

警惕“人生最后一次跌倒”

专家:骨质疏松症可防可治

一个急刹车、打个喷嚏、咳嗽几下或是提个重物,竟然就骨折了?不少老年人没有想到,骨折背后的“元凶”是骨质疏松症。随着人口老龄化加剧,中国的骨质疏松症患病率快速攀升,骨质疏松性骨折的发生率也处于急速增长期,其已成为中老年群体面临的严重健康问题,因此骨质疏松症也被称为“沉默的杀手”。

温州市政协委员、温州医科大学附属第一医院主任药师曹高忠表示,骨质疏松性骨折是骨质疏松症的严重后果,特别是老年人,跌倒后容易发生髋部骨折,其后果更为严重,常被称为“人生最后一次跌倒”。

不久前,40岁的王女士(化名)与家人开车外出时,一个急刹车,坐在后排的她撞上了前排座椅,没想到因此进了医院。事发时,王女士感觉腰部一阵剧烈疼痛,随后立即被送往医院就诊。经检查,王女士被诊断为“腰椎压缩性骨折”。进一步检测发现,王女士的骨密度T值只有-3.0,被确诊为重度骨质疏松症。医生说,由于王女士的骨质疏松程度较重,在轻微外力作用下就发生了骨质疏松性脆性骨折。

才40岁怎么就骨质疏松了?王女士大为不解。她表示,自己没有不良的生活习惯,日常饮食较为均衡,作息规律。甲状腺激素、甲状旁腺激素、自身免疫性相关抗体等相关检查均未见异常。医生进一步了解得知,王女士的月经已停3年有余,最终确诊为卵巢早衰引起的继发性骨质疏松症。而之前她对此却浑然不知,也未进行及时规范的防治。

专家表示,骨质疏松症是一



图片来源于网络。

种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,可发生于任何年龄,尤其是绝经后的女性和老年男性。

“其实很多人不知道,骨质疏松的高发人群中,老年女性居多,尤其是绝经妇女。全国骨质疏松症流行病学调查显示,我国65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%,其中女性为51.6%,男性为10.7%。”温州医科大学附属第一医院内分泌科主任医师章惺惺表示,女性绝经后,随着卵巢功能的下降,雌激素分泌减少,导致破骨细胞活动力相对变强,骨量流失速度会加快。

“骨质疏松症可防可治,早期筛查和防治可有效延缓其发病进程,但大多数人对该病缺乏足够的认知和重视,患病知晓率过低和防治意识薄弱,导致很多人在出现严重疼痛甚至骨折时才就医,从而错过了最佳干预时机。”

章惺惺说。

对此,曹高忠提出防治骨质疏松症需多管齐下。在强化骨质疏松症的专业干预方面,曹高忠建议在更多的二级以上医院开设骨质疏松门诊,建立上、下级医院的双向转诊渠道,适时将骨密度检测项目纳入城镇参保居民健康体检,加强高危人群的骨质疏松筛查,做到早防早治。同时应当对涉及老年人办事就医、交通出行等所需的家庭和公共场所,通过增设扶手、无障碍坡道等设施,推进适老化和无障碍建设。

目前,温州市卫生健康委员会已联合多部门出台《关于进一步加强老年人骨质疏松综合防治工作的通知》,明确要建立政府主导、部门协同、全社会参与的老年人骨质疏松综合防治体系,促进骨质疏松早防早诊早治,提高老年人骨健康水平。

来源:中国新闻网

提高防范意识 肺癌防治刻不容缓

新华社长沙11月17日电 每年的11月17日是国际肺癌日,11月也是全球肺癌关注月。根据国家癌症中心与国际癌症研究机构联合发布的《2022年中国恶性肿瘤疾病负担数据》,中国2022年最新肺癌发病例数为106.06万、死亡例数达73.3万,发病人数与死亡人数均居各类癌症首位。医生提醒,肺癌防治刻不容缓,公众要提高防范意识。

“肺癌是目前全球发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一。”南华大学附属第一医院肿瘤科执行主任艾小红介绍,虽然肺癌病因尚未完全明确,但研究显示其发生与多个因素相关。“其中有些是可以避免的,比如吸烟、二手烟、氡气暴露等;但也有些是难以避免的,如空气污染、个人或家族肺癌史等。”

南华大学附属第一医院肿瘤科主治医师杨东表示,40岁以上人群要特别注意肺癌风险。“如果有吸烟史超过20年、长期接触二手烟,或者有职业暴露史的人群,都属于肺癌高危人群。”

“很多人对肺癌早期症状并不敏感。”杨东医生介绍,早期肺癌患者可能出现持续咳嗽、胸部疼痛等症状,但往往被误认为是普通感冒。“特别要注意的是,如果出现痰中带血、声音嘶哑等情况,且常规治疗效果不佳,一定要及时就医检查。”

对于如何预防肺癌,艾小红给出具体建议:“首先是要积极进行防癌筛查,特别是高危人群要定期进行低剂量螺旋CT检查。其次要养成良好的生活习惯,戒烟尤为重要,而且不建议用电子烟作为戒烟替代品。”

同时艾小红医生强调,在工作中如果可能接触有害物质,一定要做好防护措施。

“检查中发现肺结节也不用过分紧张。”杨东医生说,肺结节是指肺部直径小于等于3厘米的软组织病灶,发现肺结节后要遵医嘱进行规范诊治,良性结节通常只需定期复查,恶性结节则需要及时采取相应治疗措施。

头晕当心耳石症

当突然出现头晕时,多数人首先考虑是不是出现血压升高、脑卒中等。所以,头晕患者通常首选神经内科就诊。但是,除了一些中枢问题导致的头晕之外,还有一种最常见的外周性眩晕,这就是耳石症。

耳朵有两个同等重要的功能——听觉和前庭觉。当后者出现问题,就可能导致眩晕或头晕发生。耳石症也称为“良性阵发性位置性眩晕”,是一种源于内耳的疾病,在老年人群中的发病率更高。通常在翻身、坐起或躺下时出现短暂的天旋地转症状,一般持续时间在1分钟以内。眩晕随着头位变化可以反复出现,并伴有恶心、呕吐。

耳石是人体耳内椭圆囊斑上的

碳酸钙结晶颗粒,是感受人体位置变化的结构。当各种原因使它从原位脱落而游离在内耳其他位置,就会在人体头位发生变化,出现耳石随着重力的移动,刺激内耳平衡器官和神经,从而发生眩晕。

耳石症的病因比较复杂,有些病理机制尚不明确。它可以随着年龄的增长出现耳石的自然衰老脱落,也可以由于骨质疏松、钙代谢异常等引起耳石脱落。所以,耳石症常见于40岁以上的人群,并且随着年龄的增长发病率会进一步增加。还可能与外伤撞击、剧烈运动有关,也可能继发于各种中耳、内耳疾病,如中耳炎、梅尼埃病等。此外,由于过度疲劳、睡眠不足等,也可能使内

耳微环境改变而发生耳石脱落。

耳石症一般通过位置实验和眼震视图相结合的方法来诊断。医生会根据不同体位是否有诱发的特征性眼震来判断耳石是否脱落,以及脱落发生的具体位置,在排除其他疾病后做出诊断。

耳石症具有自限的特点,大部分患者可以自愈,但自愈的时间长短不一,所以手法复位仍然是最简单且行之有效的首选治疗方案。确诊后,医生会根据不同的耳石异位类型,选用不同的手法进行耳石复位治疗。若同时伴有其他疾病或者复位治疗后仍有头晕不适,也可辅助药物治疗。

来源:人民日报