

警惕骨质疏松症这个“寂静杀手”

专家建议:到40岁筛查一下骨密度,50岁以后每年检测一次

第 医 线

今天是世界骨质疏松日,骨质疏松症(OP)也已成为老年常见病。目前我国骨质疏松症患者人数约为9000万。然而很多人并不知道患有骨质疏松症,直到突然发生脊柱、髋部和腕部骨折才发觉,因此骨质疏松症被称为“寂静的杀手”。

中华医学会骨质疏松症与骨矿盐疾病分会主任委员、上海交通大学医学院附属第六人民医院骨质疏松和骨病专科主任章振林教授表示,无论男女,人类从40岁开始就进入了人生的骨量丢失前期,建议此时就应该筛查一次骨密度,知晓自己的骨量“余额”;50岁以后每年检测一次。

绝经期女性高发

章振林教授的患者中,老年女性居多,这跟女性是骨质疏松的高发人群有关。“年纪越大,骨质疏松越常见,易发于绝经妇女和老年男性,且绝经期妇女的患病率高于老年男性。”章振林教授表示,90%的女性在绝经后,随着卵巢功能的下降,雌激素分泌的减少,骨

量流失速度会加快。雌激素缺乏是原发性骨质疏松症最重要的发病机制之一,绝经期女性平均每年骨量流失1%—3%,如果超过3%就是快速骨量丢失了,因此,该时期尤其要重视骨质疏松的防治。

骨质疏松早期并没有明显的临床症状,不易引起人的注意。章振林教授表示,需要留意身高变矮、直不起腰、驼背,或莫名腰酸背痛这些潜在信号。他在门诊经常会遇到这样的患者,说自己骨头痛,一检查发现,已经多发胸椎或腰椎压缩性骨折。像这样的患者,骨密度低,即便是轻微的外力,甚至一个喷嚏,一次咳嗽,都有可能骨折。

“患者认为年纪大了骨质疏松是必然的,也不需要特别去检查、治疗,其实并非如此。骨质疏松症最大的危害就是发生骨折。早期筛查对于预防和治疗骨质疏松症极为关键。”他指出,作为骨密度筛查的重要手段,双能X线吸收仪(DXA)能够准确反映全身骨量状况,可对骨质疏松症进行早期诊断,预测骨折发生风险。“门诊常有患者表示顾虑,害怕‘吃射线’而不愿意检查。其实DXA的辐射量极小,常规检查不会对健康造成伤害。”

在章振林教授看来,基层骨质疏松的患

者就诊率依然较低,且相当一部分患者不能坚持随访和用药。他特别强调,骨质疏松与糖尿病、高血压一样,都是需要长期管理和治疗的慢性疾病。

补钙与促吸收两手抓

骨质疏松症发病悄无声息,但一些身体信号可预示骨质疏松症风险。章振林教授表示,50岁以上的老年人,如果出现身高相比年轻时下降3—4厘米、体重减轻(BMI小于18)、患有糖尿病、心血管疾病、肾功能肝功能不全等慢性疾病时,都是身体可能出现骨质疏松症的特征。此外,如果发生过涉及脊柱(包括胸椎或腰椎)髋部、腕部等部位的脆性骨折,可以直接判断为骨质疏松。

年轻人也会得骨质疏松症。大多数年轻人的骨质疏松症是继发性的,另外,嗜好喝碳酸饮料、酗酒、抽烟及不恰当的减肥等因素也会引起骨质疏松症。

还有人认为,骨质疏松就是缺钙,在家多“补补钙”就行了。其实,骨质疏松并不等于简单的缺钙。补钙只是骨质疏松症治疗的一方面,钙被人体摄入后,需要维生素D辅助才能被转运和吸收,尤其是老年患者,由于维

生素D本身合成不足,导致钙吸收不足,所以在正规的治疗时,钙+维生素D是抗骨质疏松的基础治疗。当然,除了钙和维生素D外,合理使用抗骨质疏松药物也非常必要。

增强储藏钙的意识

人的骨量是逐渐流失的,且不可逆。章振林教授表示,肌少症被认为与骨量减少明显相关,锻炼可以增加肌肉的力量。一些又白又瘦的“宅女”要警惕,不参加户外运动,又不及储备骨量及补充钙质,骨骼质量加速变差,进入更年期后,因雌激素变化,更容易导致骨质疏松。

预防骨质疏松,年轻人应从生活方式入手,有意识地储藏钙:首先要均衡饮食,增加饮食中钙及优质蛋白质的摄入,钙质的摄入对预防骨质疏松症具有不可替代的作用。其次要规律运动,并保证充足的日照。如果阳光比较强,那么晒太阳最好避开正午。

有骨质疏松症或者骨质疏松性骨折家族史的人群,在30—40岁可以先去医院检查一次骨密度,了解自己的峰值骨量,并且之后随访检查。对于没有家族史的人群,过了40岁就可以去检查一次骨密度。本报记者 左妍

仁济建院180周年 180位专家今义诊



作为上海开埠后的第一家西医院,上海交通大学医学院附属仁济医院已走过180载春秋。今天上午,在院庆180周年之际,仁济医院组织了180位来自消化科、风湿科、肝脏外科、泌尿科、心内科等55个临床专科的业界专家为市民朋友提供义诊服务。平日里一号难求的专家纷纷现身本次义诊活动。

“历史久、牌子硬、有腔调,仁济医院是阿拉上海的老牌医院了。”不少市民一大早就赶到义诊地点,排队等候专家们解答各类健康难题。

本报记者 徐程 郜阳 摄影报道

上海全力打造健康科普之城

让健康知识更多“飞入寻常百姓家”

“世界上很少有城市像上海这样,全面、有力地推进健康科普策略!”近日,在上海交大医学院和新民晚报联合主办的中法医学健康国际研讨会的医学教育创新分论坛现场,上海市卫生健康委员会健康促进处处长王彤分享了《上海构建健康科普之城的实践与探索》,在座的法国与会专家纷纷为上海这座健康科普之城大力点赞,给予高度评价。

近年来,上海倾力打造健康科普之城,持续发扬首创精神,在全国范围率先推出一系列举措——率先将健康科普入法,率先将健康科普纳入高级职称评聘,率先推出由财政经费支持的健康科普人才专项,率先健全市、区两级健康促进中心体系,率先实现公立医疗机构健康促进委员会全覆盖,率先推出“健康脱口秀”科普创新模式等,实施健康优先发展战略,推动防治关口前移,让健康知识“飞入寻常百姓家”。

持续输出高质量科普

上海市率先设立财政经费支持的健康科普人才专项和健康科普专项计划,支持一批医务人员开展科普主题资料开发。

随着“600号”的“出圈”,上海市精神卫生中心宣传处处长乔颖这样概括这段奇妙的医学科普之缘:“科普人才项目的建立,让我由

科普着手,从文章到短视频,从情景剧到漫画,从播客到文创,结下深深的缘分。”

去年11月,上海市出台施行我国第一部爱国卫生与健康促进融合立法的《上海市爱国卫生与健康促进条例》,明确将医疗卫生机构和医务人员开展健康科普写入地方性法规。市政府先后出台多个文件,要求“医疗卫生机构将健康促进工作纳入医院发展战略和规划”。此外,上海率先发布医疗机构和医务人员健康科普影响力排行榜,将健康科普纳入医务人员业务考核、评先评优、高级职称晋升评价范围。

针对影响市民健康的主要因素及重点人群和重大疾病,推出健康上海行动专项项目(2022—2024年)。数据显示,“健康上海行动”考核指标中,20项指标提前达到“健康中国2030”目标,占指标总数的76.9%。

推进传播精准化触达

“通过裸眼3D就能学到预防近视的知识,太好玩了!”作为第二届上海市健康科普推优选树“健康科普杰出人物”之一,复旦大学附属耳鼻喉科医院院长周行涛建立的“近视小飞侠”科普志愿服务队,用形象生动、立体直观的方式做科普。他打造的近视防控与科普体系的成果在全国340余家医院推广应用。

上海除了举办健康科普推优选树活动外,还率先打造“顶尖—高级—中青年”的科普人才梯队,成立“健康上海行动院士科普基地”,建立学科覆盖最广的上海市健康科普专家库,持续壮大市院新星住院医师科普队伍,开展住院医师规范化培训科普“月月讲”活动。

市民健康素养连年升

约3年前,海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)颈椎外科副主任曹鹏多了一个新的身份——健康科普脱口秀“卡司”。一路披荆斩棘夺得桂冠后,曹鹏感慨:“幽默让医学不再遥不可及,也让观众更愿意主动学习。”这档由上海率先推出的国内首档大型健康科普电视脱口秀节目,三季收看人次已超过28亿。

上海近年来致力于拓展健康科普产品形式,率先推出包括情景剧、短视频、微电影、小品、歌舞、脱口秀、相声等多种形式的健康科普产品。

数据显示,上海健康科普工作成效显著,市民健康素养水平实现16年连升,达到40.46%,成人吸烟率降至19.2%,市民主要健康指标连续多年居世界发达国家与地区领先水平。

本报记者 左妍 通讯员 吉双琦

新民随笔

五星好评

李一能

前不久,我在办理公积金业务,以前没有办过,上手才发现过程有点麻烦。幸运的是,遇到一位非常认真负责、亲切的工作人员,整个过程“如沐春风”。

因为家乡的老宅征收,需要用到公积金,开始是我父亲在办理。不久后,一位陌生人加了我的微信,原来是负责我们业务的黄浦区住房公积金管理中心的工作人员。办理业务需要沟通的情况不少,直接用私人微信主动加我的几乎没有,让我很意外。估计是我父亲没少麻烦她,一次次沟通不畅后才会用这样的非标流程来处理,于是向她致歉。但这位工作人员不以为意,说没有关系欢迎打扰,只要能把业务办好就好了。

在她提供的清单指导下,我们很快收集齐了材料,并前往公积金管理中心办理业务。在办理中还是遇到了问题。按道理,她完全可以把材料退出去,让我们自己想办法。但让我感动的是,这位工作人员一边抱歉地告诉我们可能要等多一会儿,一边和领导同事商量该如何解决,最后她说他们会想办法解决,几天后公积金到了我的账户。

许多服务行业都有打好评的设备或机制,这个窗口却没有,但我很想给他们一个好评。在现场办理业务过程中我一直在想,是什么样的团队会有这么好的服务质量?直到看到墙上挂着许多锦旗和奖状:巾帼文明岗、上海市模范集体、全国三八红旗集体……真是实至名归。

“最多跑一次”这一行政目标,提出也有好几年了。操作起来真不容易,制度和规则永远在不断完善的路上,一定会各种状况出现,能否顺利办理,完全取决于服务者是否能将群众和企业真正放在心上,把他们的事当自己的事来处理。这次我切身感受到了,千方百计为群众想办法不是一句口号,而是许多基层工作人员深植内心的操守和初心。

既然她用“非标方式”为我们办理了业务,那么我也想用“非标方式”给他们一个好评:非常棒!五星好评!