

## 谈骨论筋

今天是“世界骨质疏松日”。专家提醒,35岁后,腰酸背痛腿抽筋,得防骨质疏松,而中老年人发生骨痛、骨折等问题,相当一部分是骨质疏松“惹”的祸。因此,专家建议,在35岁骨峰值达到最高值前储备骨质就显得尤为重要。曾有人比喻说,骨质积累就像是给自己的银行账户存款,年轻时存的越多,年老时花的时间就越长。

## 话说骨质疏松症

## 这些因素会悄然破坏骨质

生活中,我们常会看到一些老人弯腰驼背、身高“缩水”,还有些人一碰就骨折……这些都可能是骨质疏松症带来的“后果”。据了解,骨质疏松导致的骨折经常发生在脊椎、髋骨和前臂三个部位。

记者在采访中发现,很多年轻人认为骨质疏松与己无关,是“老年人的事”,即便是长期存在腰酸背痛状况时,也不知道是骨质出了“漏洞”,更多的人则是在骨折后,才知道骨质疏松已“深入骨髓”。

郑州人民医院骨科主任符孔龙说,目前我国骨质疏松预防和治疗中存在的最大问题就是对骨质疏松现象及其危害性重视不够。而导致骨质疏松的危险因素到处可见,不可控因素(如遗传、种族、性别、年龄、父母关节骨折史)和很多可控因素(如运动、营养、酗酒、吸烟、体重指数、激素使用)都可能在悄然地破坏骨质。

## 这些人易被骨质疏松“缠”上

亚太骨病医院院长王瑞说,由于骨量减少一旦发生,几乎不可恢复,健康的骨质受到破坏后,医学上还未有安全而有效的根治方法,帮助其恢复原状,因此,正确认识、早期预防更为重要。以下是专家特别对容易发生骨质疏松的人群进行的分析:

## 久坐不动 办公室人员最危险

办公室工作者是骨质疏松的高发人群,因

为体位和工作量对峰值骨量造成的影响,常会出现全身酸软乏力,重者腰背疼痛,夜间还会出现肢体短暂性痉挛。

## 节食减肥降了体重“轻”了骨头

节食减肥会导致体内缺少蛋白质、氨基酸、矿物质,对骨骼健康十分不利。低蛋白质、低钙和低维生素D的摄入都是导致骨质疏松发生的重要因素。

## 饮食习惯 多喝可乐易使骨钙流失

据国外一项人体研究证实,饮用可乐饮料的女孩在运动中发生骨折的概率比不饮可乐的女孩高5倍。

金成风湿病医院院长甄玉铮建议,可乐尽量不喝,如果一定要喝的话,最好在两餐之间或运动之后适量喝。此外,口味重多吃盐、抽烟、喝酒以及大量饮用碳酸饮料等都易导致骨质疏松。专家解释说,吸烟能使破骨细胞活性增强,数量增多,骨折危险性增加;酗酒者易发生酒精性骨质疏松症。

## 特殊时期 孕期、更年期更要注意

郑州人民医院骨科主任符孔龙说,人体在一些特殊时期易骨质疏松,比如孕期,这主要是因为对钙的需求和吸收率大,一般每天需要1000毫克~2000毫克,如果补钙不够就易发生骨质疏松。绝经期的女性则是因为雌激素水平急剧下降,导致钙的吸收率也急剧下降,此时如不补充雌激素,骨质疏松也会来袭。此外月经来得早的人,40岁



以前停经的女性也易患骨质疏松,都和雌激素的分泌与代谢有关。

## 预防骨质疏松与年轻“有关系”

专家建议,从年轻时就注重饮食补钙并坚持运动,保持合适体重的人,患骨质疏松的可能性较低,或将最大限度地推迟骨质疏松的发病年龄。

符孔龙主任说,骨质疏松症的发病率随年龄的增长而增加。人在35岁以前,骨代谢非常旺盛,摄入的钙很快吸收进入骨骼中沉淀,骨骼生成迅速,骨钙含量高,骨骼最为强壮。人们可通过营养、运动和光照(帮助人体合成维生素D)三方面储备骨质,这对预防和减轻骨质疏松症具有重要意义。

晚报记者 董亚飞 通讯员 宋连英 于莉

## 医院风采

## 郑州市儿童医院扎扎实实抓行风

郑州市儿童医院重视行风建设,建立了医德医风教育、制度、监督、考评长效机制。一是每年制定医德医风教育计划,通过先进事迹报告会、组织员工看光盘、知识答卷等提高医务人员的医德水平。二是制定《医德医风考评制度》,定出考评细则,院行风办医德医风考评小组每半年开展一次考评。三是为每位员工建立了《医德医风考评档案》,考评结果归入个人医德医风档案,与年度考核挂钩。四是每年对医德医风“优秀”人员给予奖励表彰;对“不合格”者进行批评教育,取消该年度的评先及晋升资格。五是强化社会监督,每月召开患者座谈会并建立了行风建设社会监督员制度,聘请了社会各界15名监督员,通过座谈会、征求意见函等形式及时对医院的各项工作提出意见和建议。通过以上工作的落实,病人满意度不断提高,今年2月该院获“廉洁诚信为民医院”和“河南省管理年活动综合评价先进单位”。

刘妍

## 行业信息

## 庆祝全民补硒工程一周年

70多名参加过解放郑州的老战友畅谈补硒

上周四,河南省全民补硒工程启动一周年庆典如期举行,本次活动由河南省全民补硒工程指导委员会与解放郑州老战友联谊会共同举办。参加此次活动的有参加过解放郑州战役的70多名老战友,以及全民补硒工程300多名会员。

据了解,由中国农科院牵头,各级卫生部门、老干部局等共同成立的全民补硒工程在我省启动一年来,在相关部门的指导下已取得初步成果,现在我市拥有补硒工程新老会员数千人,其中癌症患者1000多人,统计显示,口服补硒人群有效率在90%以上,特别是癌症患者口服补硒后对病情有明显效果的高达98%。

河南省全民补硒工程指导委员会表示,今后的工作重点将是加强科普教育,进一步提高广大民众对硒的认识,实现家庭补硒模式,并为降低我省癌症发病率、提高癌症患者5年生生存率而努力。真正提升我省广大民众的身体素质和生活质量,为创造和谐社会贡献力量。

周华

## 关注疼痛 走出误区

## 误区一:

## 疼痛,忍忍就能好

疼痛是一种令人不愉快、影响工作效率和生活质量的感受。河南中医学院一附院针灸科疼痛门诊副主任医师赵俐黎说,因为产生疼痛的原因很多,涉及很多疾病,应尽早进行诊治,可以将疼痛控制在最小程度,尽快解除痛苦,还能将一些疾病“扼杀”在萌芽中。

但不少人都是抱着“忍忍就好了”的想法。他们认为,疼痛并不是大毛病,只要忍一忍,让疼痛过去就没事了。还有人怕影响工作或者麻烦亲戚朋友,不愿意诊治。殊不知,“忍痛”往往带来严重后果。赵俐黎主任认为,“疼痛是一种症状,也是一种疾病,既是一种生理保护体制,也是病痛的信号。因此,当身体的疼痛一次次向我们报警时,千万不可忽视,如果不认真对待,就有可能延误疾病的治疗,招来重病”。正确的态度一是要尽快就医,早期诊治会取得很好的效果,还可减少医疗费用,否则会导致病情加重、恶化。比如手指疼痛不及时诊治,甚至可能引起全身疼痛,而且持续时间会更长,医疗费用反而增加;二是到正规医院,切不可乱用药止痛,掩盖病情。

据了解,许多慢性顽固性的疼痛疾病,其疼痛对人体身心的损害往往比疾病本身要大得多。有专家说,“疾病摧毁人的身体,但疼痛可能摧毁人的灵魂。”若人们长期处于疼痛折磨中,除疾病加重外,还会因疼痛产生精神困扰,引发抑郁症、人格的改变等,疼痛对人的精神造成的伤害不可忽视。另外,持续的疼痛也将引起人体神经、内分泌、心血管、消化、呼吸等多系统功能失调,还可能使免疫力低下而诱发各种并发症。所以,无论疼痛是一种症状还是一种疾病,都要认真去对待它、治疗它,并且,大部分疼痛也是可以治疗和控制的,至少可以控制在对人体生活影响最小的程度。因此,关心疼痛,是每个人都要注意的事。

10月的第三周为“中国镇痛周”。身体的疼痛几乎每个人都会遭遇。对于疼痛,我们都知道是什么感觉,因为这种感觉似乎是与生俱来的,人们反而不一定很关注疼痛。因而,在人们的观念中,不少人对于疼痛的认识存有一些误区。

## 误区二:

## 家里随时备着止痛药、广告药

市场上有许多非处方药的止痛片,于是,有些人去药店随意购买止痛片,放在家里备着,有点痛就自作主张吃止痛片。对此,赵俐黎主任认为,止痛片短期内在医生的指导下服用是非常有效的,一方面可以配合治疗,另一方面可以有效地提高患者的生活质量,但止痛片副作用较大,且不能治本。如长期乱吃止痛片,可能对胃肠、肝脏或其他内脏带来一定的伤害,如果是两三种混着吃,可能对身体带来更大风险,甚至造成胃出血、股骨头坏死等严重后果。所以,最好能在医生的指导下服用,通过医生判断疼痛的原因、性质、程度来给药,以便最大限度地利用药物的治疗效应,同时减少副作用。医生还会针对疼痛的原因,对症下药,“标本兼治”,这样才能取得最好的疗效。

现在市场上还有铺天盖地的广告宣传所谓“纯中药”、“高科技产品”治疗疼痛。赵主任说,广告药很多成分不明,其实往往加有强效止痛药和激素,一时止痛,却造成长期的毒副作用。没有国家卫生部批准(准字号)的千万不可乱用。

## 误区三:

## 疼痛,使劲揉或按摩

记者随机采访了几位市民,每个人都曾有疼痛的经历,疼痛的种类也是五花八门——有的是头痛、牙痛,有的是肌肉疼痛、关节疼痛。在这些人中,很多人喜欢去做按摩,或者自己按按揉揉,认为这样可以缓解疼痛。针对这种做法,赵俐黎主任说:按摩可以解除某些疼痛,但不是所有的疼痛都适合按摩。对于某些疼痛,如一些神经炎症所引起的疼痛,强烈的、轻率的按摩手法会扩大炎症的范围,加重水肿。比如说,前段时间,一位老年病人,弯腰引起腰椎间盘突出症,在洗浴中心按摩了一次,第二天症状不但没减轻,反而痛得直不起腰,坐轮椅来医院。赵主任说,由于按摩手法太重,导致神经水肿加重,所以腰痛更明显。同时,专家还说,有些人发现自己身体的某个部位有问题时,一般很容易靠所谓的经验去揣测自己得了什么病、自己随便治疗,这种“想当然”的判断、想当然的治疗可能让自己陷入不必要的恐慌,也可能延误疾病的治疗,是要不得的,尤其是老年疼痛患者一定要尽可能地先到医院诊断,在医生的指导下进行按摩和锻炼。

晚报记者 董亚飞 通讯员 何世栋

## 脊髓病有望康复

截瘫、四肢无力、肌肉萎缩、皮肤蚁走感、感觉丧失、运动功能丧失、大小便失禁、吃饭睡觉都要靠人照料,无数脊髓病患者深感:下半生硬是让脊髓病给毁了。

据世界卫生组织去年的统计数据显示:全球有1000万脊髓病患者,在我国现有截瘫患者数十万人,而且每年有大约数万人因脊髓完全或部分损伤而造成截瘫,且呈逐年递增趋势。每年用于截瘫、脊髓空洞症、脊髓炎等脊髓疾患方面的支出以5%迅速增长。

相关人士认为,脊髓疾患关键在于科学系统有针对性的治疗,用药合理结合功能锻炼,才能够达到康复和生活自理。这也是世界医学界长久以来研究的重点和方向,近几年在西医方面不断有新的研究成果出现,但用于临床后副作用大,病人往往难以接受。早在上世纪80年代,国家就提出用中药来治疗脊髓疾病,近几年取得了令世界瞩目的成就,特别是“尊皇益髓颗粒”的问世,使数十万脊髓病患者看到了康复的希望。

张玉韩

