

不知自己骨质疏松

# 老人刚坐上沙发就腰椎骨折

专家提醒:需警惕“沉默”杀手



慢慢把房梁蛀空,直到支撑不住后才突然断裂坍塌,引起骨折。尤其是摔倒引发的髋部骨折,常常被称为“人生最后一次骨折”。

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,主要特征是骨量减少、骨微结构破坏,导致骨骼脆弱,容易发生骨折。我国65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%,其中女性为51.6%,男性为10.7%。尤其女性人群绝经后,随着卵巢功能的下降,雌激素分泌减少,导致破骨细胞活动力相对增强,骨量流失速度会明显加快。

市七院内分泌科副主任刘蓉说:“很多人觉得年纪大了,自然就会骨质疏松,因此平时并不在意,最多吃点钙片和维生素D。其实不然,骨质疏松的致残率、致死率一点都不比其他慢性低。”

骨质疏松的发病静悄悄,患者平时不会感到明显的症状。刘蓉解释,身体好比是一栋房子,骨头就是房梁。骨质疏松的发病过程,就像白蚁

70岁的男性,不伴有危险因素;3.绝经后妇女、50—70岁的男性伴危险因素者;4.未绝经妇女伴有与骨折风险增加的相关危险因素,如低体重、脆性骨折史或服用增加骨折风险的药物者;5.50岁以上发生骨折的患者;6.患高骨折风险疾病(类风湿性关节炎),或服用高骨折风险药物者(糖皮质激素持续3个月以上者);7.准备开始骨质疏松症药物治疗者;8.接受骨质疏松治疗进行疗效监测者;9.停止使用雌激素治疗者;10.患有性功能低下、糖尿病、甲状旁腺亢进、甲状腺功能亢进、慢性肝病、慢性肾病、慢性肺病、炎症肠病等影响骨矿代谢疾病的患者。

刘蓉解释,检测过程中无需进行注射或其他侵入性操作,受检者只需静躺在仪器上根据设备提示即可完成检测,对身体无创伤,让受检者更加舒适和放心。

刘蓉提醒市民,骨质疏松并非是不可逆转的。骨质疏松人群除了日常需要补充钙剂和维生素D以外,营养、运动、日照也很重要,还要针对性地进行抗骨质疏松治疗。而正规的骨质疏松治疗不仅能减缓骨流失,还可以让骨头长回来,骨头更结实,未来的骨折风险和死亡率也会大大降低。

哪些人需要做骨密度检测?刘蓉建议以下10类人群要重点关注:1.40岁以上体检人群;2.≥65岁的妇女,≥

### 专科简介

市七院内分泌科配备多项先进设备,开展糖尿病急、慢性并发症,甲状腺疾病,肥胖,痛风,骨质疏松,代谢综合征,内分泌性高血压等内分泌代谢常见病、疑难病的诊治;拥有固定的糖尿病教育场所、骨密度检查室和先进的教育设备,专职的糖尿病教育和营养团队,开展形式多样的糖尿病教育、骨质疏松防治等活动,帮助广大糖尿病患者、骨质疏松人群掌握了解相关知识,提高生活质量。

## 肿瘤治疗新模式

# 全市首家海扶微创治疗中心落地妇幼

本报讯(赵雪煜 妇幼宣)1月9日,全市首家海扶微创治疗中心正式落地市妇保院·市一院钟楼院区,开展针对恶性肿瘤的海扶治疗,填补常州地区医疗及技术空白,为肿瘤患者带来全新治疗模式。

1月8日,52岁的方女士因“月经紊乱、经期下腹痛”来到市妇保院·市一院钟楼院区妇科门诊就诊。本该绝经期的她,不仅没有绝经的迹象,反而月经量大、经期长,还经常下腹痛。辗转多家医院就诊后,被确诊为“子宫肌瘤伴子宫腺肌症”。方女士尝试多种药物保守治疗,收效甚微,无奈之下准备接受手术治疗,内心却很难接受子宫被切除。

“医生,这个治疗一定要切除子宫吗?我很害怕,我觉得自己还年轻,很担心子宫切除后不能再做一个完整的女人了。”面对方女士的诉求,医院生育技术科副主任吴超英考虑到患者仅52岁,治疗应该以缓解症状为主,便决定采用海扶技术,为其解决问题,不开刀、不流血,即可治疗子宫肌瘤、子宫腺肌症,最重要的是能保留子宫完整性。

目前,方女士已接受海扶刀治疗,通过海扶技术一次性消融病灶。整个

治疗过程非常顺利,消融治疗后第二天便活动自如,基本没有疼痛感。令人欣喜的是,方女士术后复查效果不错,现已顺利出院。

据悉,海扶技术全称“高强度聚焦超声技术”,是利用超声波在人体中良好的组织穿透性和可聚焦性,将体外发射的超声波聚焦于体内靶组织处,焦点的声强得到近万倍放大,瞬间产生65℃左右的高温,利用聚焦超声的机械效应、热效应、空化效应等,使靶组织产生不可逆的凝固性坏死,而周围组织无损伤,从而达到微创治疗的目的。其原理就好比太阳光在放大镜下聚焦,焦点的高温可以点燃纸片。

吴超英表示,海扶技术适合治疗子宫肌瘤、子宫腺肌病、胎盘植入、乳腺癌、乳腺纤维瘤、原发性肝癌、转移性肝癌、胰腺癌、软组织肿瘤、原发性骨肿瘤、转移性骨肿瘤、肾细胞癌、肾脏良性肿瘤、前列腺癌、良性前列腺增生等疾病。

在临床实践中,海扶技术也用于剖宫产瘢痕妊娠、腹壁切口子宫内异位等疾病的治疗。目前的临床证据显示,海扶治疗以上妇科良性疾病是安全有效的。



## 知“更”知底,守护女性“更”健康

素的不断减少,不仅让更年期女性容易发生情绪波动,还会导致其他疾病的高发,比如代谢系统改变所致的“坏血脂”升高的情况。”医生介绍说。

### 正确认知,拥抱优雅“更年”

到底什么是更年期呢?

医生介绍,更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,一般出现在40岁至65岁,标志性事件是绝经,期间会出现失眠、脾气差、骨关节疼痛等症状。其中,情绪变化是最容易被周围人察觉的症状,部分女性还会表现为暴躁或抑郁,也有一部分人的情绪会变得平和,可以通过改良Kupperman评分表(一种用于评估更年期症状严重程度的方法)进行自评。

为何会出现情绪变化?

因为体内雌激素水平的“断崖式”下降,更年期女性常常陷入身体与精神的双重困扰。一方面,激素的变化会引起一些神经递质的变化,导致情绪改变;另一方面,女性到了中年,常常面临人生的很多变化,如家庭压力、职场变动等。正因为如此,“更年期”三个字,让许多女性如临大敌。

激素治疗安全吗?

面对更年期,要科学应对,一句话,既要重视又不要过于重视。重视是要提前做好知识储备,到了更年期阶段,心里不慌张;不要过于重视,是指不要在思想上有过重负担,过好当下每一天,问题出现时,正确应对,积极治疗。

雌激素治疗,是一种通过补充雌激素来缓解更年期症状的疗法,其安全性如今已有明显提升。绝经激素治疗,则是一个治疗更年期综合症的更

好方法,不仅能迅速缓解更年期症状、帮助阻滞衰老变化,而且可以减少骨质疏松的发生、保护心脑血管健康。绝经激素治疗使用的剂量,只有正常女性卵巢激素分泌量的1/10,相对来说

说是比较安全的。

需要注意的是,要把握好治疗“窗口期”,且尽早治疗。激素治疗应在医师严格指导下应用,定期做好相关监测,评估血栓风险,不建议自行补充。

### 门诊简介

武进人民医院南院更年期门诊,由妇科施莉英主任等经验丰富的资深医师坐诊,并与东南大学附属中大医院建立长期合作关系,定期邀请该院妇科首席专家蔡云卿教授来院坐诊,并开展查房、手术等。该门诊致力于帮助更年期女性解决更年期症状带来的躯体、心理的不适,预防、干预慢性病及老年病的发生,提高更年期女性的生活质量,让更多女性不再被更年期“困住”。

### 诊疗范围

建立更年期妇女健康档案,提供长期健康管理及随访;更年期妇女专业全面体检、健康评估;制定个性化诊疗方案;物理康复治疗、盆底功能康复训练等;提供更年期营养、运动及心理指导。

### 门诊时间

周一至周五下午(南院)  
就诊地点  
南院1号楼 门诊三楼妇科诊区 妇科3号诊室

### 专家介绍



**施莉英** 妇科主任、主任医师,国家生殖健康咨询师、江苏大学讲师。从事妇产科专业20余年,对治疗妇产科的疑难危重病例有丰富的临床经验,擅长妇科内分泌、妇科良恶性肿瘤的早期诊断和规范化治疗,擅长宫腔腹腔镜及盆底重建手术;在宫腔镜下子宫肌瘤切除、重度粘连松解及内窥镜电切手术、子宫脱垂手术方面有丰富临床经验。

## 男子爱吃生冷冰鲜 患上少见脑膜脑炎

病因为感染李斯特菌,冰箱是高风险区

本报讯(李青 肖云 钱胜男)34岁的王先生日前突然出现高热、寒战、持续性剧烈头痛,同时伴有频繁恶心、呕吐,并逐步出现意识障碍和四肢无力等症状,被家人送到南医大三附院(常州二院)急诊。

检查发现,王先生的血常规异常提示其细菌性感染,头颅CT排除了脑出血。神经内科医师会诊后,考虑颅内感染可能性较大,立即收住神经内科监护病房,并进行腰椎穿刺,发现王先生颅内压力高达正常上限的两倍,脑脊液中炎症细胞数也异常增多,确诊为脑膜脑炎。

针对症状,团队迅速采取降颅压和经验性抗感染治疗。然而,到底是哪种病原微生物引起的感染?这个问题直接决定着抗感染治疗是否准确以及能否有效。

再次向家属追问病史,医生得知王先生酷爱生食三文鱼等海鲜,这次发病前吃了一次烧烤,有些肉可能烤得不太熟,同时还吃了一些生冷冰鲜。

医生判断,可能是李斯特菌引起的感染。据介绍,李斯特菌脑膜脑炎是一种少见但严重的疾病,发病率仅为0.1—11.3例/百万人,但病死率高达20%—30%。王先生起病急骤,发病即

高峰,如果不能及时有效干预和治疗将危及生命。

在进一步确认病原微生物的过程中,脑脊液病原微生物NGS检测结果证实了医生的猜测,确认为单核细胞增多性李斯特菌。团队立即调整治疗方案,采用氨苄西林联合庆大霉素进行针对性治疗。经过精心治疗,王先生病情逐步好转,症状基本消失。

常州二院神经内科副主任张志翔介绍,李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,有耐低温的特点,冰箱往往是家庭环境中李斯特菌感染的高风险区。多数情况下,李斯特菌是被“吃”进人体的。对于健康的成年人来说,李斯特菌致病力有限,可能会出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。但对孕妇、老年人、新生儿以及免疫力低下人群来说,感染李斯特菌后病情更重,容易引起凶险的李斯特菌脑膜脑炎。

张志翔提醒市民,预防李斯特菌感染,首先要正确储藏、及时清理冰箱冷藏室。冰箱不是“保险柜”,凡隔夜或隔夜的熟制品饭菜必须充分再加热后方可食用。同时,应控制生冷食品的摄入,降低感染风险。



## 期末前,市一院心理门诊每天接诊十多位孩子

□本报记者 赵雪煜 通讯员 李祉萱

近一周,市一院临床心理门诊前来陪孩子咨询心理问题的家长明显增多,平均每天都会接诊十多个孩子。“他们在学校普遍面临一些困难,有的可能即将面临分班,有的则因为学业水平测试压力过大,表现为焦虑、紧张和情绪不稳定等,家长也容易跟随孩子出现紧张情绪。”临床心理科主任医师王苏弘表示。

临近期末,读高一的小静最近吃不好睡不好,父母都非常担心,“期中考试没有发挥好,之后她就一直很有压力,闷闷不乐,和之前判若两人。”她父母说,几次月考下来,小静的成绩没有多大提升,看着孩子身心俱疲,又不愿沟通的样子,父母赶紧带她到市一院临床心理科就诊。

王苏弘诊断,这些表现是孩子应对重大挑战的身心反应,有些会思虑重重,进而出现注意力、记忆力下降,

有些则表现为食欲下降或暴饮暴食,严重的会出现易怒、回避社交甚至有厌学情绪。无论是家长还是学生,对考试本身要有正确认识,不要把一次考试看得太重,考试不是给孩子定性,而是帮助他们了解对知识的掌握程度以及还存在哪些不足。父母在这个时候,更多地要做到陪伴和共情,共情的要求是“多听、多看、少说话”,要做孩子情绪的“海绵”,理解并接纳孩子的负能量。

王苏弘介绍,考试焦虑是伴随对考试或评价性情境中可能出现的负面结果或失败的担忧,进而表现出一系列相关的认知、生理和行为反应,当考试相关刺激结束后焦虑也能逐渐消失。考试焦虑的产生是一个复杂的过程,由完美主义人格、情绪不稳定、对自己能力评价过低、缺乏应对策略等内在因素和社会环境、家庭支持等外在因素的共同作用产生。

### 链接

#### 如何应对考试焦虑?

一、合理情绪法。情绪的产生很多时候来自于我们对事件的解释和想法,可通过改变自己对于考试引起的“灾难化思维”进行认知检验,可问自己三个问题:1.事实到底是什么?2.有没有其他的解释?3.如果改变我的想法,我会怎么做?当我们的想法发生改变时,情绪也会随之发生改变;

二、正念减压法。正念即专注于当下的目标和活动,全然体验当下的各种感觉,并不加评价。当我们复习时,会不由自主地联想到过去的经历和未来的担忧,建议温柔地将自己的注意力唤回到当下,如重读正在做的这道题等;

三、正确归因。归因有三种方式:内归因(都是我的错)和外归因(都是别人的错),总体归因(全是因为……)

和部分归因(有一些是因为A,有一些是因为B),稳定归因(总是、一直)和不稳定归因(有时……有时……,这次……那次……)。建议通过灵活的归因方式避免过度自责和沮丧;

四、掌握应试策略。在考试开始前,建议多做几次深呼吸,有助于平稳情绪,在考试的时候建议思考清楚再落笔,避免因慌乱而出错,合理分配考试时间,先易后难,有条不紊;

五、健康生活方式。考前保持健康饮食和适量运动对于提高学习效率 and 保持身体状态非常重要。保持规律的饮食时间,避免过饥或过饱,确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。建议开展快走、慢跑、游泳等运动,提高心肺功能和血液循环。