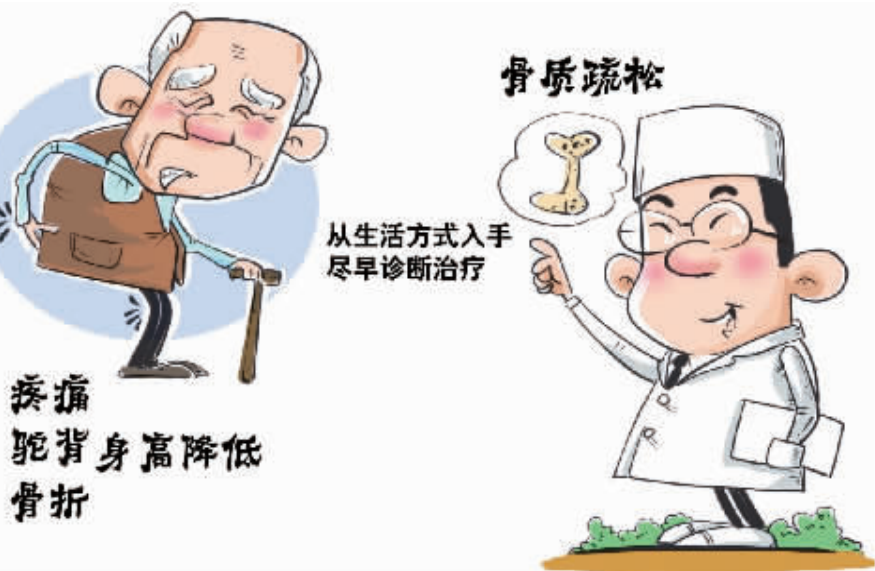


弯个腰就骨折？别让“骨脆脆”盯上你！

俗话说“少怕歪，老怕摔”。人一旦上了年纪，经常会感到腰酸背痛、稍不留神跌一跤就骨折了……造成这一切的很可能就是骨质疏松！10月20日是世界骨质疏松日，江苏省人民医院专家提醒大家小心“人生最后一次骨折”。今天，我们就来一起了解骨质疏松的那些事。

通讯员 曹勇 现代快报+记者 刘峻



新华社资料图片

弯个腰就骨折，警惕“人生中最后一次骨折”

今年86岁的王大爷，平常喜欢坐公交车到处走走，活动筋骨。不久前的一天，王大爷和往常一样上了公交车。可让王大爷没想到的是，公交车在通过路面减速带的时候颠了一下，就是这轻轻的一颠，王大爷感到身体“咯噔”一声，紧接着腰部传来疼痛感，王大爷当时就不能活动了。司机赶紧把王大爷送到医院，检查结果显示王大爷腰部椎体压缩性骨折，原因是王大爷有严重的骨质疏松症。好在经过及时治疗，王大爷已经顺利出院。

和王大爷有相似经历的还有赵大爷和李奶奶一家。老两口的儿子在国外工作，家中就他们两个老人。一天晚上，赵大爷起床去洗手间，因为光线昏暗，他不小心摔倒在洗手间，起不来了。听到喊声的李奶奶，赶紧上前查看，准备把赵大爷扶起来。哪知刚刚弯下腰，自己的腰部就传来一阵不适，这下子两个人都动不了了。

经医生的初步诊断，赵大爷髌骨骨折，李奶奶腰椎骨折，原因也是因为两人有严重的骨质疏松。最可怕的是，因为年龄比较大，赵大爷有严重的基础疾病，手术风险巨大。最终，赵大爷因为合并并发症，永远地离开了李奶奶。李奶奶出院后，行动能力也受到很大影响。

人的大腿根部就是医学上说的髌部。临床上有一种说法，把老年人的髌部骨折称为“人生最后一次骨折”。根据世界卫生组织统计，老年髌部骨折如果不做任何处理，一年内的死亡率在20%~50%。江苏省人民医院骨科主任医师、应急办主任陈群说：“这就是‘人生最后一次骨折’名称的由来。”

室上速4小时内反复发作十余次 医生在毫厘之间解决病灶

快报讯(通讯员 殷舒月 高昕 记者 任红娟)连日来，徐先生一直被心慌不适感困扰，这种突发突止的“心悸”让他备受折磨，严重影响了生活质量。近日，他来到江苏省中西医结合医院急症医学学科就诊，心电图检查提示为室上性心动过速，经心血管科主任中医师胡政力接诊后收入院。

入院后4小时内，患者反复发作室上速十余次，管床医生立即请心血管科主任医师陈晓栋前来会诊。陈晓栋详细查看病人病情，室上性心动过速反复发作容易造成心肌细胞耗氧量急速增加，最终会导致严重的心力衰竭，基于患者目前情况，需立即行电生理检查及射频消融术，与患者及家属充分沟通病情后，马上进行手术治疗。

“不痛不痒，没什么可怕”？大错特错

骨骼是身体的支柱，如果把我们的身体比作一座房子，那骨骼就是房子里的承重柱。如果发生骨质疏松，我们的骨骼就会变得疏松多孔，就像房子的承重柱被侵蚀了，很容易出现房屋的坍塌。表现在人体上，就是骨量流失严重，骨骼脆性增加，骨折的风险大大增加。

骨质疏松最可怕的并发症就是骨折。许多骨质疏松症患者就诊时反映，自己就是弯腰系鞋带或者打个喷嚏，就发生了骨折。骨质疏松症最常见的骨折部位为脊柱椎体、髌部和腕部。这些部位发生骨折对患者的生活质量有很大影响，而且很容易出现下肢深静脉血栓、坠积性肺炎和褥疮等并发症，甚至危及生命。

骨质疏松症是一种常见的全身性骨骼疾病，患者基数十分庞大。我国首次进行的居民骨质疏松症流行病学调查数据显示：50岁以上人中46%骨量减少，20%已患上了骨质疏松症，65岁以上女性的骨质疏松症患病率高达51.6%，也就是说超过一半的65岁以上女性都患有骨质疏松症。骨质疏松危害巨大，已经成为继糖尿病、阿尔茨海默病后第三大严重危害中老年人身体健康的慢性疾病。

怎么知道骨质疏松了，腰酸腿疼是信号吗

应对骨质疏松，不仅仅是到了中老年人需要直面的问题，而应该贯穿一个人的一生，因为这个毛病在不同年龄阶段都可能“出招”，更擅长“深度潜伏”，等你发觉已为时过晚。当你的身体出现以下这些情

况时，就代表你可能已经患有严重的骨质疏松症了。

骨质疏松症患者有可能会伴随着腰酸背痛或者是全身性的游走性骨骼疼痛。有些患者会出现身高变矮或者驼背的现象。有研究表明，骨质疏松导致的身高变矮，平均可缩短3—6厘米，严重者可缩短10厘米以上。“当你感觉到身体乏力，受到轻微外力作用或者简单运动，就出现骨折的现象，就一定要提高警惕了。”陈群医生叮嘱大家。

虽说骨质疏松症患者绝大多数都是老年人，但是年轻人骨量流失的情况也不容忽视。尤其是经常服用激素类药物、部分降糖药、甲状腺素药物等人群，容易造成继发性的骨质疏松。这种骨质疏松比较隐蔽，容易忽视。同时一些过分注重防晒和减肥的年轻女性，体重较轻、饮食习惯不佳还不晒太阳，也很容易患骨质疏松症。

已经骨质疏松了，补钙还有用吗

如果您已被确诊骨质疏松症，不用太担心和焦虑，通过规范的治疗可以稳定或增加骨密度，同时减少骨折风险。很多人认为，治疗骨质疏松症就是补钙。补钙当然有用，但这不是治疗措施的全部。骨质疏松症的治疗，除了补钙，还要做好以下几点：

调整生活方式，养成良好的生活习惯；加强营养、均衡膳食、饮食保证钙的摄入；坚持适量运动，保证充足的光照；减少烟酒、咖啡、碳酸性饮料的摄入；长期服用激素类药物的人群，要定期检查骨密度；严重的骨质疏松，还要在医师的指导下进行药物治疗。

对于45岁以上人群，专家建议最好每年进行骨密度检查，及时发现、干预骨质疏松，尽可能降低骨折风险。老年人要预防跌倒的发生，尽量降低因骨质疏松带来严重并发症即脆性骨折的后果。

时，术后患者生命体征平稳，无任何不适感，第二天下午就办理了出院。

陈晓栋表示，室上性心动过速简称室上速，是由于心电信号传导异常引起的一类快速而规则的心律失常。发作时往往突然发生，突然终止，持续时间长短不一，心室率可达150~250次/分，患者常有心慌、胸闷、气短、头晕、乏力等不适，部分患者还会出现晕厥、心绞痛甚至休克的表现，严重时危及生命。射频消融是目前治疗阵发性室上性心动过速的有效手段，是一种安全高效的微创手术，手术切口仅3毫米，只需通过导管发出射频能量“摧毁”病灶，便可消除心律失常，免去长期服药给患者带来的不便与痛苦。

两地联动，多学科协作 救下羊水栓塞产妇

近日，一名30岁的产妇突发羊水栓塞、呼吸心跳骤停、产后大出血、心源性休克……危急状况下，东南大学附属中大医院与当地医院无缝衔接，多学科团队协作，救下产妇。专家提醒，羊水栓塞是产科特有的罕见并发症，严重可导致胎儿残疾甚至死亡，有异常孕产史及基础疾病等情况的高危孕产妇，一定要关注妊娠全周期。

通讯员 刘敏 程守勤 现代快报+记者 安莹

产妇出现危急状况，两地迅速联动

30岁的李女士(化姓)是位二胎妈妈，孕期规律产检，在孕40周+4天那日，宝宝终于要降生了。然而李女士宫口开十指，在准备要阴道分娩时，李女士突然一声咳嗽，噩梦随之开始……

“指脉氧进行性下降至84%，血压108/35毫米汞柱，心率90次/分，胎心80次/分，产妇出现意识模糊……”李女士突发咳嗽后，紧接着出现呼吸困难，面色紫绀。当地产科医护即刻考虑为产时羊水栓塞前驱症状，麻醉医生迅速气管插管、全麻下进行紧急剖宫产，5分钟后分娩出一个男婴。然而警戒并未解除，更危急的一刻出现了。患者出现心跳呼吸骤停，一番紧急抢救后，患者终于恢复自主心律。然而6分钟后，她再次出现心脏骤停，刚救过来，3分钟后又出现室颤，进行电除颤一次后恢复自主心律。

医生术中发现患者子宫青紫，宫缩乏力，而且子宫切口及腹壁切口渗血明显。当地医生积极止血，仍无法控制，血压也一直下降，只能立即进行子宫切除术，此时累计出血已达2000毫升。

术后，李女士被转入重症医学科，继续密切观察治疗。与此同时，当地医院妇产科联系了江苏省危急重症孕产妇救治指导与质量控制中心主任，中大医院妇产科副主任、主任医师于红，希望可以指导救治。

于红迅速组成救治小组，同时派出重症医学科主任医师刘松桥前往当地，抵达后，刘松桥发现患者病情危重，建议立即行介入手术再次止血，继续输血，纠正凝血功能障碍，抢救生命，可创造条件转至中大医院进一步治疗。在保障转运安全的前提下，患者终于转至中大医院。

多学科协作多次救治，夺回一命

患者一到中大医院急诊科，妇产科、重症医学科、介入与血管外科等科专家立即会诊。多学科专家讨论决定当务之急就是止血，于是，介入与血管外科副主任医师张齐紧急为患者进行双侧髂内动脉造影+右侧子宫动脉栓塞术，经过一个小时，手术顺利结束，此时已经夜里10点多。

手术后，李女士在重症医学科密切监护治疗。继续进行创机械通气、升压治疗、输血、抗感染治疗及补液……重症医学科主任医师潘纯团队为患者制定精准治疗方案，然而，患者情况危重，必须要进一步止血与控制感染。入院后的第二天，于红带领团队为患者紧急手术，术后患者转入重症医学科继续治疗。

经过多学科救治，李女士的病情渐渐好转，并逐步脱离了生命危险。即将出院时，她和丈夫为医院专家送上了三面锦旗。

羊水栓塞可致母婴残疾，要全周期关注

于红介绍，羊水栓塞的高危因素有高龄初产、经产妇、宫颈裂伤、羊水过多、多胎、前置胎盘、子宫收缩过强、急产、剖宫产等。羊水栓塞是产科特有的罕见并发症，其临床特点是起病急骤、病情凶险、难以预测，可导致母婴残疾甚至死亡等严重的不良结局。当产时及产后半小时内孕产妇出现憋气、呛咳、呼吸急促、心慌、胸痛、寒颤、头晕、恶心、呕吐、乏力、麻木、针刺样感觉、焦虑、烦躁、精神状态的改变及濒死感及胎心异常等前驱症状，要引起医护及孕产妇高度重视，早期识别快速反应紧急多学科救治。

于红建议，有异常孕产史及基础疾病等情况的高危孕产妇，一定要关口前移，特别是具有高危因素的适龄女性，建议在孕前到权威综合性三甲医院咨询多学科专家。并且关注妊娠期及产后整个妊娠全周期的母婴健康状态，出现问题及时到综合救治能力较强的医院就诊。