60岁阿姨天天补钙,个子却变矮了

医生提醒:补钙只是基础,强健骨骼需要系统干预

“医生,我经常腰酸背痛,为什么天天吃钙片还是不见好?最近发现身高还矮了一点,又是为啥?”近日,在南京市妇幼保健院骨质疏松疼痛门诊,60岁的史阿姨(化姓)带着疑问前来咨询。疼痛科岳莉主任解释,随着年龄增长,骨量悄悄流失,骨质疏松早期症状隐蔽,很多人误以为只要坚持补钙就能保护骨骼。其实补钙只是基础一环,想要守护骨骼健康,还需要系统评估、综合干预,才能降低疼痛、驼背甚至脆性骨折的风险。 通讯员 **张沁沁** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**



骨骼一直在“拆旧建新”。年轻时骨量不断积累,通常在30—35岁左右达到一生中的峰值,此后逐渐下降。岳莉介绍,绝经后女性因雌激素下降,骨流失会明显加快;老年人肌肉减少、活动量下降,也会增加骨折风险。部分骨质疏松还可能与长期使用糖皮质激素、甲状腺疾病、慢性肾病等有关。所以,单纯补钙并不能解决问题。

绝经后女性,尤其是早绝经或卵巢功能早衰者;曾经发生过脆性骨折的人;父母有髋部骨折史者;长期吸烟、过量饮酒者;体重过低、长期缺乏运动者;钙和维生素D摄入不足者;长期使用糖皮质激素等影响骨代谢药物者;患有糖尿病、类风湿关节炎、慢性肾病等基础病者都是骨质疏松的高危人群。岳莉建议,预防骨质疏松,除了吃够钙和维生素D,还要根据自身情况坚持负重、抗阻和平衡运动;防跌倒;以及戒烟戒酒,少喝浓茶、咖啡和含糖碳酸饮料。

“成人每日钙推荐摄入量一般为800毫克,通常不宜超过2000毫克,50岁以上人群建议1000—1200毫克。优先从牛奶、酸奶、豆制品、深绿色蔬菜中获取。维生素D可通过适度日晒、深海鱼、蛋黄等补充,必要时在医生指导下使用补充剂,但不建议自行长期大剂量补钙或补维生素D。”岳莉说,在运动方面,快走、太极拳、广场舞、弹力带训练、轻哑铃训练都有帮助。已确诊重度骨质疏松者要避免剧烈跑跳、负重深蹲和易跌倒动作。

骨质疏松不是“老了才会发生的小问题”,而是可以从年轻时开始预防、中年后需要关注、老年后必须管理的“骨骼健康工程”。越早建立骨骼储备,越能减少将来骨折风险。“若属于高危人群,或已出现身高变矮、腰背痛、轻微外伤后骨折等情况,建议及时到骨质疏松门诊评估。”岳莉提醒道。

孩子夜间总喊腿疼,一定是“生长痛”吗

夜间喊腿疼、白天活动如常,是发生在一些学龄期儿童中的常见现象。很多家长认为是生长痛,也有人担心是重疾引发的病理性骨痛。郑州大学第三附属医院小儿血液病科、小儿肿瘤内科主任赵雪莲表示,临床上儿童腿疼绝大多数是良性的生长痛,一般无需特殊治疗,极少数才是病理性骨痛。

“生长痛高发于3到12岁生长较快的孩子,主要成因是骨骼生长快于腿部肌肉、筋膜,使后者长期处于牵拉紧张状态,加上孩子白天活动量大、代谢产物堆积,夜间安静后便出现酸胀感。”赵雪莲说。

专家表示,生长痛有四个典型的特征。一是发作时间相对固定,多在傍晚及夜间入睡前后,白天无痛感;二是部位规律,多为双侧小腿、大腿后侧及膝盖后方的肌肉,不固定于单一关节;三是痛感温和,经按摩、热敷或抬高腿部,通常十几分钟会有缓解,不会反复被疼醒;四是无其他异常体征,局部无红肿、发热、瘀青,无跛行。专家提示,符合上述特点的孩子一般无需用药,也不必盲目补钙。

专家指出,病理性骨痛多由器质性病变引起,可从三方面鉴别。首先,疼痛性质不同。外伤性骨痛有磕碰、扭伤史,疼痛固定于受伤部位,局部伴有肿胀、压痛;幼年类风湿性关节炎常伴关节肿胀、晨僵,活动后反而减轻,且反复发作;而白血病等血液疾病骨痛则因异常细胞浸润骨髓、压迫骨膜所致,昼夜均可发作,持续剧烈并逐渐加重,热敷、按摩、休息均无法缓解。

其次,疼痛部位不同。外伤局限于受伤处;幼年类风湿性关节炎多为关节疼痛,可为小关节,也可为大关节,且会出现关节局部皮温增高、皮肤发红、关节活动受限;而血液疾病骨痛多累及胸骨、脊柱或单侧长骨,常伴跛行;生长痛一般双侧对称,不累及关节。

“最关键的鉴别点是有无伴随全身症状。”赵雪莲表示,生长痛无明显全身表现,病理性骨痛常有“蛛丝马迹”,如幼年类风湿性关节炎伴长期发热、皮疹、关节变形;血液疾病伴不明原因反复发热、面色苍白、乏力、皮肤瘀斑、流鼻血或牙龈出血、体重下降、淋巴结肿大等。

赵雪莲提醒,若孩子白天活动正常、仅夜间短暂腿痛,多为生长痛,居家护理即可有效缓解。但若固定部位骨痛持续超过两周并伴活动受限,或伴发热、肿胀、出血、乏力等症状,应及时就医,切勿拖延。 新华社

江苏疾控发布11月防病提示

深秋谨防呼吸道肠道传染病,恙虫病进入高发期

11月深秋,气温走低、昼夜温差大,室内活动增多,多种呼吸道、肠道传染病进入高发时段。江苏疾控提醒,公众应重点做好流感、水痘、猩红热等防控,防范恙虫病、出血热。

1.流感传染性强,重点人群尽早接种疫苗。流感传染性强,典型表现为突发高热、浑身酸痛、乏力、咽痛干咳,比普通感冒症状重,容易诱发肺炎、心肌炎等并发症。江苏疾控专家提醒,优先接种流感疫苗,老人、儿童、孕产妇、慢病患者是重点人群。流行季应少去密闭拥挤场所,外出戴好口罩;居家每日定时开窗通风;出现发热、全身酸痛等症状及时居家休息、就医。

2.水痘、猩红热进入高发期,学校家庭需留意。水痘由水痘-带状疱疹病毒引起,通过飞沫、接触疱疹液传播,传染性极强,孩子易感,皮疹分批出现、瘙痒明显。猩红热由A组溶血性链球菌感染引起,多见于学龄儿童,表现为发热、咽喉剧痛、全身弥漫性红疹、杨梅舌。

3.恙虫病10—11月进入发病高峰。恙虫病是由恙虫病东方体引起的急性自然疫源性传染病,鼠类是主要传染源,主要通过携带病原体的恙螨幼虫叮咬感染。我省流行期主要为每年9—12月,10—11月是发病高峰期。该病急性起病,易被误诊为普通感冒,主要表现为高热、皮疹、黑色焦痂或无痛性溃疡、局部淋巴结肿大和肝脾肿大,其中黑色焦痂或无痛性溃疡是该病特征性早期体征,多发生在人体隐蔽部位。若近期有田间、草地、山林暴露史,出现不明原因持续高热、头痛乏力,或发现身上存在无痛黑色焦痂、溃疡,请及时就医。

4.出血热进入重点防范期,记住“烧、痛、红”。专家表示,江苏是肾综合征出血热的老疫区,全省各地分布着多个疫情高发地区。人群普遍易感,发病风险主要取决于与老鼠的接触频率,重点人群主要是农民、从事伐木和勘探的野外作业者及建筑工人等。

该病潜伏期一般为7至14天,症状识别可记住“烧、痛、红”:突然发高烧,体温可能高达40摄氏度;头痛、腰痛、眼眶痛,合称“三痛”,全身肌肉关节也酸痛;脸、脖子、胸口皮肤充血泛红,合称“三红”,看着像喝醉酒一样。还有一个关键信号是尿蛋白明显升高,说明肾脏已经受伤。 通讯员 **单云峰** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



恙虫 江苏疾控供图

小伙戴耳机助眠 听力退化到70岁

浙江杭州,23岁的小李因睡眠不好,每晚都戴耳机听歌入睡,持续了一年。直到半年前,他发觉一到晚上耳朵就响个不停,蝉鸣声、电流声交错,白天别人说话也听不清,反应还慢半拍。检查后竟确诊为神经性耳聋,双侧高频感音神经性听力都下降了,听力水平跟70岁的老人差不多。

为什么夜里戴耳机,对听力的损伤这么大?北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师韩琳表示,音量和时长都是影响听力下降的因素,而在夜间戴耳机时,时长因素更危险。

噪声性损伤与接受噪声的剂量有关。白天戴耳机时间较短,若出现耳部不适,人们通常会调低音量或摘下耳机;但夜间大脑休息后,反馈中枢停止工作,耳朵却仍在工作,由于大脑不会发出摘除耳机的提醒,噪声便持续作用,造成持续的噪声剂量损伤。

如果晚上睡觉一定需要一些声音帮助入眠,建议使用开放性的设备,比如使用音箱,同时把音量尽量调小,最好设置定时,播放半小时或一小时后自动停止。

对此,韩琳表示,感音神经性聋包含很多类型。老年性聋(年纪大后听力下降)和噪声性聋也都属于感音神经性聋,表现结果一样。如果是长时间噪声损伤导致内耳毛细胞损伤所出现的神经性听力下降,一般不可逆转,因为内耳毛细胞不可再生,已死掉的毛细胞目前暂时还没有办法通过药物治疗或其他治疗方式再生出来。

突发性聋同属于感音神经性聋,在年轻人中发病率越来越高、发病年龄越来越小,这与工作压力、生活状态、生活习惯有一定关系。当发现听力突然下降、耳闷、持续性耳鸣时,建议尽快去耳鼻喉科做相关检查确定。突发性聋有72小时“黄金治疗期”,治疗越早,听力恢复的可能性就越高。

■相关提醒

听力报警别忽视 出现这些症状要警惕

韩琳表示,无论是噪声性聋还是突发性聋,都可能有以下症状感受:

耳鸣:耳朵里嗡嗡响、蝉鸣音,不论持续或间断都要注意。

听力下降:正常声音听起来变小,听手机需要调大音量,在嘈杂环境中相比以前更难听清别人说话;高频听力下降时,小鸟叫、虫鸣声也听不清楚。

听觉过敏:对普通人觉得正常的声音难以耐受,觉得耳闷、听到声音不舒服,这些情况也要注意。

识别这些症状之后,要尽快就医,及时检查、尽早干预。**央视**