

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第928期 | 2023年3月27日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

老年人没摔跤却骨折了 切莫忽视骨质疏松症

骨质疏松症导致的骨折,常见于胸腰椎体、髌部、腕部和肩部等部位,在没有跌倒或外伤的情况下,老年人受到轻微外力或弯腰、咳嗽时就会发生。为此提醒老年朋友被腰背疼痛困扰或发现身高变矮时,应及时到医院骨科进行相关检查。



年逾古稀的李女士腰疼已有10多年,前不久买米时不慎扭伤,导致腰直不起,腰痛加重,让她整天坐立不安,晚上疼得睡不着觉,就近来到上海市静安区市北医院骨科就诊。经过相关影像学检查,明确诊断:脊柱侧弯,腰1椎体压缩性骨折。经过“局麻下微创手术+骨水泥+腰椎骨折后凸椎体成形术”,李女士才慢慢恢复正常行走。

虽然李女士遵照医嘱继续用药和复诊,但始终有一个疑惑令她百思不得其解,那就是“我没有摔跤,怎么会椎体骨折呢?”

骨质疏松症是指以骨量低下,骨组织微结构损坏,导致骨脆性增

加,易发生骨折为特征的全身性骨病。女性在更年期后,体内雌激素水平下降,从而加速骨质疏松的发生,增加骨折的风险。此外,长期吸烟、长期喝酒、营养不良、缺乏运动等因素也会加速骨质疏松的发生。李女士“没摔跤却骨折”并不是个例,许多老年人都会遇到类似情况。骨质疏松症应引起老年朋友的高度重视。

骨质疏松是胸腰椎骨折的主要原因之一。当患者的背部发生不适时,往往是胸椎或腰椎骨折导

致。骨折后,患者会出现剧烈疼痛、活动受限等症状。如不及时治疗,危害极大,不仅导致椎体变形、脊柱畸形等并发症,也是老年患者致残致死的主要原因。因此,当受到腰背部疼痛困扰或发现身高变矮时,应及时到医院骨科等科室进行相关检查。主要有三种检查项目,骨密度测定、影像学检查和抽血化验等,再结合临床实际明确诊断。

骨质疏松症是一种慢性病,如何避免和治疗骨质疏松症是老年

人关注的焦点。首先,保证充足的营养摄入,特别是摄入钙和维生素D。老年人特别是老年女性,积极监测骨密度,如有骨量减少时,遵医嘱进行抗骨质疏松治疗。日常饮食适当补充富含钙的食物,如乳制品、海产品等。阳光照射是获取维生素D的最佳途径。晴天天气里“晒太阳”至少20分钟,促进钙吸收。

其次,加强体育锻炼,增加骨密度。老年人也需要积极锻炼身体。经常运动的人发生严重骨质疏松及骨质疏松性骨折的概率远低于不爱运动的人。建议老年人每周至少有三小时的锻炼时间,如快走、俯卧撑、平板支撑等运动,增加核心肌肉力量。家里做好防滑措施,避免摔倒。

再次,戒烟、限酒、避免过度劳累,也是预防骨质疏松的重要措施。

最后,在医生指导下使用抗骨质疏松症药物。用药期间定期监测肝肾功能、血钙、胃肠道反应等,及时随访复查。

汤炳旺(上海市静安区市北医院骨科主治医师) 本版图片 IC

无影灯下

82岁的胡先生近三年来饱受膝痛折磨,医生告诉他关节炎已经到了晚期,只能“换膝盖”。经过评估和检查,胡先生适宜微创双髌关节置换手术。手术全程仅1小时,术后第2天胡先生就能下床行走。胡先生很满意,手术不仅保住了膝关节,而且治好了关节炎。

关节炎是中老年人最常见的关节退变性疾病。大多表现为膝关节疼痛和不同程度的活动功能受限。早期大多为膝关节隐痛,随着病情的发展,疼痛逐渐加重,性质改变为胀痛,伴有关节肿胀、肌肉萎缩、出现O、X型腿畸形,行走困难,最终致关节持续性疼痛,丧失行走功能。

关节炎一旦进展到晚期,从病理上已经不可逆,适合早期关节炎的保守治疗方法比如服用止痛药、贴膏药、理疗、针灸,或者关节腔内注射治疗等,收效甚微,手术治疗是最好的选择。当膝关节内软骨遭到严重磨损后,采用人工关节置换是最有效的治疗手段,术后患者膝关节弯曲、伸直以及日常行走就会有明显改善。

以往关节置换的主要方式是全膝关节置换,也就是俗称的“整个膝盖全部换掉”。虽然是主流手术方式,但是全膝置换存在一定的问题,手术创伤大,康复期长,患者治疗体验差;少部分患者术后会出现严重的心脑血管并发症,对于伴有多种内科合并症的高龄患者,出于安全考虑,被全膝置换治疗拒之门外。

随着保膝理念的深入人心,以单髌置换为代表的微创保膝手术给患者带来了新的“膝”望,受到越来越多医生的重视。根据患者膝关节软骨磨损的部位不同,治疗方式也有差异。如果膝关节软骨磨损仅仅影响一半的关节,比如内侧半或者外侧半关节,单髌置换手术是优选。如果内侧半和外侧半的软骨都磨损了,经过专家的科学评估,大部分患者仍然可以选择膝关节微创双髌置换术。双髌置换术也是精准微创手术,手术切口长约8~10厘米。只处理损坏的软骨和少量软骨下骨,保留了骨量和前后交叉韧带,精准重建关节面,相对全膝置换,患者感觉更接近“正常关节”。上文的胡先生正是双髌置换的受益者。

由于假体设计和材料学的进步,单髌假体很耐磨,绝大多数患者可以正常使用15~20年。大部分患者术后第一天即可下地活动,2~3周左右就能恢复正常行走,要远短于全膝置换3~6个月的恢复期。

涂意辉(上海市杨浦区中心医院关节外科主任医师)



精准微创治疗关节炎 将「保膝」进行到底

康复有道

俗话说,病来如山倒。经过急诊救治后,脑梗中(也称脑梗)患者面对的是长期的身心康复。虽然短期内无法实现“病去如抽丝”,但至少能帮助患者恢复基本的生活自理能力,减轻家属的照料负担。日前上海市健康科普专项计划项目“脑卒中健康促进与康复系列科普”开展了中风后功能康复主题活动。在现场,上海市第一康复医院护理部主任、主管康复治疗师王莹为脑卒中患者及其家属手把手指导实用康复措施,受到患者及其家属的一致好评。

康复治疗开始得越早恢复越好

早期康复概念要率先转变,人们要纠正“中风后躺平不能动”的传统观念。中风患者康复的最佳时期是脑梗发生的3个月之内,一般超过半年以后恢复的速度就会减慢。但并不意味着不会继续进步。人脑终身具有可塑性,只要肯坚持科学有效的训练方式,改变不良生活习惯,将终身受益。

目前认为康复治疗开始的时间越早越好,只要患者神志基本清楚,生命体征平稳、神经学症状不再发展,48小时即可介入康复。脑梗死患者介入时间较早,一般病后2~3日,脑出血可推迟至1周左右。对那些没有严重并发症或脑水肿的脑梗患者,在发病24小时内就可以开始床边活动。

中风康复要趁早 挽救大脑恢复好

吞咽障碍者尽早开展康复训练

脑中风后遗留功能障碍,主要包括不能活动或活动困难、吞咽障碍、生活不能自理或能力下降等。卒中康复针对的正是患者迫切需要恢复的日常生活行为。

对于脑卒中后吞咽障碍的患者,应尽早进行吞咽康复训练,恢复或提高患者的吞咽功能,改善身体的营养状况;改善因不能经口进食所产生的心理恐惧与抑郁;增加进食的安全性,减少食物误咽、误吸入肺引起的吸入性肺炎发生的概率。

肢体功能障碍者要预防跌倒的发生

脑中风会出现不同程度的肢体功能障碍,导致患者体位转移或行走时出现跌倒可能。为了预防脑中风患者发生跌倒,要对患者的居住环境采取保护措施。如环境光线充足、地面保持干燥、危险环境放置警示标识、保持环境走廊通畅等。

王莹主任特别强调“起床三部曲”,确保患者安全下床。具体做法是:(1)慢慢睁开眼,平卧30秒让身体适应;(2)慢慢坐起转动颈部,或是双眼目视前方30秒;(3)将双脚移至床沿,30秒后起身,切忌一跃而下;(4)最后下床活动。

王莹主任提醒中老年朋友,日常生活中要重视纠正所有可逆的危险因素,做到低盐低脂饮食,戒烟限酒,适量运动,控制体重,避免肥胖。“三高”以及有慢性心血管疾病的患者在医生指导下规律服药,预防疾病复发或加重。 凌溯

聚焦盆腔脏器脱垂及尿失禁 缓解中老年女性“社恐症”

专家点拨

“医生,我尿不出来了,肚子胀得不行”,一个坐在轮椅上带着痛苦表情的患者捂着小腹出现在医院妇产科门诊——这是年逾古稀的莫女士在上海交通大学医学院附属新华医院妇产科尿失禁-子宫脱垂门诊就诊时的场景,接诊的医生至今仍印象深刻。由于脱垂子宫无法回纳导致不能排尿,医生采用妇科手法将子宫回纳后,莫女士瞬间排出了1000毫升小便,腹痛症状逐渐缓解。原来,莫女士子宫脱垂已达重度,同时伴有膀胱及尿道的脱垂。住院后,医生为莫女士完善了尿流动力学检查,再次明确子宫脱垂导致尿道梗阻才出现了尿潴留。经过阴式子宫切除+盆底重建手术后,莫女士的排尿问题改善了,人也开朗了许多。

随着女性对生活质量的追求越来越高,中老年女性开始关注子宫脱垂、尿失禁的问题,特别是多次顺产、长期便秘、慢性咳嗽等因素存在时,更容易引起膀胱尿道脱垂、子宫脱垂等问题,严重的甚至出现排尿困难。由于腹压增加或盆底肌松弛,使得盆腔脏器失去盆底肌肉承托,逐渐下移,最常见子宫及膀胱下垂,患者往往因站立后阴道口肿物脱出或尿失禁影响日常生活而就

诊,此时往往子宫脱垂已达II度。

子宫脱垂患者通常合并膀胱及尿道脱垂,早期表现为压力性尿失禁,也就是腹压增加时出现漏尿的现象,根据严重程度可分为轻中重度,轻度:咳嗽、打喷嚏时少量漏尿,日常无需垫尿垫;中度:突然起身时即出现漏尿,日常需要垫尿垫;重度:行走或轻微转身即出现漏尿。随着病情加重,当尿道脱垂严重,出现梗阻时,还可出现排尿困难,严重影响生活质量,患者往往不愿社交不愿出门,久而久之还可能出现社交恐惧、焦虑等心理问题。

压力性尿失禁及子宫脱垂是完全可以治愈的疾病,如果有这方面的困扰,应第一时间就就诊。专业医生根据患者年龄、脱垂程度及部位、生活方式等制定个体化诊疗方案,轻到中度可选用保守治疗,如盆底肌肉康复训练(凯格尔操锻炼、电刺激治疗)和药物治疗。如脱垂达到II度或以上,或伴有严重尿失禁甚至排尿困难,可通过手术方式解决,如耻骨后尿道中段吊带术(TVT术)、经阴道盆底重建术改善患者盆底功能及子宫脱垂症状,上述手术均为微创手术,手术当天即可进食。

马庆良(主任医师)王沪生(副主任医师)(上海交通大学医学院附属新华医院妇产科尿失禁-子宫脱垂门诊)