

预防骨质疏松 力争人老腿不老

65岁以上女性70岁以上男性应定期监测骨密度

健康视点

主持人

王凯

天津市新闻名专栏

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2024年“健康大讲堂”第九讲日前在静海区开讲。本期健康大讲堂邀请到天津医院国际诊疗中心主任王凯为市民进行“预防骨质疏松 人老腿不老”的主题讲座。大讲堂通过“津视融媒”直播平台进行同步现场直播,2万余名市民在线上观看了讲座。

骨质疏松是中老年人的常见病、高发疾病。世卫组织估计,50岁以上女性中约30%罹患骨质疏松症,随着我国人口老龄化加剧,骨质疏松症将成为影响国民健康的重要疾病。王凯主任提醒市民,骨质疏松使骨骼变得脆弱更容易发生骨折,严重影响中老年人的生活质量。但骨质疏松症是可防可治,高风险人群日常要重视富含钙、维生素D、维生素K的食物摄入、经常晒太阳、适量运动来延缓骨质疏松发生发展。年龄≥65岁的女性和≥70岁的男性、50岁后发生过骨折的成人、患有甲亢等骨代谢异常的疾病以及长期服用糖皮质激素等易导致骨量丢失的药物都应定期监测骨密度,一旦骨量低下要积极治疗。



王凯(左二)在病房检查病人恢复情况。

照片由受访单位提供

(DXA)T值来判断。T≥-1为正常骨质,-2.5<T<-1为骨量低下,T≤-2.5则为骨质疏松,如果T≤-2.5合并一处或多处骨折则是重度骨质疏松。

“一旦诊断为骨质疏松症,治疗策略包括基础措施和抗骨质疏松药物措施,两种措施贯穿治疗全程。”王凯主任说。基础措施第一是调整生活方式,包括平衡营养、合理运动、日晒,戒除不良嗜好等;第二是服用骨健康基础补充剂,包括在医生指导下服用钙、维生素D。第三是加强保护措施预防跌倒。比如站起时尽量慢一点,避免低血压或站立不稳。必要时为老人配备拐杖、助行器等设备。抗骨质疏松治疗则是根据患者检测结果针对性地服用抑制骨吸收药物,促进骨形成药物以及中药等。其间,每6个月至12个月要系统地观察中轴骨骨密度的变化,每1个月至6个月监测骨转换生化标志物,有助于评价药物疗效。

钙维生素D维生素K 骨保护“三剑客”预防骨质疏松

“骨质疏松症是可以预防的疾病,它分为初级预防和二级预防,最终目的是避免发生骨折或再次骨折。”王凯主任说。初级预防针对骨质疏松危险因素,防止或延缓其发展为骨质疏松症并避免发生第一次骨折;二级预防针对骨质疏松症患者,避免其发生骨折或再次骨折。骨质疏松症发生的危险因素有不可控因素,包括种族、年龄、女性绝经、脆性骨折家族史,可控因素包括不健康生活方式,如缺乏体力活动、日光照射不足、吸烟、过量饮酒、饮食中钙和维生素D不足等;影响骨代谢的疾病和药物,如糖尿病、甲亢、类风湿等疾病,长期使用糖皮质激素、质子泵抑制剂、抗癫痫药物等。具有这些危险因素的人需要定期进行骨密度检测。

王凯主任说,对于健康人群而言,从年轻时注意骨量积累,维护骨骼健康可以有效预防骨质疏松症。

第一,充足摄入钙、维生素D和维生素K,它们被称为维护骨骼健康的“三剑客”。钙元素是骨骼和牙齿中含量最高的矿物质,每人每天喝300毫升至400毫升牛奶或者相当的酸奶、奶酪等奶制品可以满足每日一半以上的钙需求。维生素D对于钙的吸收和利用至关重要,富含钙和维生素D的食物包括牛奶、深海鱼类。晒太阳很重要,每周3次至4次,每次30分钟至40分钟的户外活动,可以促进皮肤合成维生素D,

保证骨骼健康。维生素K,能够增加骨质疏松症患者的骨密度,改善骨质量,降低骨折风险。维生素K通常来自发酵食品和动物性食品,如纳豆、酸菜、牛肉、各种奶酪、鸡肉、猪肉、大马哈鱼。“饮食平衡、生活方式健康的成年人通常无需额外补充,生活中稍加注意即可满足身体基本需求。”王凯主任说。

第二,以优质蛋白质为基础,适量摄入脂肪,保持低糖、低盐、足量膳食纤维的饮食习惯,更适合老年人维护骨健康。优质蛋白主要来源于肉、蛋、奶、大豆类、鱼、虾等。

第三,保持正常的骨密度和骨强度需要不断的运动刺激。运动原则是循序渐进、持之以恒,因人而异,推荐每周至少进行5天中等强度的身体活动,累计150分钟及以上。

以下是讲座现场部分问题

问题一:骨质疏松和体型是否相关?是不是瘦人更容易发生骨质疏松?

“有钱难买老来瘦,但并不是越瘦越好。体型偏瘦的老年人易患肌少症。肌肉减少和骨质疏松相互影响,因此老年人稍稍胖一些更利于骨骼健康。但体重指数在30以上的肥胖患者则是骨质疏松症的高危人群,特别是老年肥胖女性骨质疏松症更为高发,这些人一定要关注血糖、血压、血脂,管住嘴迈开腿,积极控制体重,定期检测骨密度。”

问题二:老年人夜间腿抽筋是骨质疏松症的症状吗?

尽管骨质疏松症可以引起腿抽筋,但腿抽筋不是骨质疏松症的典型症状,因此老年人腿抽筋并不一定是骨质疏松症。骨质疏松症一定要有骨密度检测和血钙、血磷检查来支持。如果只是血钙低,大概率是缺钙或者低钙血症引发抽筋,针对性治疗即可缓解。另外,夜间腿抽筋也是下肢静脉曲张、下肢静脉血栓性疾病的重要症状,需要鉴别诊断。

问题三:老年人在什么情况下需要补钙和维生素D?

拥有健康生活方式的70岁以上的男性和65岁以上的女性一般无需额外补充钙和维生素D。通常脆性骨折、严重骨质疏松症的老年人需要额外补充,骨量低下的老人通过生活方式改变仍不能提升骨密度,也可以适当补充。

记者 赵津

心脑血管“桥”接生命 两医院联合成功实施 “心脑血管双搭桥”手术

医疗前沿

44岁的秦先生一

个月内发生两次脑梗,嘴角歪斜反复发作。他到市环湖医院检查发现心脑血管均有严重闭塞,要避免脑梗再发展,必须心脑血管联动治疗。“胸科—环湖”(市胸科医院和市环湖医院)两院专家团队详细讨论评估后,决定为秦先生实施“心脑血管双搭桥”联合手术。经过周密的术前准备,心脑血管专家历经8小时,成功完成了心脑血管双搭桥的接力手术,秦先生于近日康复出院。

据介绍,秦先生术前检查患有无名动脉闭塞、右侧颈内动脉闭塞,这是他一个月内连续两次脑梗的主要原因。改善秦先生颅内缺血状态需要把颅外与颅内动脉重新搭桥吻合,但秦先生为颅外动脉供血的无名动脉也是闭塞状态,需要胸外科医生先治“心病”,即打通心脏附近的无名动脉,再由脑血管医生治“脑病”。10月21日12点10分,秦先生被送至手术室。市胸科医院党委书记郭志刚、副院长陈庆良为秦先生顺利实施了升主动脉弓—无名动脉搭桥术。17点30分手术顺利结束,术中血管恢复通畅,为后续手术开辟了至关重要的生命通道。

接力棒顺利传到了市环湖医院复合脑血管病团队,该院院长佟小光、副院长王红光为秦先生实施了右侧颈浅动脉—大脑中动脉搭桥术,专家们小心翼翼地在纤细复杂的脑血管上“精雕细琢”,经过3小时终于成功实施脑血管搭桥,恢复了颅内血流,彻底改善了秦先生的脑缺血状态。秦先生被送入环湖医院神经外科一病区重症监护室密切观察与精心护理,术后各项生命体征平稳并顺利康复。

通讯员 马菁 隋蕊阳

健康速递

全国中医药科技成果 直通车(天津站)活动成功举办

本月15日,2024年全国中医药科技成果直通车(天津站)活动在津成功举办。全国中医药科技成果直通车是由中国中医药科技发展中心(国家中医药管理局人才交流中心)、国家科技成果网等联合发起的一项活动。此次天津站活动由天津市中医药研究院和天津市中药制剂转化中心承办。

据了解,该活动自2023年起,已陆续在全国多个省市举办,为高校、医疗机构、科研机构及企业、投资机构等搭建平台,构建中医药科技成果转化体系,推动科技成果有效应用和市场化进程。天津市中医药研究院附属医院、天津中医药大学、现代中药海河实验室、天津中医药大学第一附属医院、天津士力数智中药发展有限公司、津药达仁堂集团股份有限公司、鲁南制药集团等国内多家高校、医院、科研院所、企业参加了此次活动。天津市中医药研究院附属医院的《胃转安颗粒》等9个传统院内制剂、科研成果进行了产品路演。活动期间,洽谈项目达7项,意向合作3项。通讯员 陆静 雷春青

专家谈病

代谢减重手术缓解2型糖尿病

科学饮食和运动仍是控糖基础

代谢减重手术是近年来肥胖人群减肥的重要手段。越来越多的研究证实,减重手术同样能缓解肥胖者的2型糖尿病。天津医科大学朱宪彝纪念医院代谢减重外科专业组潘立峰主任医师表示,有资料证实代谢减重手术后,血糖的改善早于体重的减轻,同时还改善胰

岛素抵抗,利于糖尿病缓解。他建议肥胖的成人2型糖尿病患者尽量采用生活方式及药物治疗,血糖仍然控制不佳者可以咨询代谢手术治疗。

潘立峰说,治疗2型糖尿病运动和饮食是基础治疗,药物适合大多数糖尿病患者。2型糖

尿病患者选择的代谢减重手术有严格适应症,通常体重指数≥32.5建议积极手术;27.5≤体重指数<32.5,推荐手术。代谢减重手术的适应年龄在16岁至65岁,手术前需要排除自身免疫性糖尿病和其他引起血糖升高的内分泌疾病。

目前主流的代谢减重手术方式有袖状胃

手术及胃旁路手术。术前,医生会根据患者的体重、糖尿病病程等情况,综合评估后帮助病人选择最适合的手术方案。术后需要患者遵循健康管理师和营养师的指导,以免发生肥胖相关的肌肉减少症和隐形营养不良问题。

潘立峰提醒肥胖糖尿病患者,代谢手术治疗的目的是终生维持良好的体重和良好的控糖效果。为了达到上述目的,术后患者需要长期坚持良好的生活方式,比如正确的食物选择、食量控制、医师指导下的维生素和矿物质补充、足量饮水、规律休息和运动都是必需的。

通讯员 郭敏楠

欢迎订阅2025年今晚报

纸短情长

期待与您相见

天津邮政各营业点均可订阅

全年定价: 428元

订阅电话: 11185

2024年6月2日 星期二

今晚报

深学深悟 著作善成

市人社局加快构建技能人才队伍助力津皖高质量发展

打造技能人才“津”摇篮

天津港打造智慧绿色集装箱升级版

助推产城融合发展 海向陆向扩容增效

4条高铁票价由固定调整为灵活

“图书馆旁抄夜”

“海港庆六一”

2024年7月8日 星期一

今晚报

本市实施普通高中内源建设项目

建35所普通高中“强校工程”项目学校

40岁+40岁

《今晚报》伴我在写作路上成长

“小暑节气到来”

“桑拿模式”开启

主题公园 精彩连连