

咳嗽咳断三根肋骨 背后元凶竟然是它

66岁的张女士不久前患重感冒,咳嗽得很厉害。她发现,即便是轻轻地咳嗽一下,胸口也会感到疼痛。没想到,这种疼痛感持续了几个月。经上海市静安区市北医院检查后发现,她的三根肋骨竟然被“咳断”。经过进一步的骨密度(BMD)检查,她被确诊为严重的“骨质疏松症”。

都是骨质疏松惹的祸

“骨质疏松就好像空了心的萝卜,皮和肉的水分都减少,因此轻轻一碰或不碰它都会裂开;又好像朽木,干枯老化、木内结构中空,轻微摇动、甚至

是在没有任何外来影响下,也会自行产生裂缝或突然坠落于地。”市北医院内分泌代谢科主任杜洪泉介绍。

“骨质疏松不但会引起疼痛,而且容易造成骨折。如果骨折发生在髌部,患者可能无法行动。若是脊椎发生骨折,就可能造成全身瘫痪。”

事实上,女性的骨质疏松症更为高发,因为在更年期后,她们体内雌激素水平下降、钙质流失加快,就会使骨骼变脆、易碎,从而加速该症的发生。

科学补钙才能治病

在诊疗过程中,杜洪泉发现很多

严重骨质疏松症患者会有“补钙就能治好骨质疏松”的想法。常常采取喝牛奶、骨头汤等方式来补钙。杜洪泉表示,“这些方式不但补钙量少,而且难以被身体吸收和利用。”

许多人误以为摄入的钙越多,吸收的就越多,这样就能促进骨骼生长。但实际上,对于60岁以上的老年人来说,每天只需要摄取800毫克的钙即可。

事实上,过量补钙危害巨大,如果血液中钙含量过高,还可能会导致高钙血症等并发症。杜洪泉建议,补钙应该根据自己的身体情况,并由专业

的医生制定个体化的方案。

保持健康生活方式

杜洪泉提醒,在平时生活中,患者应积极参加户外体育锻炼,多晒太阳,平时减少烟酒摄入。尤其要避免摄入过多的咖啡,因为咖啡会导致钙质加速流失。此外,要及时调整饮食结构,注重均衡营养。

同时,更年期妇女需要经常进行抽血化验及相关辅助检查,排除由于其他疾病或药物导致的继发性疾病的可能,以此预防骨质疏松症。

记者 梅一鸣 通讯员 喻文龙

失眠焦虑? 五招助力缓解学习压力

在日常诊疗过程中,发现许多青少年都存在学习压力过大引发的健康问题,如紧张、焦虑、失眠、出汗、心跳加快、难以入睡、疲劳、头痛、胃痛、胃口不好、暴食、腹泻、免疫力下降等症状。

其实,有学习压力是一件很普遍的事,只要及时调整,就能缓解。

识别信号。把自己面对压力的种种躯体不适和异常行为记录下来,更好地发现评估自己的压力状态。

弄清自己的压力源。客观评估自己的学业情况,制定合适的学习目标与学习计划。同时,可以向父母和老师交流取经,不断调整学习目标和

方法,让他们成为助力人。 调适自己的身心状态。学习是一个长期的过程,需要健康的身体和良好的情绪来应对。良好的睡眠能消除疲劳,增强学习和记忆的能力,同时让人拥有好情绪。适度的体育锻炼能强健体魄,并消除压力带来

的不适感。

改变对压力的看法。事实上,适度的压力是动力的来源,如果一个游戏毫无难度,没有挑战,也会让人觉得乏味玩不下去,当面对压力时,可以将其理解为面对新尝试的一种准备。

进行放松训练。面对重大考试时,可以做一些小小的放松训练,比如闭目冥想调整呼吸,只需要短短一两分钟,就可以调整状态。

黄浦区精神卫生中心 岑莹(主治医师)



6月14日中午,虹口区健促中心、虹口区计生协首场新市民健康行

虹口举办男性健康科普讲座

动“健康相伴 幸福相随”项目——“健康与你相伴”男性健康科普讲座在虹口区中西医结合医院举办,50名新市民建设者参加。

针对工地新市民以男性居多的特点,活动特邀上海中医药大学附属上海市中西医结合医院泌尿外科张勇主

任医师,为大家讲解男性生殖健康相关知识。他用通俗易懂的语言,配以生动案例的课件,详细地向大家介绍如何预防和治疗男性前列腺炎等相关知识。讲座后,张勇耐心细致地为新市民建设者们答疑解惑,大家纷纷表示受益颇多。 鸿健

杨高公交开展2024年安全生产月专题培训

今年6月是全国第23个“安全生产月”,为进一步提升杨高公交公司安全管理人员的管理水平,6月12日,杨高公交特邀资深行业专家黄三国对杨高公交公司全体中高层干部开展了2024年安全生产月专题培训。

培训中,黄三国从安全意识提升、安全管理红线、安全知识学习、安全技

能掌握、行业安全禁令五方面进行了详细解读。同时,他还通过总结相关单位安全生产事故的惨痛教训,对新版《安全生产法》的要点进行解释。通过培训,参会人员从更高层面上感受到国家对安全生产管理的重视,也充分感受到生产安全事故对单位和个人的严重影响。

公司党委副书记、总经理秦瑾表示,通过本次培训,公司各级安全管理人员要做到学思践悟,不断提升安全管理水平。将所学的安全知识和理论与实际工作相结合,不断探索安全管理新模式、新方法,让安全生产理念深入人心,为保障上海城市地面客运的安全贡献力量。

年仅30岁的小王一度以为大腿内侧肿物是个脂肪瘤,然而最近几年,不痛不痒的肿物疯狂长大。医生发现,这并不是简单的脂肪瘤,而是罕见的脂肪肉瘤。

脂肪肉瘤和脂肪瘤只相差一个字,可有着良恶性肿瘤的巨大差别。

脂肪肉瘤是一种罕见的、间叶组织来源的恶性肿瘤。跟其他肿瘤一样,脂肪肉瘤的病因并不明确,考虑跟外伤、放射线、基因突变等因素有关。相比于脂肪瘤通常发生于皮肤和皮下来说,脂肪肉瘤的位置通常比较深,可达肌肉的筋膜附近。它非常容易转变成恶性肿瘤,对患者的伤害极大。

而脂肪瘤只是脂肪细胞的过度增殖,是人体最常见的软组织良性肿瘤,发病率在1%~2%之间,发病高峰为30~50岁。对位于皮肤表浅部位的脂肪瘤,往往无痛痒症状。值得注意的是,如果脂肪瘤短时间内快速长大、伴有局部肿胀酸痛或直径大于5厘米,也需要尽快前往医疗机构进行诊断治疗。

上海交大医学院附属仁济医院 整形外科执行主任 陈蕊

掐人中不管用 热性惊厥如何急救

热性惊厥,又被称为高热惊厥,以6个月到5岁的儿童最为多见。

孩子出现热性惊厥时,应将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上,周围不要放置尖锐的物品。及时松开孩子的衣领,保持呼吸道通畅。同时,让孩子的头部偏向右侧,或让孩子保持右侧卧位。如果孩子的口鼻有分泌物,应及时擦拭掉。

大多数的儿童热性惊厥发作时间较短,常常在3至5分钟后停止。可以在孩子惊厥停止后,再送去就医。

此外,掐“人中”对中止惊厥没有确切的作用,也不要用力掰开闭合的牙齿,往孩子嘴里塞任何物品。在此过程中可能损坏孩子的牙齿,塞东西进嘴还可能引起孩子呕吐,严重时或会导致窒息。

上海市儿童医院内科 沈鸣(主任医师)

致敬献血者,东方明珠亮起“生命红”



今年的6月14日,是第20个“世界献血者日”,今年的活动口号是“在庆祝世界献血者日二十周年之际:感谢您,献血者!”

当晚,上海市血液中心和上海市血液管理办公室在东方明珠城市广场举办“感谢您,献血者”

世界献血者日主题宣传活动,无偿献血者、志愿者欢聚一堂。夜幕降临,东方明珠广播电视塔、上海中心等城市地标建筑纷纷亮起“生命红”,向所有无偿献血者们致以崇高的敬意并表示衷心的感谢。

活动现场,上海市血液中心与中共一大纪念馆联合为“一大公益暨热血新青年”项目揭牌。该项目将红色教育与献血公益相融合,激励新青年们积极参与和支持无偿献血。6月15日至7月23日,一辆主题为“热血新青年”的流动献血车也将停靠中共一大纪念馆旁,在此参与无偿献血可获“一大公益”主题印章,以及联名周边纪念品。

通讯员 诸广宇



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512 地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com