

指点
迷津

防治“骨松”需知道

在日常生活中,“腰酸背痛”因太常见而不受人们重视,但这很有可能是骨质疏松的信号。骨质疏松是影响骨骼健康的隐形“杀手”,骨折是其导致的最严重并发症。那么,该如何强健骨骼,远离骨质疏松呢?下面,介绍防治要点。

筛查诊断“两步走”

第一步:“骨松”症状要警惕

1. 腰酸背痛,是骨质疏松的最常见症状。
2. 出现身高缩水、驼背,要多加注意。
3. 打喷嚏,出现腰椎骨折;摔一跤,出现髋部骨折。

第二步:影像筛查要趁早

40岁以上人群,尤其是女性,建议每年进行骨质疏松筛查。除了常规的血尿检、骨骼检测,还可通过以下影像筛查方法。

1. 双能X线吸收测量仪:二维测定骨骼的骨密度,是最常用的方法。
2. “QCT”检查(定量CT):三维测定骨皮质厚度与骨松质密度,以及探测周围肌肉状况,是最准确的方法。
3. 功能磁共振:检测骨质及周围软组织状况,还可以评价骨髓脂肪、铁含量、骨髓血灌注情况,是最全面的方法。

正确应对骨质疏松

应对骨质疏松,可通过“一防二治三管理”。

第一是“防”:补钙补D来预防

骨质疏松的基础治疗,就是补充钙和维生素D。除直接服用钙片、维生素D之外,还应该多晒太阳,皮肤吸收紫外线后可以合成维生素D,建议上午11点至下午3点,每次15~30分钟为宜。

建议多吃含有维生素D的食物,如海鱼、蛋黄、动物肝脏等。需提醒,钙不能盲目补,应定期检测血钙值,以防形成结石。

第二是“治”:“双膦一肽”来治疗

“双膦”的代表药物双膦酸盐,就是给破骨细胞“放个假”,让其“拆骨头”的速度慢下来;“一肽”,即特立帕肽,就是成骨细胞的“加油站”,当成骨细胞有了干劲,治愈骨质疏松便存在希望。

“双膦一肽”是最常用的两类治疗药物,还有其他类药物。需要注意的是,所有药物治疗都必须在专业医生指导下

下进行,同时定期进行随访,以观察用药效果。

第三是“管理”:全周期健康管理

18岁以下的儿童青少年,要多吃富含钙和优质蛋白的食物,端正身姿和体态,使骨骼健康赢在起跑线上。

18~40岁人群,可以多晒太阳,少久坐,保持体育锻炼,提高骨量峰值。

40岁以上人群,应每年检查骨密度,早发现、早诊断、早治疗。

65岁以上老年人,要加强平衡练习,避免跌倒后骨折。

上海市第十人民医院放射科 诸静其(主任医师) 王淑玲



被噎住怎么办

健康
提示

做好院前急救(上)

生活中,人们经常享受美味佳肴,但有时在狼吞虎咽之际,食物可能会误入气管,堵塞呼吸道,导致噎住的危险。虽然听起来不太可能,但实际上被食物噎住是一种常见急症,如果不及时处理,可能会危及生命。

食物噎住别大意

食物噎住,是指食物或其他物体卡在喉咙或气管中,阻碍正常呼吸和吞咽的现象,特别是吞咽大块未经咀嚼的肉类或其他食物时。

这种情况可能发生于任何年龄段,儿童和老年人更容易受到影响。老年伴有吞咽困难的患者(尤其是脑卒中者)在饮水和进食时极易发生,婴幼儿则往往发生于进食或玩耍时,以下是一些可能的风险和后果。

1. 呼吸困难

当食物或其他物体卡在喉咙或气管中时,最明显的危险是呼吸困难,可能导致窒息,会迅速威胁到生命。如果不立即采取行动,情况可能会恶化。

2. 脑缺氧

窒息会导致脑部缺氧,可能对大脑造成永久性损害。呼吸停止后4~6分钟可能引起脑损伤;6~10分钟极可能引起脑损伤;10分钟以上一定会造成不可逆的脑损伤。快速干预是拯救生命和预防脑损伤的关键。

3. 心脏病发作

窒息和呼吸困难可能导致身体受到严重的应激,引发心脏病发作,对于已经有心血管问题的人群来说尤其危险。

4. 永久性损伤

即使成功摆脱窒息,食物噎住也可能造成喉部和气管永久性损伤,可能需要手术干预来修复。

良好习惯可预防

虽然食物噎住是一种危险情况,但可以采取一些预防措施来降低其发生的可能性。

1. 细嚼慢咽

养成细嚼慢咽的习惯,确保食物被充分咀嚼和润湿,以减少噎住的风险。

2. 切割食物

将食物切成小块,特别是对于儿童和老年人。

3. 避免分心吃饭

专注于进食,避免在吃饭时做其他事情,以确保吞咽过程安全。

4. 避免过多酒精和药物

如果正在服用药物或饮酒,请遵医嘱,注意进食安全,减少风险。

5. 学习急救技能

了解急救技能,包括怎样帮助被噎住的人,可拯救生命。如果遇到食物噎住的突发情况,做好院前急救措施非常重要。下期将向大家详细介绍急救操作流程。

上海市医疗急救中心
张进委 主治医师

如今,家用血糖仪非常普及,但在使用过程中,有些错误操作会影响检测结果的准确性。下面这些细节,大家是否都留意了呢?

测量前

1. 检查血糖仪的电量是否充足。
2. 检查试纸是否过期、试纸代码与血糖仪显示代码是否相匹配。目前市售血糖仪大多采用免调码技术,可无需检查代码匹配情况。
3. 油渍、污渍等会干扰血

糖检测结果,因此测量前应清洁双手并保持干燥。

测量时

1. 血糖仪正常工作的温度为10℃~40℃、湿度为20%~80%。温度过高、过低以及湿度过大,都会影响检测结果。
2. 每次取出试纸后,应立即拧紧瓶盖,避免试纸受污染。

3. 采血前,手臂自然下垂10~15秒,让手指末梢的血管充盈,保证检测过程中试纸一次性吸足血液,避免血量不足影响结果。
4. 手指采血部位消毒,不可使用碘伏,碘伏会与试纸上的葡萄糖氧化酶发生反应,使测量值偏高。建议用75%酒精消毒皮肤,注意要等酒精完全挥发后再采血,以免酒精稀释

血液影响结果。

5. 采血时,不可用力挤压采血部位,组织液会稀释血液导致测量值偏低。同时,采血量也不宜过大或溢出测试区,否则也会影响测量值的准确性,需要重新更换试纸进行检测。

杨浦区疾病预防控制中心慢病科 孙千贺 主管医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

血糖仪这样用才对

测量后

1. 试纸密封防潮保存,注意不可放到冰箱里储存。
2. 血糖仪要放置在干燥清洁处,避免存放在微波炉等可能形成电磁场的家电附近,因为血糖仪可受磁场影响发生磁化,影响测量准确性。
3. 每隔6个月到1年,联系厂家售后对血糖仪进行校正,避免测量结果有误差。