



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·说吧

南京·最HIGH

南京·气象

健康在线

## 疼痛 可能患了骨质疏松

□快报讯(实习生 蒋振凤 记者 张星)由中华医学会、南京医学会等单位主办的“骨质疏松与疼痛”专题研讨会昨天在南京举办,南京市代谢性骨病防治研究中心、鼓楼医院骨病中心主任林华介绍,除了腰酸背痛是患了骨质疏松的典型症状外,疼痛也可能是骨质疏松的表现。

林华介绍,不少病人常将疼痛误以为是骨质增生、腰肌劳损、类风湿等引起的,其实,骨质疏松患者中,骨骼中的钙、磷等矿物质丢失过快也会产生疼痛感,老年人患骨质疏松不能动导致废用性骨量丢失等原因也会产生疼痛等症状。50%的骨质疏松患者有疼痛感,其他的患者虽然没有疼痛的感觉,但到了骨质疏松的晚期也会出现疼痛症状。

据介绍,入冬之后因为骨折而入院治疗的

老年患者频频出现,而骨质疏松是导致老人摔倒骨折的直接原因。很多骨质疏松患者并非“缺钙”所致,“钙”是不能乱吃乱补的,应该在专业医师的指导下,结合运动、饮食适量补充。骨质疏松症的发生和遗传、饮食、运动、生活方式及疾病状态等因素有关。骨质疏松的危险因素还有不少,包括吸烟、酗酒、过量饮用咖啡及碳酸型饮料都会增加患病几率;长期缺乏运动,以及拒绝日晒也会导致日后患骨质疏松症;骨质疏松的危险因素还包括减肥,因为许多女性在减肥过程中将一切与脂肪有关的饮食也都一概“谢绝”,也就是说,在减肥的同时,也把骨骼减弱了。防治骨质疏松,宜早不宜迟,中年以后应每年检查一次骨密度,以了解自己是否出现了骨质疏松的征兆,防患于未然。



防骨质疏松,从吃开始 资料图片

【相关新闻】

## 德国:注射“水泥”治疗骨质疏松

德国柏林圣约瑟夫医院正在用一种新方法,即将特制水泥注射到人体骨骼细孔中以治疗骨质疏松症,这种方法尤其适用于骨质疏松引起的椎骨骨折。

据报道,圣约瑟夫医院医生于尔根·诺伊曼说,骨质疏松病人的骨头尤其是椎骨非常柔软,很容易在上面钻孔。这种手术是几年前从法国引进的,可减轻患有腰椎骨骨折的骨质疏松病人疼痛,减少住院时间。

诺伊曼说,在接受这种注射水泥手术的腰

椎骨受损病人当中,至少85%的病人不再感到任何轻微疼痛。手术过程很简单,借助针管将适用于手术的水泥一滴一滴地注射到受损的骨骼或椎骨中。水泥可填补骨头空隙,坚硬骨质,17分钟就可以干透。手术全程在X光成像屏幕监控下进行。

此外,注射水泥手术的病人3天就可出院,手术费用约800欧元。如果用传统方法治疗椎骨骨折,病人至少要住院6周,长期卧床还可能引起肌肉萎缩甚至引发肺炎。 新华



资料图片

陡然降温后,体质较弱者仍然是疾病侵袭的对象,记者昨天对南京部分大医院进行探访时意外地发现,不少中青年人也被寒流击倒。本周南京的气温依然变化不定,专家提醒市民,当前还要注意防范各类“冬季病”。

点击健康关键词

### 寒流击倒年轻人

昨天气温陡降,冻坏了不少体质较弱者,记者昨天对南京部分大医院进行探访时意外地发现,不少中青年人也被寒流击倒。在鼓楼医院急诊中心,记者看到输液室已经坐满,不少中青年人正在输液,工作人员介绍,这些输液病人大多患上了感冒。25岁的小张,平时穿得少,最近工作忙,压力大,这次也被感冒击倒。专家说,降温时除了老人要防备心脑血管疾病外,年轻人也要添衣保暖。由于工作生活压力加大导致过度劳累,或者饮食不规律、睡眠时间变少,很多中青年人的体质变差,抗病能力下降。还有的年轻女孩为了身材苗条,降温时也不愿意加衣服。专家提醒市民尤其是中青年人,气温下降时一定要添衣保暖,预防疾病。

### 心绞痛患者骤增

66岁的吴先生患冠心病已三年,前天下午他和老伴到公园游玩,遇到熟人后聊了起来,直到天黑才回家。当晚10点,他感到胸部剧疼,家人急忙打120将他送到南京市第一医院,经冠状动脉造影显示,他的心脏血管已出现较大面积的堵塞,医生立即为其做心脏介入手术,目前情况良好。南京市第一医院心内科副主任医师朱中生介绍,寒冷的天

气里,冠心病、心绞痛和心肌梗塞的发病率就会增加,特别是迎风疾走,易使交感神经兴奋,使心率加快,血压升高,体循环血管收缩,外周阻力增加,心肌耗氧量增多,同时,也可诱发冠状动脉痉挛。因此,在寒冷季节里,冠心病患者应注意御寒保暖,减少户外活动。

### 本周健康提醒

#### 寒流袭来老人要防脑中

中大医院康复科主任医师秦鸿云介绍,该科近日连续接诊了多例脑中患者,其中有一半以上是二次复发的脑中风的老年患者。这些患者大都有过一次中风病史,且有糖尿病、冠心病等基础病史。一些患者竟然认为得过一次中风就会终身免疫,还有的是中风治愈后,当身体恢复到正常水平后,就又开始抽烟,喝酒,打麻将。专家介绍,得过一次脑中风的患者,复发率要比没有发生过的人高一倍,且复发之后的病情比前次严重得多,甚至导致死亡或成为植物人。中风恢复后一定要继续规范治疗原发病,加强自我保健,定期复查,警惕和预防中风复发;有高血压史的患者要严格控制血压,发现血压变化,要及时就诊,千万不可随意停药。当天气发生明显变化时要及时增添衣服,在医生的指导下服用肠溶阿司匹林之类的抗凝血药物。平时要注意改变不良生

活习惯,戒烟戒酒做到合理饮食,愉悦心情,健康生活。此外出现语言不清、吞咽困难、视力模糊、半身麻木或无力、头晕、头昏、恶心等预警信号时,要引起高度重视,家属要迅速将其送到正规医院进行针对性治疗,以避免中风的再次发作。

#### 气温低诱发“老胃病”

江苏省人民医院消化科的专家介绍,最近该科每天的门诊患者达到了300多人,比前段时间增加了30-40%。该院消化科主任医师陈晓星介绍,冬季是消化系统疾病的多发期,门诊接诊的病人中,胃炎、消化性溃疡、功能性消化不良、肠易激综合征以及由肝硬化所致的消化道出血等疾病患者占了大多数。专家提醒市民,只要养成良好的生活、饮食习惯,完全可以减少疾病的发生或抵制进一步的发展。气温降低极易引起“老胃病”发作,而最简单可行的方法就是注意保暖,适时增减衣服,要特别注意不要在户外敞着衣服;不可暴饮暴食;平时要多吃新鲜的水果蔬菜,保持排便通畅,少吃或不吸烟、腌制食物,避免高脂肪饮食和食盐的摄入,忌烟酒。

通讯员 杜恩子 青宁  
人 约东 实习生 蒋振凤  
快报记者 张星



(上接B1版)

“我来了!”他喊着。跳上亭子边上的石板凳。吸一口气,张开双臂,助跑,纵身一跃——一个完美的弧线。“嘭!”水花溅起来,在阳光下闪着夺目的光彩。一会儿,陈曙从水里探出头来。“再来一个!”有人喊,“换一种难一点的。”

陈曙浑身红彤彤地爬上岸,抹一把脸,笑了:“跳哪一种呢?斜的?还是跨越式的?”

“都要!”大家起哄,“都表演一遍。”

陈曙乐呵呵地选了个角度站好,跑上两步,眼看就要撞到石凳了,他突然抬起脚在石凳上一点。“嘭!”一声,又跳了下去。

(三)

看完陈曙连跳了6个动作后,钱师傅准备回家。眼瞅着一个老先生背着大包一溜小跑过来,老钱笑了。“哟!重庆老队来了!”

“今天真顺利,从家到这里才用了1小时50分,破纪录了!”被称为“重庆老队”的老家在重庆,年轻时是建桥队的,所以被称为“重庆老队”。“重庆老队”住在浦口。每天上午,他都要倒好几趟车来紫霞湖,仅仅是为了进行5分钟的冬泳。“远啊,但是我附近的珍珠泉那么大的湖面就我一个人,没意思。我来这里既是游泳也是会友。”

66岁的“重庆老队”是个“小辈”,“我第一次下水是4年前的元月7日。那天我看很多七八十岁的老头老太都在游,我想我比他们年轻呢,怎么就不可以了。”那一次,他在众人的反对声中跳了下去。“啊呀!冻死人了。全身针扎一样疼,气都喘不过来。游了2米都不到,就逃回来了。”

正聊着,湖面上突然传来“啊!啊!”大吼声。其他队员笑着大声喊起来,“好啦!要壮胆就别乱喊,要不唱歌也行!哎!要怕冷就快上来吧……”这边调侃着,那边还真唱起来了:“咱们工人有力量!嗨!……”

生活提醒

## 过度供暖,写字楼里“烤”出病

最近一段时间,南京一些医院接诊了不少被过度供暖“烤”出病的患者,他们普遍感觉口干舌燥,眼睛干涩、浑身难受、心烦意乱。有关专家建议,冬季供暖不能只贪图温暖,更要考虑健康。

南京市鼓楼医院急诊中心副主任高庆龄说,因为写字楼多采取集中供暖,封闭的环境导致空气不流通,干燥的空气使皮肤水分大量蒸发,人体水分缺失后会口干舌燥。由于空气流通不畅,没有新鲜空气补充,也会导致眼睛干涩、口干舌燥、烦躁、昏昏欲睡等症状。

专家表示,除了通风,温度和湿度也是衡量写字楼室内空气质量的指标。冬季取暖的温度最好在16摄氏度-24摄氏度,湿度在30%-60%。而目前不少写字楼温度远远超过了24摄氏度,空气湿度却低于30%的极限。

朱旭东

疾病报告

## 寒冷刺激,哮喘病人多

□快报讯(通讯员 俞洋 周晖 实习生 蒋振凤 记者 张星)近日的低温和大雾天气,导致哮喘患者明显增多。南京市胸科医院的专家提醒,一旦患上哮喘,在平时预防其发作是非常重要的。冷的刺激会诱发哮喘,哮喘病人要注意防寒保暖,及时添加衣服。

该院哮喘门诊主任霍建英介绍,近年来全球哮喘的患病率和死亡率仍呈上升趋势,每年全球约有18万人死于哮喘病。哮喘是一种气道的慢性炎症性疾病。哮

喘病在发作时,病人会反复出现加重的喘息、气促、气短、咳嗽、胸闷等症状。哮喘的病因比较复杂,一般认为可能与遗传和环境有关,还有一些人对运动、冷空气等都可能过敏。

专家提醒市民,目前的医疗技术尚无法根治哮喘病,一旦患上哮喘,平时的预防是非常重要的。秋冬季气候比较寒冷,冷的刺激会诱发哮喘,哮喘病人要注意防寒保暖,及时添加衣服,以防感冒,特别注意颈部的保暖,衣服不宜过紧。

【专家提醒】

## 哮喘患者应慎用“迁居疗法”

近年来,随着人们生活水平的不断提高,有越来越多的哮喘患者选择用“迁居疗法”(即迁居到气温较高、空气较好的地区)来防治自己的哮喘病。中华医学会呼吸分会委员、海南省人民医院呼吸内科主任黄奕江提醒,引致哮喘的原因非常复杂,防治哮喘应慎用“迁居疗法”。

我国华南地区,气候温暖,是人们理想的居住地,同时也是很多慢性呼吸道疾病患者居住的优选地,很多慢性呼吸道疾病患者迁居到这些地区后,病情比从前明显好

转,而且急性加重的情况也明显减少,到医院就医住院也大大减少。所以有人推测,华南地区哮喘的发病情况应该比内地少。黄奕江表示,临床工作和部分小范围流行病学资料的调查显示,我国华南地区的哮喘发病率并不明显低于全国平均水平。

黄奕江介绍,南方地区有几种情况比较容易引致哮喘病发作:一、哮喘实际上是一种过敏性疾病,也就是过敏性支气管炎,花粉是一种最常见的过敏原。由于华南地区一年四季都有花朵开放,因此在人

们生存的环境一年四季都会弥漫着不同类别的花粉,而由于花粉过敏所致的哮喘的比例也明显增加。二、蟑螂是引致哮喘和哮喘加重的过敏原,尤其是蟑螂的粪便。南方许多地区气候都非常适合蟑螂的生长与繁殖,这类原因所致的哮喘病人也相应地增加。三、南方地区气候湿热,也非常适合螨虫的生长与繁殖,而螨虫已经明确是哮喘常见的过敏原,所以由螨虫所致的哮喘在华南地区所占的比例比北方更高一些。

王英诚