

年轻人也可能骨质疏松

南海区骨科学科带头人、南海四院骨科主任张敏健建议,预防骨质疏松要从年轻人做起,中老年人要做到早诊断、早治疗

随着社会的发展,人们物质生活水平的提高,三高、骨质疏松、老年痴呆及精神性疾病等“现代文明病”的发病率也越来越高。骨质疏松已成为让老年朋友极度困扰的主要病症之一。

“虽说骨质疏松多发于65岁以上的老年人,但是年轻人也可能会患骨质疏松症!”南海区骨科学科带头人、主任医师、南海区第四人民医院骨科主任张敏健告诉记者,在日常门诊期间,也会接触到一些年轻的骨质疏松患者,“所以预防骨质疏松要从年轻人做起,中老年人则需做到早诊断、早治疗。”

骨质疏松原因和高发人群有哪些?

1. 由于年龄越来越大,身体无法有效吸收钙营养导致骨质出现退行性病变之后就会引起骨质疏松。
2. 平时吃饭挑食导致身体营养不良、身体比较瘦弱的人群也有可能因为身体缺钙引起骨质疏松。
3. 女性在更年期时,卵巢功能开始走下坡路,体内雌激素水平会骤然下降,从而导致骨代谢失去平衡,骨量开始丢失,慢慢地就会出现骨质疏松,患者还容易出现骨折。而男性的雄激素是一个缓慢下降的过程。由于更年期身体大量流失钙营养,如果没有及时补充钙营养就会加重骨质疏松症。
4. 抽烟的人长期吸入有害

物质对骨骼造成损伤,引起骨质疏松。

5. 糖尿病、慢阻肺等慢性疾病患者,因为长期高消耗、营养状态差的原因,也会引起骨质疏松。
6. 肾病、肾功能不全,风湿或类风湿疾病,需要长期服用糖皮质激素治疗患者,会抑制钙质吸收,激活破骨细胞的活性。年轻人患骨质疏松多属这种情况。

名医提示: 每个人都可能会发生骨质疏松。据有关调查显示,我国65岁以上女性患病率为51.6%、男性患病率为10.7%,女性患病几率大于男性。所以女性朋友更应尽早重视骨质疏松的问题。

骨质疏松有什么危害?

- 1、疼痛
患者会出现腰背酸痛或周身酸痛等症状,负荷增加时疼痛加重或活动受限,严重时翻身、起坐及行走都有困难。
- 2、脊柱变形
骨质疏松严重者会出现身高缩短和驼背。椎体压缩性骨折会导致胸廓畸形,腹部受压,影响心肺功能等。
- 3、骨折
非外伤或轻微外伤就可引起骨质疏松症患者骨折。发生骨折

的常见部位为胸、腰椎、髋部、桡、尺骨远端和肱骨近端。

名医提示: 骨质疏松最大的危害是骨质疏松引起的骨折。骨质疏松造成的骨折危害非常大,死亡率仅次于心血管疾病。

骨质疏松导致的髌部骨折,由于长期卧床,病人出现残废、压疮、水肿、肺部感染等,一年内的死亡率可以达到20%。因此,我们认为骨质疏松最大的危害,是造成人体骨折,也称为“人生的最后一次骨折”。

年轻人哪些不良习惯易导致骨质疏松?

- 目前,年轻人骨质疏松的发生率在逐年提高,这主要与年轻人不良的生活习惯有关:
 - 1、长期、过量的吸烟或饮酒;
 - 2、过度夜生活,导致内分泌紊乱;
 - 3、长期久坐/站,缺乏锻炼;
 - 4、长期处于室内,缺乏阳光,导致人体钙质不足。
- 名医提示:** 不出门、不运动等“宅文化”在很多年轻人中盛行,饿了就点外卖,困了就烟酒、咖啡、碳酸饮料提神,累了倒头就睡,这些都会给骨质疏松的发生提供极大可乘之机。

如何预防骨质疏松?

- 1、戒烟限酒,合理营养。避免过度低盐低脂饮食,应摄入足够的蛋白质,及时补充钙质,减少骨质疏松发生;
- 2、适当运动。如进行体力活动、跑步、搬东西等,还要定期进行日光照射(每天半小时左右),有助于维生素D的吸收;
- 3、保证充足的睡眠。合理运动加上充足的睡眠,可以调节内分泌,同时可以提高骨峰值,增加骨含量。
- 4、早筛查,早治疗。存在骨质疏松高危因素的年轻人平时更要注重保养、保持心态平和,有专家建议40岁以后就应每年进行一次骨密度检查。

文/珠江时报记者 许可可 通讯员 黄春梅

少吃多餐适量运动 早睡晚起情绪稳定

医生建议老年人秋冬季节要谨防心脑血管、呼吸道等常见病



重阳已过,时令进入深秋,气候逐渐转凉,中医有个说法是“阳气由升浮逐渐区域沉降”。身体会出现躁郁、困乏,心脑血管疾病、呼吸道疾病等也容易高发。老年人该如何安然度秋,保持“元气满满”的身体呢?

/积极预防/

远离这些秋冬季高发疾病

1. 心脑血管疾病
心脑血管疾病是老年人常见病、多发病,秋冬季节天气变冷,会使人的血管收缩,而且早晚温差大,一冷一热容易导致血管痉挛,使血压增高或不稳定,心脏负担加重。
- 因此,老年人要注意保暖,适当活动。保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。注意劳逸结合,多吃富含纤维素的食物,还要定期进行心脑血管系统体检,平时适当选用一些溶栓、降脂、扩血管和防心肌缺血、缺氧的药物。
2. 呼吸道疾病
秋天天气干燥,老年人容易患上呼吸道感染。呼吸道感染不愈往往成为其他疾病的主要诱发因素,会导致慢性支气管炎、肺气肿、肺心病,特别是患有冠心病、高血压、糖尿病等疾病的患者更易发病。
- 在预防方面,原有慢性支气管炎的老人要加强个人防护,注意天气变化,及时增减衣服,避免与感冒患者接触。饮食上,不吃辛辣刺激、油腻、易过敏的食物,忌烟酒。
3. 消化道疾病(肠胃病)
天气转凉,人体受寒刺激

激后血液中的组织胺增多,胃酸分泌旺盛,胃肠发生痉挛性收缩,机体抗病力及适应性也随之降低,故有胃病的老年人冬季就容易旧病复发,甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。

因此,秋冬季老年人要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、淡素及易于消化的食物为好,并做到少食多餐,忌食生冷,戒除烟酒,积极参加体育锻炼,改善胃肠血液循环。

4. 风湿
在秋冬季,要避免风寒湿邪侵袭。老年人日常要防止受寒、淋雨和受潮,关节处要注意保暖,不穿湿衣,湿鞋等;不要贪凉受露,暴饮冷饮及卧居湿地等。另外,劳动或运动后,里衣汗湿应该及时更换,不可趁身热汗出未干便入水洗浴;垫被、盖被应勤晒太阳,以保持清洁和干燥。
5. 心理疾病或不良情绪
老年人看见秋天萧瑟的景色容易触景生情,在精神上产生孤独感、悲伤的低落情绪,极易导致抑郁症的发生。老年朋友应适当走出户外参加一些适宜活动,如登山、赏菊等。注意体力不要透支太多,不要进行大运动量活动。

/学会养生/

三大妙招让你“元气满满”

1. 要重视饮食调养
在冬季,老年人宜热食,但燥热之物不宜多吃,否则内伏的阳气会郁而化热,损伤身体。老年人在秋冬季节三餐不宜吃得过饱,以少吃多餐为佳。
- 在食物方面应有所选择,羊肉性温,暖中补虚,补中益气,开胃健力,是老年人冬季的食补佳品。鲤鱼性味甘平,能治咳逆上气,下水气,利小便,老年人在冬季亦可多吃。老年人在冬季应适当多吃些营养丰富的食物,以使机体能摄取足够的养料和热量,更好地抵御寒冷。同时,要注意食物多样化。
2. 要注意生活有规律
老年人体质较弱,为了蓄

养体内元气,提倡早睡晚起,以保证有充足睡眠。临睡前最好用热水洗脚,使脚部血管舒张放松,血液循环流动,促使脑子里的血液往下流,从而提高大脑的抑制作用,这样就会入睡快,睡得甜。由于气候寒冷,要注意保暖,衣服要和暖贴身,以防寒气袭人,引起腰背疼痛。

3. 要适当参加体育锻炼
秋冬季气候渐冷,但老年人也不要整天待在室内,应该根据自己的身体健康状况,到室外参加一些力所能及的体育锻炼,如打太极拳、散步,这样既可以使体质得到增强,又可以改善机体的御寒能力。

文/珠江时报记者 许可可

广东省中医药学会推拿按摩专业委员会学术年会举行

专家云集 论道推拿按摩

珠江时报讯(见习记者陈天然 通讯员/黄燕芬 摄影报道)10月23日,2021年广东省中医药学会推拿按摩专业委员会学术年会暨“推拿治疗脊柱及脊柱相关疾病的临床研究进展”学习班在南海区第八人民医院举行。会上,专家学者围绕推拿治疗脊柱及相关疾病临床研究的新理念、新技术、新进展等方面进行深入的交流。

本次学术会议邀请了国内知名的推拿、康复等领域专家进行专题授课。在推拿治疗脊柱及脊柱相关疾病的临床研究上,专家们多维度分享了各自研究领域的新成果及新进展。

此外,南海八院联合广州中医药大学岭南林氏推拿研究所,在该院创建了广州中医药大学岭



■广州中医药大学岭南林氏推拿研究所正骨推拿手法南海传承基地授牌揭幕。

南林氏推拿研究所正骨推拿手法南海传承基地,致力提升南海八院康复医学团队医疗技术与科研能力,更好地传承岭南林氏正骨推拿手法。

佛山市南海区第八人民医院

党委书记李如职表示,该院将进一步加强康复医疗服务体系建设,推动康复医疗服务高质量发展,同时继续加强与同行之间的交流与学习,共促康复医学协同发展。

广东省中医院推拿科主任、广东省中医药学会推拿按摩专业委员会主委吴山教授认为,在国家大力发展中医药事业及中医康复医学的大好环境下,此次学术会议为基层康复从业人员提供了一个很好的交流平台,加快了基层康复医学事业的发展。

“南海是岭南中医药的主要发源地之一,作为佛山市首个全国基础中医药工作先进单位,南海区高度重视中医药事业的发展。”南海区医管中心副主任陈焕儒表示,本次学术会议对推动基层医疗机构康复诊疗规范化建设和科学化管理有很大的帮助,丹灶镇基层康复诊疗水平得到了提升,为丹灶镇及周边地区群众提供更好的医疗服务。

“创文”永远在路上 大家齐创更精彩

中共佛山市委宣传部 佛山市精神文明建设委员会办公室