

骨质疏松骨脆脆要从年轻防起

需提防四个误区 注意户外运动多晒太阳



赤壁市人民医院

举行主题教育学习会

本报讯 通讯员聂爱阳报道:10月25日,赤壁市人民医院开展“不忘初心、牢记使命”主题教育学习会。通过领导领学、观看警示教育片、知识测试、集中学习等形式,进一步促进主题教育学习不断往深里走、往心里走、往实里走。该院领导班子、各支部书记、全体党员参加。

会上,与会党员观看了警示教育片《重整行装 利剑反腐》,进行了“不忘初心、牢记使命”主题教育应知应会知识测试,解读了《关于在“不忘初心、牢记使命”主题教育调研工作中开展“解决一个难题、办好一件实事”活动的工作方案》,学习了《中国共产党纪律处分条例》、鄂纪勋十二条等内容,并开展了集体自学。

会议要求全体党员干部要充分发挥党员先进性,发动身边的人参与到“不忘初心、牢记使命”主题教育中来,提升政治素养,提高干事创业能力。要提高认识,加强学习,以高度的政治责任,扎实的作风做好当前医院各项工作。

咸安区官埠桥镇

开展义诊活动

本报讯 通讯员沈希报道:10月24日,咸安区妇幼保健院在官埠桥镇雨坛村开展义诊活动。

七十多岁的贫困户胡运兴带着他的老伴过来量血压,笑着说:“如今的政策真是越来越好了,送医送药直接到门口,再也不用我们去医院跑上跑下排队了。”

此次义诊活动,区妇幼保健院组织内科、儿科、外科、公卫科等科室主任及护士12名,携带心电图仪、血糖仪等仪器,免费开展健康体检,宣传健康知识,为群众答疑解惑。对于病情轻微的,医务人员现场开出药方;对于病情较为严重的,医务人员反复交代注意事项,并做好跟踪服务,叮嘱村民及时到上级医院做进一步检查。

据统计,本次活动共接诊群众200余人,免费发放药品300余盒。据了解,此前雨坛村党总支联合同区妇幼保健院,多次下乡上门,从群众身边做起,努力营造“学起来、找起来、做起来、干起来”的浓厚氛围,把“不忘初心、牢记使命”始终放在心上,抓在手里,落在实处。

通城县

举办精神卫生知识讲座

本报讯 记者 叶子、通讯员余霞报道:10月14日下午,由通城县“心理健康社会和谐,我行动”主题知识讲座活动在通城县公安局会议中心举行。活动邀请了湖北省精神卫生项目办公室主任汤明进行授课,通城县公安局、司法局、卫健局、民政局、残联及各镇乡干部代表共356人参加活动。

汤明从精神障碍分类、精神卫生工作规范及各部门工作职责等方面为大家进行了细致的讲解。讲座现场还发放了《心理健康素养十条》(人人都要学科学合理睡眠)等宣传册和宣传折页。大家一致反映,此次讲座内容很好,在一定程度上提醒了大家要关注心理健康,共筑和谐社会,共享美好生活。

“此次活动,既提高了广大干部职工对肇事肇祸严重精神障碍患者早期识别和应急处理能力,又为维护社会治安等问题奠定了坚实基础。”通城县卫健局相关负责人表示,今后,将进一步积极营造理解接受关爱严重精神障碍患者及家庭的良好氛围,加大严重精神障碍防治知识的宣传力度,积极引导大家对已经患有严重精神障碍的患者和家庭给予理解和关心,促进社会和谐稳定。

生活顾问

秋季如何预防咳嗽

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安三元社区的王女士想咨询,秋季该如何科学预防咳嗽?

三元社区卫生服务中心相关医务人员介绍,首先,要保证生活规律,有充足的睡眠,同时进行适量运动,有益于增强体质。

饮食是疾病预防中非常重要的环节。“病从口入”不无道理,要预防秋咳,就要尽量避免辛辣食物的刺激,从而保证体内津液不受损耗,因为辛辣刺激性食物往往会增加咳嗽,同时,饮食宜清淡。可以多摄入一些水果、蔬菜等易于消化且富有营养的物质,例如银耳、百合、炖冰糖雪梨等。尽量避免饮用含碳酸的饮料。

秋季的一个明显特征便是空气湿度下降,空气干燥,这一点在北方表现尤为突出,因此,秋季要注重保持室内一定的湿度,同时适当补充水分,以促进机体的新陈代谢。昼夜温差增大也是秋季的一大特点,建议市民随身准备一件方便易脱的外套,以应对气温的变化。

居民宜随身携带外披衣物。初秋往往早晚凉,中午热,如果清晨出门穿件长袖或者针织衫,可以根据温度变化随时增减衣服,有利于预防感冒引发的咳嗽。秋季中飘浮的吸入性过敏原种类多、密度高、数量大,患有过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、过敏性哮喘的患者,最好不要到杂草丛生、野花遍野的环境中游玩,有助于预防咳嗽。

去年10月,国家卫健委发布了首个中国骨质疏松症数据:我国目前骨质疏松症患者0.7亿,骨量减少者2.1亿。

我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%,其中女性患病率要高于男性;65岁以上人群骨质疏松症患病率32%,女性更是达到了51.6%。

而骨质疏松并非老年人“专利”,我国50岁以下人群低骨量率达32.9%。随着社会老龄化,预计到2050年,骨质疏松症患者将达2.21亿。

预防骨质疏松 要从娃娃开始

北京积水潭医院内分泌科主任邓薇说,骨质疏松顾名思义是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降。它会造成脆性增加,容易发生全身性的骨折。

骨质疏松初期常没有明显的表现,但随着病情进展,患者会出现腰背痛、身材变矮、驼背、胸闷、呼吸困难等症状。严重的腰背痛会影响人们的日常生活、饮食和睡眠等。骨质疏松的人一旦受外伤,极易发生骨折。尤其是老年人骨折,易引发或加重心脑血管并发症,导致肺部感染等多种并发症的发生。

针对骨质疏松的发病机理,预防

骨质疏松大家应尽可能将“战线”拉长。医学上将骨质疏松预防分为三个等级。

一级预防发生在人体骨量达到峰值之前。也就是说,从小就要勤锻炼、多补钙、经常晒太阳,尽可能让骨量多一点。

人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到最高峰值骨量。峰值骨量越高,发生骨质疏松的时间越晚、程度越轻。如果年轻时忽视运动,沾染不良嗜好,常挑食或节食,易导致饮食中钙的摄入量减少,身体瘦弱,达不到理想的峰值骨量。因此,及早预防骨质疏松,在年轻时获得理想的峰值

骨量。

二级预防发生在骨量从峰值逐渐回落的转折期,主要在人们四五十岁的年龄。尤其是处于绝经期的女性,要特别注意预防骨量快速丢失。

三级预防主要针对已经出现骨质疏松的老年人,在日常生活中要注意饮食营养、合理用药,防止摔倒、磕碰导致骨折。很多老年人认为,骨质疏松无法逆转,为此放弃治疗。这种认识是不对的。老年人一旦确诊为骨质疏松症,及早治疗,治疗越早,效果越好。可以减轻痛苦,提高生活质量。

科学补钙 切忌一“钙”而论

提到骨质疏松,人们自然会想到要补钙。钙到底该怎么补?北医三院的医生提醒大家要注意以下几点。

一、要不要补钙应先去医院咨询专科医师及做骨密度检查,不能靠自我感觉发现骨质疏松症。多数人在前期对骨质疏松的症状感觉不明显,等到腰背痛或发生骨折后才去诊治就晚了。

肾结石、肿瘤晚期骨转移、高钙血症、肾功能不全禁忌补钙。钙的吸收有阈值,过多补充不仅是浪费,而且可导致肾结石、异位钙化、动脉粥样硬化,具体剂量应咨询医师。

二、选用药准字药品钙。60岁以上老年人和绝经后妇女大约有30%存在胃酸缺乏,如吃碳酸钙有胀气、便秘现象应改换枸橼酸钙,枸橼酸钙的吸收不依赖胃酸,且可防止肾结石,特别适合于胃酸缺乏者。

三、药补不如食补。尽量从天然食品中获取钙。在日常饮食中,除了应多吃含钙丰富的海米、虾等海产品及豆制品外,特别要注意补充维生素D,以促进钙的吸收。

四、注意户外运动、多晒太阳。

多晒太阳可促进体内维生素D的合成。而体育锻炼对防止出现骨质疏松具有积极作用。可以说骨折宜动不宜静。保持正常的骨密度和骨强度,需要不断的运动刺激,缺乏运动会造成骨量流失,不仅会加快骨质疏松的发展,还会影响关节灵活性,容易跌倒发生骨折。同时还要注意不吸烟、少饮酒,不喝咖啡、浓茶和碳酸饮料。

需要强调的是,人骨量丢失了就无法补回,目前所用的药物只能通过延缓骨量丢失速度,以降低骨质疏松的发病风险。

另外专家提醒,对于骨质疏松的防治,人们还需要走出以下的误区。

■误区一

喝骨头汤能防骨质疏松

实验证明,牛奶中的钙含量远远高于骨头汤。同时,骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪,不宜过多食用。预防骨质疏松应注意饮食多样化,坚持喝牛奶,少吃高脂、高蛋白质的食物。

■误区二

补钙等于治疗骨折

骨质疏松是因骨代谢异常造成

的。因此,治疗不应单纯地补钙,而需要综合治疗,提高骨量、增强骨强度和预防骨折。患者应当到正规医院进行诊断和治疗。

对于已经确诊骨质疏松症患者,及早到正规医院,接受专科医生的综合治疗。即便吃药,也需在医生的指导下进行。

■误区三

骨松是小病,无需小题大做

骨质疏松并不只是表现为腰酸腿痛,一旦发生骨质疏松性骨折,尤其是老年患者发生髋部骨折,会导致其长期卧床,死亡率很高。当感到有腰痛、胸闷等明显症状时,需及早去医院诊治。

■误区四

骨折手术后骨骼就正常了

发生骨折,往往意味着骨质疏松症已经十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改善。因此,患者不但要积极治疗骨折,还需要客观评价自己的骨骼健康程度,以便及时诊断和治疗骨质疏松症,防止骨折的再次发生。

链接

一分钟自测骨质疏松高风险

回答国际骨质疏松基金会骨质疏松症风险1分钟测试题,可以快速得知自己是否存在骨质疏松的风险。只要其中有一题回答结果为“是”,就提示存在着骨质疏松症的风险,医生建议进行骨密度检查。

- 1.父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折?
- 2.父母中一人有驼背?
- 3.实际年龄超过40岁?
- 4.是否成年后因为轻摔后发生骨折?
- 5.是否经常摔倒(去年超过一次),或因为身体较虚弱而担心摔倒?
- 6.40岁后身高是否减少超过3cm以上?
- 7.是否体质量过轻?(BMI值少于19kg/m²)
- 8.是否曾服用类固醇激素连续超过3个月?
- 9.是否患有类风湿关节炎?
- 10.是否被诊断出有甲亢或是甲旁亢、1型糖尿病、克罗恩病或乳糜泻等胃肠疾病或营养不良?
- 11.女士回答:是否在45岁或之前就绝经?
- 12.女士回答:除了怀孕、绝经或子宫切除外,是否曾停经超过12个月?
- 13.女士回答:是否在50岁前切除卵巢又没有服用雌/孕激素补充剂?
- 14.男性回答:是否出现过阳痿、性欲减退或其他雄激素过低的相关症状?
- 15.是否经常大量饮酒(每天饮用超过两单位的乙醇,相当于啤酒1斤、葡萄酒3两或烈性酒1两)?
- 16.目前习惯吸烟,或曾经吸烟?
- 17.每天运动量少于30分钟?(包括做家务、走路和跑步等)
- 18.是否不能食用乳制品,又没有服用钙片?
- 19.每天从事户外活动的时间是否少于10分钟,又没有服用维生素D? (本报综合)



癫痫患者发病 如何施以援手

病大发作,这是一种全面性发作,以意识丧失和全身抽搐为特征。通常患者会四肢抽搐,然后就什么都不知道了。有一部分患者的发作是一愣神就过去了,这叫小发作,实际上也是全面发作的一种。

还有一种叫做局限性发作。局限性发作是指某只手抽搐了,或是口唇抽搐了,或是脚指头麻了,总之有某个身体部位出现了问题。如果发作次数过多,又没有进行治疗,也会导致癫痫大发作,甚至癫痫持续状态。

此外,有的癫痫患者的发作比较特殊。比如,一发作的时候,表现为点了个头、拥抱动作,这类是特殊的综合征。另一种特殊的发作形式叫精神运动型发作,患者发作时看似有意识,还能与人对话,但答非所问,清醒过后他不知道发生过什么事。

别给患者口中塞物“防咬伤”

总的来看,癫痫的全面性发作是最危险的情况。学会如何急救癫痫发作的患者,就可能避免悲剧的发生。我们如何做到正确地施以援手呢?

癫痫患者发作时常有口角歪斜、牙关紧闭、痉挛、抽搐等症状,由于喉部肌肉及膈肌、肋间肌肉的痉挛,会导致患者呼吸急促,此时应保持患者呼吸道通畅。首先解

开患者的衣领扣子,松开围巾和其它颈项饰物,减少外界压迫。如果像癫痫失神发作这种不伴有肢体明显抽搐的发作,一般发作时间小于5分钟,则不需要特殊处理。

癫痫患者发作时可能出现意识丧失、倒地,如果周围有人的话一定要做好防护,避免患者的头部直接着地造成意外伤害。对于反复发作、反复跌倒的癫痫患者来说,应有意识做好自我防护,当身边无人照看时可佩戴头盔以防万一。

当患者病情发作出现肢体抽搐或者强直时,应将患者置于平坦没有障碍的平面,避免意外损伤造成病情加重。对于反复抽搐且持续时间较长的癫痫患者,应立即拨打求救电话将其送到就近医院诊治。

特别需要提醒的是,切记不要将任何东西置于患者口中“防咬伤”,不要束缚患者全身抽(危险情况除外),更不要轻易移动患者。因为往患者口中塞东西,要先想办法撬开患者的嘴,这个过程容易造成患者牙齿和口腔软组织损伤。若放进口腔的物体被咬碎或者患者牙齿意外脱落,可能导致窒息。此外,强制束缚患者,还可能造成患者骨骼肌肉或软组织损伤。(本报综合)



们做点儿什么呢?

癫痫发作不只会全身抽搐

癫痫是指由脑部神经元的过度放电引起的一种急性、反复发作、阵发性的大脑功能紊乱,可表现为意识、运动、植物神经和精神障碍。因此,癫痫有许多且复杂的症状表现,并不是只有全身抽搐才是癫痫发作。

临床上常见的一种癫痫表现形式是癫

日前,在一趟从北京飞往成都的航班上,一名年轻乘客突然全身抽搐,口吐白沫、双手僵直、意识丧失,情况十分危险。万幸的是,搭乘这趟航班的有三位医生,及时予以抢救,乘客转危为安。

很多人把癫痫发作时的症状看作“抽风”,但不一定知道癫痫突然发作如果没有得到及时救治,可能危及生命。如果有一天我们碰到癫痫患者病情发作,可以为