分为普通型和重型两种,多数为普通型,症状较轻,预后良好。普通型手足口病起病急,以发热和手、足、臀部、口腔黏膜等部位出现斑丘疹、疱疹为主要特征。注意不是所有病例都有典型皮疹,少数病例皮疹并不典型。

手足口病患儿和隐性感染者为主要传染源,他们的粪便、咽喉分泌物、唾液甚至疱疹液都富含病毒。预防上应做到:养成良好卫生习惯,牢记“15字口诀”:勤洗手、勤通风、晒太阳、喝开水、吃熟食。少去人口密集、空气流通差的场所;接种疫苗,可预防重症手足口病,目前国产的EV-A71灭活疫苗已经上市,适用于6个月到5岁的儿童,建议尽早接种。

## 节气养生



### 小暑饮食 应调养护脾胃

7月7日进入小暑节气,小暑到立秋之间被称为“长夏”,长夏之季,除了高温酷暑外,湿度也大,人体易受湿热邪气的侵袭,长夏对应脾,暑湿重的小暑时节,应注意调理脾胃。

“头伏”就出现在小暑节气之后,是冬病夏治的黄金时间。青岛市疾控中心中医防病所提醒市民小暑饮食应注重调养护脾胃,吃藕益气力:民间有小暑吃藕的食俗,藕的营养价值很高,且有明显的补益气血,增强人体免疫力作用。想要进补,最宜吃黄鳝,小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美,《本草纲目》载其“性味甘温无毒,入肝、脾、肾等三经,可补虚损、强筋骨、祛风湿”。但雪糕、冰淇淋、冰镇后的饮料、西瓜最好少吃或不吃,会损伤脾胃的阳气,致痰湿重生、寒邪内伏。

爱好八段锦的中老年朋友,在小暑时节也可勤加练习,简单易学,祛病健身,其中第三节有专门强健脾胃的一节,通过两手臂上撑下按,充分牵拉腹腔,激活胸肋及腹部的足太阳脾经、足阳明胃经,导引脾气上升,胃气下降达到健脾和胃的作用。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

## 智慧医疗



近日在市立医院本部内分泌科病房,很多糖友腰上别起了“BP机”。当然,这不是真的BP机,而是医生给糖友们配置的新式降糖武器——胰岛素泵。对于糖尿病病人来说,这基本上相当于一个“人工胰腺”。

市立医院本部内分泌科病房 45岁