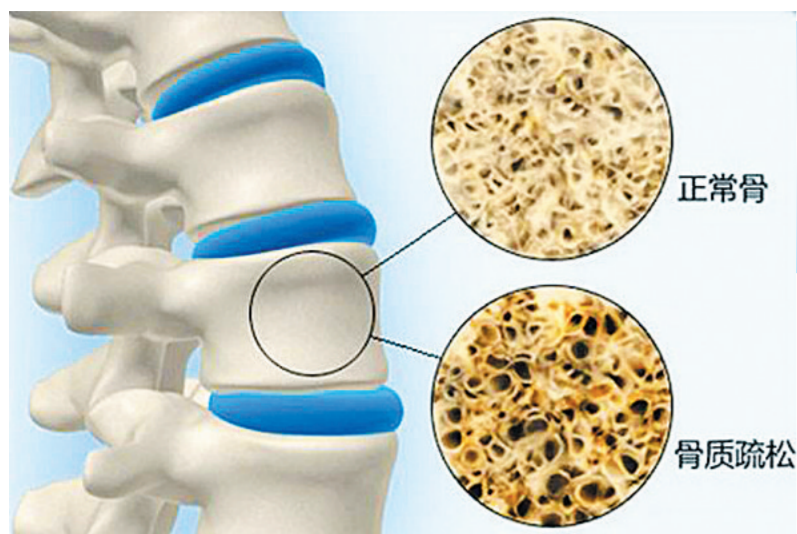




预防骨质疏松 不能一“钙”而论



正常人骨骼的矿物质含量在30岁左右达到峰值，此后，随着年龄增长，骨骼中的钙质逐渐流失，骨量开始缓慢下降。40岁以后的人群，如果不注意维护骨骼健康，加之存在有损骨骼健康的生活习惯，就可能出现骨质疏松。

远不能达到补钙的目的，更不能预防骨质疏松。相反，骨头汤里溶解了大量脂肪，老年人或血脂代谢异常的人不宜过多食用。

改善骨质疏松，多补钙就行吗？

骨骼健康不仅取决于钙的摄入量是否充足，还与磷、镁、维生素D等营养元素有关。其中，维生素D是促进肠道对钙吸收的重要元素。要想改善骨质疏松，仅有钙而没有维生素D的话，补再多钙人体也吸收不了。人体本身就是维生素D的生产车间，皮肤在光照下可以将7-脱氢胆固醇转化为维生素D。所以晒太阳对改善骨质疏松非常重要。另外，蛋白质和维生素K也能促进人体对钙的吸收。想要改善骨质疏松，不能仅靠多补钙，还需要补充维生素D等其他促进钙吸收的元素。

骨质疏松患者容易骨折，宜静不宜动？

适度的体育锻炼对预防和改善骨质疏松具有积极作用。运动刺激可以促进钙吸收和成骨细胞的成骨作用，保持骨骼强度。长期缺乏运动会造成骨量流失，加快骨质疏松进展，影响关节灵活性，使人易摔倒而导致骨折。

老年人进行适当的功能锻炼或者低强度的体育运动，可以提高自身关节稳定性和灵活性，保持良好的平衡能力，以降低跌倒损伤及继发骨折的风险。因此，骨质疏松患者不能不运动。

老人才会得骨质疏松，年轻人不会？

人体骨骼的骨量在30岁左右达到最高峰。峰值骨量越高，发生骨质疏松的时间越晚，程度越轻。如果年轻人生活习惯不良，忽视运动及光照，经常挑食或过度节食，频繁吸烟喝酒，长期饮用咖啡或碳酸饮料等都易导致峰值骨

量不高或过早出现低骨量，甚至在年轻时就会出现骨质疏松。我曾经接诊过一名电竞玩家，由于缺乏户外运动和光照，加之长期饮用碳酸饮料，年纪轻轻就出现了骨质疏松性脊柱骨折。

如何预防骨质疏松

骨质疏松的预防主要包括：健康作息、合理饮食、适当运动、补充营养。

健康作息 健康的作息包括生活起居规律，戒烟戒酒，适度户外活动，增加光照时间，维持合适的体重，保持积极的生活态度，定期检查骨密度。

合理饮食 提倡骨质疏松高危人群膳食多样化，保证谷薯类、蛋白质、新鲜果蔬摄入，足量饮水，清淡饮食，控制糖、咖啡及碳酸饮料的摄入量。

适当运动 适当运动不仅可以刺激成骨细胞进行成骨作用，还可以促进钙吸收，减少骨量流失，保持骨骼强度。建议老年人每周进行3至4次，每次至少30分钟的适当负重锻炼，高龄老人则建议低强度日常活动及运动。适度的平衡训练可改善平衡能力，预防跌倒和骨折发生。

补充营养 与骨质疏松关系密切的营养元素主要是钙、维生素D和蛋白质，合理补充这些营养元素有助于骨骼健康。建议50岁及以上人群每日钙摄入量至少1000毫克，维生素D摄入量至少400单位；65岁及以上人群每日维生素D摄入量至少600单位。含钙较高的食物包括牛奶、酸奶、绿叶菜、坚果、豆制品等，而动物内脏、蛋黄、海鱼、菌类、乳类等食物含维生素D较高。如果单纯饮食不能满足钙和维生素D的摄入量，则需要补充钙剂和维生素D类药物。

据《健康报》



免费维修眼镜二十载 “飞视”小善举传大爱

近日，市民高先生新买的老年眼镜架受挤压严重变形，影响配戴的舒适度，于是，他就到大同飞视眼镜中心温莎公馆店维修。让他暖心的是，虽然老年眼镜是在其他地方买的，但店员仍耐心细致地将老花镜免费维修好，而且服务热情周到。记者在采访中了解到，“飞视”为群众开展视力检查、眼镜维修清洗等免费服务至今已有20年，将小小的善举变成回报社会的大爱。

谈及小小善举，大同飞视眼镜中心董事长温存和给记者讲述了一个让他记忆犹新的爱心故事。2004年的一天，温存和经营的眼镜店来了一位来自天镇县的顾客，这位顾客眼睛高度近视，镜腿坏了半年，不得不用橡皮筋绑在头上。当日他从县城来到市里，找了好几家眼镜店，都没有人愿意接待他。温存和把他的眼镜修好了，90元的费用他只收了5元。“那件事对我触动很大。一年后，我出资投入一辆免费维修眼镜的流动‘大蓬车’，跑城镇、走乡村，就近为群众提供免费服务，一直到现在。”

温存和说，不仅有流动“大蓬车”，而且“飞视”的14家连锁店都提供免费服务，让每一位进店顾客都能获得良好的体验。据统计，14家连锁店仅去年共为群众提供免费维修服务近3000人次。

除免费服务外，为灾区捐款、资助贫困大学生；联合市慈善总会设立“眼中有爱公益基金”，救助大同地区特殊困难群体……“飞视”的善举不胜枚举，据不完全统计，到目前为止，用于社会公益事业的资金投入累计达500多万元。

“用专业的心做专业的事”“诚信经营、诚信待人”是“飞视”一直秉持的经营理念。从起初仅仅百余平米的一家店面、七八名员工，到现在经营总面积已达六千余平米，共拥有一家眼科专科医院、十四家连锁店、一百多名员工。期间，“飞视”品牌先后获得大同市知名商标、山西省著名商标，连续多年被大同市评定为“重合同守信用企业”。2014年获得大同市唯一一家由省质监局授予的“山西省中小学生质量教育基地”。

（珍珍）

子宫内膜癌更适合做微创

市五医院妇科团队再次独立完成一例子宫内膜癌根治术

近日，大同市第五人民医院妇科团队在麻醉科、手术室的配合下，再次独立完成一例子宫内膜癌根治术。

患者李某，女，55岁，主因“绝经后异常子宫出血4月，下腹部隐痛15天”入院，经检查确诊为子宫内膜癌。

日前，患者在气管插管全身麻醉下行“经腹腔镜外全子宫+双侧输卵管卵巢切除术+骨盆漏斗韧带高位结扎术+盆腔淋巴结切除术+腹腔冲洗液细胞学检查+腹腔引流管留置术”，术程顺利，麻醉满意，术中出血少。

该院妇科主任邢利青表示，子宫

内膜癌是女性生殖道三大常见恶性肿瘤之一，多发生于围绝经期及绝经后妇女。绝经后出血的患者更应该引起高度重视，及时就医。如上述患者术前分期为子宫内膜癌I期，具备微创手术指征，同时腹腔镜手术具有损伤手术创伤小、出血少、恢复快的优点。

微创是相对传统手术而言。它可以通过一些办法，比如小切口、借助腹腔镜等设备，又如做介入，达到治疗肿瘤的目标。就子宫内膜癌，腹腔镜治疗是较多使用的微创方法。

据悉，大同市第五人民医院妇科是大同市首批重点学科，近年来，科室不断引进国内外先进技术，尤其在微创手术技术方面，宫腔镜手术、腹腔镜微创手术、盆底功能障碍性疾病治疗(传统盆底修补术及吊带术)发展最快。科室配备有多套先进的腹腔镜、腹腔镜微创手术设备，且配备有“3D腹腔镜”及“达芬奇机器人”微创手术系统，可以高质量地完成各类复杂和疑难妇科微创手术。多年来，该科紧跟国内发展潮流，形成了全方位大规模应用微创技术的临床特色。

（王瑞芳）



警惕青少年抑郁症

对于长期处于受歧视、虐待、校园暴力或者家庭冷暴力等环境中的青少年而言，容易出现抑郁症状。但孩子也许还不能很好地用语言来描述或解释抑郁，如果看到这些症状，请及时和孩子沟通，必要的时候需要带到精神专科门诊或者医院，由专业人员进行详细的评估，明确是否患有抑郁症。

习也提不起兴趣，在首先排除躯体因素的影响之后，可能就是心理因素影响到孩子的成绩，家长需要重视。

身体暗示

孩子身体上出现不适，头晕、胸闷、恶心、四肢乏力、体重下降、嗜睡或者失眠，这些症状如果去医院检查不出什么疾病，就不是身体疾病，而是心理疾病导致。家长要重视，出现这种情况，不少父母认为是孩子体质差，该好好锻炼一下，这大错特错！

迟钝的表情

孩子的眼睛没有神采，面部表情较少，肢体动作也很少。

自我封闭

放学和周末把自己关在屋子里不出门，不和同学交往，生活中没有朋友，有时候饭也不吃，父母敲门嫌父母烦，回家几乎不跟父母交流，父母问话几乎不回应，有时候会睡一整天。

长期的消极情绪

经常表现出负面情绪和自卑，表达对生活的失望，厌恶自我。

成绩突然下降

孩子原本成绩优异，却最近一段时间突然大幅度下滑，对学

（市六医院）



正确翻身叩背 预防术后肺部感染



行。如果是坐位，需要让患者上半身前倾。如果是卧位，先帮助患者取侧卧位。将手掌微曲成弓形，五指并拢，形成空心状，以手腕为支点，借助上臂力量，有节奏地叩击患者背部，频率要快至120~180次/分钟。注意力度不宜过大，以患者皮肤稍微发红为宜。移动顺序为由外向里自下而上，避开肩胛骨和脊柱，每一侧肺叩击3~5分钟，每日2~3次。饭后1小时内不适合叩背，脑出血急性期，胸骨骨折者，不宜翻身叩背。

呼吸功能锻炼

呼吸功能锻炼的方法有缩唇呼吸和腹式呼吸。缩唇呼吸时，取舒适体位放松，嘴唇紧闭经鼻深吸气，呼气时如吹口哨样保持缩唇，缓慢呼气，吸呼比为1:1.5。腹式呼吸时，取坐位或半卧位，一手放在胸前，一手放在腹部，经鼻深吸气，用口缓慢缩唇呼气，吸气时感觉到腹部外凸，呼气时腹部内凹，吸呼比为1:1.5。对于自发性气胸和胸腹部手术后的患者，吹气球有利于肺功能的恢复和呼吸肌肉训练，避免术后出现呼吸困难和肺不张。

早期活动

可以逐渐增加活动量，从床上翻

身，四肢主动被动锻炼开始，到床边站立、慢走、室内散步等。手术后当天从床上活动为主，术后第一天生命体征稳定，首次离床活动需遵循以下“五部曲”。第一步，先抬高床头30~60°，保持3~5分钟。第二步，床上自主活动，可活动头颈、四肢或脚踏车等。第三步，移坐至床旁，双下肢下垂，保持3~5分钟。第四步，床旁站立3~5分钟，没有头晕、恶心等不适，在床旁活动5~10分钟。第五步，在医护人员指导及协助下，扶墙缓慢行走5~10分钟，以不疲劳为宜。

提供良好的休养环境

手术后患者的抵抗力相对较弱，如果家人、朋友患有呼吸道疾病，请耐心向亲友解释，减少他人探视，避免与病原体接触。

缓解手术吸收热

如果术后三天内出现低热情况，可遵医嘱进行物理降温，以缓解症状。最常用的是温水擦拭面部、颈部、腋下和腹股沟等部位。也可使用冰袋冷敷前额、头顶部及体表大血管流经处，需要避开枕后、耳廓、阴囊、心前区、腹部及足底等处，以免发生不良反应。

据《大河健康报》

肺部感染是术后并发症之一，常发生于胸、腹大手术后，特别是老年病人、长期吸烟的患者、术前合并急慢性呼吸道感染、术后需长期卧床的患者。因此，采取科学护理措施，预防术后肺部感染，对术后康复至关重要。

增加术后营养，增强免疫力

合理的膳食不仅能提供身体修复所需的营养，还能增强免疫力，抵抗细菌和病毒的侵袭。术后需要适当增加营养，饮食上要用优质蛋白质及

富含维他命C的食物。如果患者存在长期营养不良的情况，还需要静脉补充营养。

注意口腔卫生

口腔是细菌进入肺部的一个重要通道。保持口腔卫生，减少口腔内细菌的数量和种类，能在一定程度上降低肺部感染的风险。

正确翻身叩背，促进排痰

叩背排痰要根据患者的体位来进