

今天是世界骨质疏松日,老年人骨折后要不要手术?如何防止脆性骨折?

条件允许 百岁老人亦能动手术

第 医 线

老年人骨骼强度减弱、韧性下降,摔倒后极易造成骨折,其中最易发生骨折的就是髌部、腰椎和手腕。年纪大的人骨折后要不要做手术?如何防止脆性骨折?今天是世界骨质疏松日,记者走进上海市第十人民医院骨科,听微创关节外科中心行政主任李国东讲述骨健康那些事。

■ 李国东在门诊为复诊病人检查恢复情况
本报记者
左妍 摄

骨质疏松成“元凶”

85岁的冯阿婆(化名)洗澡时不慎跌倒,髌部剧疼,经医院检查是股骨颈骨折了。“年纪太大了,别冒险做手术。”亲朋好友都这么说。但阿婆之妻不愿意:“我妈晚年生活很丰富,难道接下来都要躺床上?”

家里一合计,决定让冯阿婆做手术,并开车把她送到十院。经过评估,李国东团队决定采取微创髌关节置换术进行治疗。手术仅用了30分钟,术后第二天,冯阿婆就能扶着助行器下地走路。术后第四天,她就能自己走路了。

“一开始冯阿婆对手术也有恐惧,但疼痛已让她无法行走,在家人的劝说下,她最终同意接受微创髌关节置换术,后来她来随访,笑个不停,和之前判若两人。”李国东说,像冯阿婆这样摔倒就发生股骨颈骨折的老人非常多,背后的“元凶”就是骨质疏松症。

随着我国老龄化程度加深,骨

质疏松和脆性骨折患者数量都呈显著上升趋势。对于这些老人,积极治疗不仅意味着功能的恢复,更重要的是生命健康得到进一步保障。

选择治疗方案

昨天上午,李主任在门诊五楼专家诊室看门诊,对那些做好手术却不敢迈开腿的老人说:“阿姨,远的地方去不了,近的地方多走走,天气这么好,可以去吃农家乐了。”“老先生,你的腿已经恢复到100分,步子还可以迈开点!”“别再坐轮椅了,否则你的手术白做了!”风趣轻松的谈吐,让老人非常受用。门诊患者中,除了因骨性关节炎等退变性疾病而需要置换关节外,还有老人因

摔倒骨折做手术,有人只是弯腰系根鞋带,帮子女搬了一个快递,就骨折了。

骨质疏松后最常发生骨折的部位为脊柱椎体、髌部和腕部。这些部位发生骨折本身不可怕,但治疗方案常令患者及家属犯难:是做手术还是保守治疗?

李国东说,这要根据骨折类型、平时患者生活状态来区分。如果骨折移位很明显,且影响到患者功能,那么在身体条件理想的状况下还是建议手术治疗,比如股骨颈骨折,如果长期卧床,相关并发症(如褥疮、肺炎、下肢静脉血栓)往往导致老人摔倒后再也站不起来,血栓脱落又进一步导致脑梗、肺栓塞等急重症,不仅严重损害患者生活质量,甚至

危及生命。因此,对以往能正常活动的骨折患者,多采用假体置换或内固定手术。这类微创手术,不到一小时就能完成,多数老年患者都能耐受。

保守治疗的最大优点是经济实惠,缺点是愈合慢、时间长,不可避免地造成并发症及后期一系列后遗症等。手术的优点主要体现在固定稳定、恢复快、便于护理等。关于手术风险,李国东认为,随着现代麻醉及微创手术的进步,风险已大大降低。而年龄不再是手术的禁忌。“在完善身体检查后,会依据老人的身体情况进行评估和内科调理,将手术风险降至最低。通过微创手术,绝大部分老人都实现了快速康复,有的第二天就可以下地站立。不久

前我刚为一位百岁老人做了手术,老人已康复出院。”

抗骨质疏松很重要

若把身体比作房子,那骨骼就是房屋承重柱。发生骨质疏松,骨骼就会变得疏松多孔,容易出现房屋坍塌。表现在人体上,就是骨量流失严重,骨骼脆性增加,骨折风险大大增加。

“我遇到过不少老年患者,反复骨折,多次手术。”李国东说,术后的抗骨质疏松治疗一定不能忽视,这样才能更好预防再次脆性骨折风险。他提到一个女性患者,双膝严重关节炎,已经变成罗圈腿,合并严重的骨质疏松。“我建议她要尽早手术,不然没站稳就要摔跤。阿姨终于同意微创治疗,就在办理入院的前一天,她在浴室滑倒,导致髌部骨折,无奈只能先为她做了髌部手术,等骨折愈合后再做微创膝关节炎手术。想不到,术后她又接二连三发生骨折,大腿、肩部都摔伤了。幸运的是,这类患者仍可以手术,但必须要联合内科进行骨质疏松的治疗。”

很多人认为,治疗骨质疏松就是补钙,但这不是治疗的全部。除了补钙,李国东还建议老年人要多晒太阳,增强骨质,多做户外活动,增加身体协调性,同时要注意锻炼的方式和方法,做好防护,尽量避免摔倒。其次,加强营养,均衡膳食,饮食保证钙的摄入,最重要的是定期去医院做体检,进行骨密度检查,一旦发现骨质疏松要及时就医,严重的骨质疏松,还要在医师的指导下进行药物治疗。

本报记者 左妍

华阳街道推广“健康管理六步法”

讲好爱卫故事

长宁区华阳街道有一个特殊的群体:他们平均年龄超过70岁,最大者有90多岁,主要是退休工程师、医生、教师等高级知识分子;他们的口号是“用‘三高’(高学历、高职称、高技能)防控‘三高’(高血压、高血糖、高血脂)”,每月15日有一次“健康约会”;他们通过不断学习健康知识,将健康理念传播给更多居民。这就是华阳高工健康自我管理小组。

2007年,上海开展居民健康自我管理小组项目,从慢性病自我管理入手,旨在提高居民健康意识、健康素养和自我管理能力。这一背景下,华阳高工健康自我管理小组应运而生。“要说华阳街道的健康促进特色,不得不提到集高工谈心会、健康自管小组、志愿者工作室、高工读书会为一身的‘三高(老党员、老模范、老先进)谈心站’。”长宁区华阳街道健康自管小组组长管亚

伦至今记得“谈心站”老站长张鑫柏的话:“卫生和健康是一体两面,卫生靠搞,健康靠保。健康城市建设的两样法宝,一个都不能少。”

这些年来,谈心站各小组以“健康管理六步法”(文体活动健康促进法、种子播撒健康促进法、公益活动健康促进法、大手牵小手健康促进法、互联网+健康促进法、主题活动健康促进法)为抓手,服务社区居民卫生健康事业。组员们在追求快乐幸福退休生活的同时,通过十个团队结对向社区广泛传播健康知识,起到示范及辐射作用,带动其他小组发展。

谈起主题活动健康促进法,管亚伦介绍,每年年初,团队都会根据需求商定当年活动主题、制定活动计划。除了开展日常健康知识技能讲座外,还通过定期举办健康知识技能竞赛、健康心得交流会等形式展示活动成果。“唱歌是高工团队的‘传统项目’,也是文体活动健康促进法的体现。”管亚伦说,每次活动前,组员都会齐声高歌自编

的《高工健康歌》:“华阳高工志愿者,健康管理走在前。健康生活,幸福晚年,夕阳映红新时代……”

由于团队成员来自街道各个社区,人人自觉做“健康传递者”,用自己掌握的知识和在团队活动中获得的健康新理念开设讲座,让更多居民获益。“就像一颗种子随风传播,让健康教育理念深入人心。”管亚伦如此解释“种子播撒健康促进法”。

我的健康我做主,我健康所以我快乐。如果说,从被动管理到主动管理是一个阶段性的进步,那么从主动管理到自我管理、共建共享则是一个质的飞跃。在上海市健康促进大会上,“健康管理六步法”备受瞩目,引得国际卫生组织官员二度考察。

“无论是‘三高’或是‘三老’,我们倡导‘每个人都是自己健康第一责任人’,今后我们将以志愿者、宣传者、促进者的身份服务社区,为居民的健康作出贡献。”管亚伦说。

本报记者 左妍 通讯员 冷嘉

新民随笔

骑行金秋时

厉苒苒

前几天去自行车店,想为刚买的自行车做个保养。没想到吃了个闭门羹,还听到店主一番“甜蜜的烦恼”:“最近骑行太火了,我国庆七天忙得每天只睡三个小时,还接待不过来。这几天休息休息,就只卖车,保养没空做了。”

“骑行热”,是今年国庆中仅次于“露营热”的第二火爆户外潮流。在滨江骑行道上、在佘山林荫处、在上海郊区环湖公园里,我都能遇到同样爱好骑行的“同道中人”。交汇时刻,一个了然的微笑——原来你也来了。

今年,骑行正火热。某旅游网日前发布的体育旅游主题报告显示,骑行成为越来越多的年轻人旅游出行的理由,“90后”是这一出行方式的主要组成部分,占比达55.6%。各类社交平台上,相关内容也呈现井喷之势,在小红书上,骑行笔记已经多达数百万篇,从自行车的选购、组装到骑行路线分享,再到街角抓拍,骑行成为新的“潮流”。

骑行的乐趣在哪儿?看不同的风景……或许不是不少骑行者的心声。

感受风景,享受运动。有人说,车轮走过的每一处转角,都成为生命中无法磨灭的记忆。在骑

行爱好者挖掘下,每个城市的景点中,都可以衍生出一条骑行打卡的热门路线。

尽管几乎每天的训练都离不开自行车,但二十大代表、奥运冠军钟天使在闲暇之时还是爱骑上自行车,去郊野乡间“飞”一圈。

因为有了钟天使,她的家乡浦东新区惠南镇海沈村如今到处都是自行车元素,更成为同城骑行者爱去打卡的网红地。带有自行车元素的现代雕塑点缀在田野间道路旁,骑行其中的人们,与墙上的壁画融为一体。钟天使曾告诉我,近年来,家乡积极开发骑行线路,营造骑行文化,自己骑行乡野时,经常能看到骑行者的身影。推进美丽中国建设,加快发展方式的绿色转型,发展绿色低碳产业……

“骑行热”的背后,折射出的是最美乡村与体育运动共同发展的双赢局面。“骑行热”不仅是时尚,更是时代进步,是人们对绿色健康生活的推崇,是健康中国的体现,也是时代大潮中的一道亮丽风景。随着人们对健康生活的不断追求,贴近自然、包含社交与旅游属性的骑行运动,正迎来属于自己的金秋之时。

上海昨新增本土无症状感染者10例

本报讯(记者 郢阳)市卫健委今早通报:10月19日无新增本土新冠肺炎确诊病例,新增本土无症状感染者10例,均在隔离管控

中发现。

根据要求,经研究决定,将宝山区淞南镇江杨南路2058号、松江区新桥镇新飞路1751弄晨星东

区划为疫情中风险区。同时,自今晨零时起,将长宁区新华路街道新华路24号(秋果酒店)等13个中风险区解除管控。