

多角度解读骨质疏松

近日，王女士因打喷嚏后出现腰背部疼痛来大同新建康医院就诊。经过磁共振检查后，医生诊断王女士因为严重骨质疏松导致腰椎发生了脆性骨折。“骨质疏松须加以重视，否则骨折就可能是‘家常便饭’。”医生提醒。

如何诊断骨质疏松？

如何早期诊断骨质疏松症、预测骨质疏松引起的脆性骨折，避免患者遭受骨折病痛之苦呢？据悉，大同新建康医院引进的双能X线骨密度仪，常规开展骨密度检测，并在全面检查评估的基础上为患者提供针对性、个体化治疗方案。

65岁的陈女士因为骨质疏松，在一年内反复发生了3次骨折。通过骨密度测量，陈女士骨密度检查显示T值为-5.4，可以诊断为严重骨质疏松。“这种情况，骨质疏松程度可以说已经很严重了，脊柱的轻微外伤都容易发生骨折。”该医疗集团体检中心李伟大夫表示。

据介绍，骨质疏松是人体在衰老过程中出现的典型变化之一，是一种以低骨量、

骨组织的微结构破坏为特征导致骨骼脆性增加和易骨折的全身性疾病。骨质疏松大体可分为原发性骨质疏松、继发性骨质疏松以及特发性骨质疏松。生活中常见的骨质疏松，前两种居多，尤其是原发性骨质疏松更常见，包括女性绝经后骨质疏松（多见于女性绝经后5~10年开始出现骨质疏松或者重症骨质疏松）和老年性骨质疏松（多见于70岁以上的老年人）；继发性骨质疏松包括糖尿病、内分泌疾病及创伤、脑出血等活动量减少的患者。

骨质疏松症又被称为“静悄悄的流行病”，因为骨量流失在早期并没有明显的症状，但是早期诊断可以通过骨密度测量。目前，临床中最常用的骨密度测量方法是双能X射线吸收法（DEXA），是一种无创的体外检查方式，进行一次测量所接受的辐射剂量仅为普通X线的1/30，具有时间短、辐射剂量小、测量精确度高等优点，可以精确并快速地测定腰椎、股骨颈等部位的骨密度，是早期诊断骨质疏松症、预测骨质疏松引起的脆性骨折以及评估治疗骨质疏松的药物疗效的重要依据，是诊断骨质疏松症的“金标准”。

主要症状有哪些？

日常生活中，哪些信号是在警示出现骨质疏松的情况了？

“最常见的症状是疼痛，患者可有腰背酸痛或周身酸痛，负荷增加时疼痛加重，严重时会导致翻身、坐起及行走困难。”李伟说，一般骨量丢失12%以上时可

出现骨痛。其次就是身高变矮小，脊柱出现压缩性改变。严重的骨质疏松会导致脊柱变形，表现为身高缩短和驼背。胸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。骨质疏松还会导致脆性骨折，即非外伤骨折或轻微外伤发生的骨折，如从站高或小于站高跌倒甚至日常活动如咳嗽、打喷嚏而发生的骨折。发生脆性骨折的常见部位为胸腰椎、髋部、尺桡骨远端和肱骨近端。

“如果自己不好判断是否出现骨质疏松的情况，那最好还是到医院进行骨密度测量。”李伟提醒，如果骨密度测量T值在-1以上，不需要治疗，这时候可以通过运动以及多食用钙含量高的食物来补充；T值在-1到-2.5之间，说明骨量减少，可以适量补充钙片以及维生素D；T值在-2.5以下说明骨质疏松，这时候，一味地补钙是不够的，需要抗骨质疏松的药物干预治疗。

该怎么进行预防？

“一般人体骨骼质量在30~35岁左右达到峰值，自35岁以后骨量开始减少，骨质开始慢慢疏松，但是骨质疏松的严重程度、进展速度和个人体质、饮食及生活习惯等有关。”李伟说。居民在日常生活中要做好预防，比如多吃钙含量高的食物，多做适合自己的运动，避免久坐等。“牛奶、奶制品、虾皮、虾米、海鱼、芝麻酱、豆类、豆制品、蛋类、核桃、花生、坚果等都是钙含量高的食物。”同时，他建议可以增加

日晒，最好选择有阳光的户外运动，可以接受适量的日光照射，能有效促进维生素D的合成，还可以口服维生素D，更有利钙的吸收和利用。老年人应多进行一些有氧运动，如步行、慢跑、游泳等。

据了解，骨质疏松是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。一般65岁以上的老年人患骨质疏松的风险较高，还有绝经后的女性也需要格外注意，此时雌激素大幅下降，易患骨质疏松。此外，随着生活节奏加快，骨质疏松发病率也呈现年轻化态势。李伟介绍，如存在长期吸烟酗酒、缺乏锻炼、营养不均衡等情况，会阻碍钙的吸收，达不到理想的骨骼峰值量和质量，发生骨质疏松的风险也会增加。

对于骨质疏松的预防，很多人都知道要补钙，殊不知，随着年龄增长，人体对钙的吸收效果是不同的。在此，李伟建议40岁以后，尤其是绝经后妇女，最好做一次骨密度检测，50岁以后每年至少做一次骨密度检测，了解自己的骨量水平，切忌盲目补钙，结合自身情况对症下药才能达到效果。此外，曾有骨折病史的人群、长期服用类固醇激素类药物者、缺乏体力活动或运动量过少及患病卧床者和自身患有影响骨代谢的疾病，如类风湿性关节炎、甲亢、糖尿病、多种慢性肾脏疾病导致的肾性骨营养不良以及胃肠疾病、血液系统疾病、神经系统疾病等患者都应定期检测骨密度，改善生活方式，做到早发现、早诊断、早治疗。

市民营医疗协会第四届会员代表大会召开

4月8日上午，大同市民营医疗协会第四届会员代表大会在新建的黄经世家中医康养小镇召开，全市50多家民营医院的负责人，近300名代表聚集一堂，共商发展大计，共谋振兴良策。市有关方面负责人参加会议。

会上，市卫健委相关负责人强调，要坚决贯彻新时代党的卫生健康工作方针，切实落实“两个毫不动摇”，坚定不移地支持社会办医。要处处体现公平公正，对非公立与公立一视同仁，一样对待。各类民

营医院要强化规范意识、质量意识、安全意识，并强化绩效考核，促进民营医院规范健康发展。

市工商联负责人表示，这几年来，我市社会办医呈现蓬勃发展的局面，形成多样化、多元化的办医格局。民营医院各具特色，有效地缓解群众看病难、看病贵的难题，基本满足了患者群众看病就医的需求。民营医院在用活用足各项利好政策的同时，要依法执业、诚信经营、加强管理、规范医疗服务行为，不断推动

高质量发展。用实际行动赢得群众认可和良好的社会声誉。

会上，大同市民营医疗协会上届会长郭润利作了协会5年来工作总结。随后，与会代表以举手表决的方式选举大同新建康医院管理公司总经理高建功为新一届会长。大家一致表示，面对新形势、新任务和新使命，民营医院要把握机遇，迎难而上，勇于担当，以高度的政治责任感和使命感，谋创新之举，汇发展之智，聚实干之力，充分展示新时代医疗卫生行业的

新精神、新面貌，为保障全市人民健康作出更大贡献。
(王瑞芳)



早晚坚持刷牙 为什么还会得牙周病？

一些人刷牙时经常牙龈出血，牙龈还会经常红肿，去口腔机构检查才知道是得了牙周病，可是明明自己早晚坚持刷牙，为什么还会得牙周病呢？

怎样判断自己是否患上牙周病了呢？按照以下症状对照看看吧。

第一点：牙龈红肿、出血。正常牙龈是不会出血的，如果刷牙或咬硬物时有出血症状，这就是牙周病的信号。如果不刷牙、不咬硬物也会出血，说明牙龈问题变

严重了，就要及时寻求医生的帮助。

第二点：持续性口臭。口臭也是牙周病的一个典型症状，口腔内有害细菌大量滋生产生的代谢物会导致口臭。

第三点：牙缝变大。当你觉得牙缝逐渐变大，吃东西经常出现塞牙情况时，就要警惕牙周病了。

第四点：牙结石堆积。生活中如果不注意口腔卫生，饭后不漱口或刷牙方式不当，就会形成牙菌斑。如果不及时清除，

则会慢慢演变为牙结石，这样一来，就给细菌提供了稳定的生存环境，继而细菌不断滋生，最终引发牙周病。

第五点：牙齿松动或脱落。牙周炎的发生会破坏牙周组织，从而造成牙齿支持力不足，最终使牙齿出现松动，导致牙齿过早地脱落。所以说，如果有以上相关症状，一定要及时治疗。

如何预防牙周病？注意口腔卫生，早晚按时刷牙，饭后使用牙线清理牙缝中的

食物残渣，养成饭后漱口的好习惯。每三个月进行一次口腔检查及洁牙，从而更好地维护我们的口腔健康。

书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构