

# 骨质疏松竟然与胖瘦有关

本报讯(严国荣 陈荣春 李社莹)不少市民对骨质疏松并不陌生,但大家也许不知道的是,过度肥胖也可能对骨骼健康产生不利影响。

王阿姨今年66岁,体型微胖,平时特别关注健康知识,身体一直不错。前段时间,她总感到腰背酸痛,但却总说不清楚疼痛的具体位置,她便前往当地医院就诊。结合相关症状和抽血检查结果,王阿姨被告知可能是得了骨质疏松症,“怎么可能?我看过很多老年健康相关的科普书,都说骨质疏松是‘瘦子’才容易得的病啊……”

然而由于疼痛逐渐加重,王阿姨赶紧预约市一院骨质疏松专病门诊。经过详细的抽血化验及骨密度检测,市一院内分泌代谢科主任项守奎明确诊断:骨质疏松症,随即制订了包括钙剂、维生素D及抗骨质疏松药物的综合治疗方案。专家对疾病的确诊让王阿姨坚定了治疗的信心,自此以后,

她严格按医嘱吃药,一个月后复诊时疼痛感已经逐渐缓解,她的脸上再次露出久违的笑容。

江苏省医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会候任主任委员、市一院党委书记华飞主任医师表示,骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织微结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性。目前,我国骨质疏松症患者逐年增多,很多老年人认为年纪大发生骨质疏松很正常,并未重视或不愿治疗干预,然而一旦发生脆性骨折,如被称为“人生最后一次骨折”的髋部骨折,将严重威胁人体健康和寿命。

骨质疏松症是一种“沉默的疾病”,早期往往无明显症状,随着疾病的进展,患者可出现腰背疼痛、脊柱变形,甚至骨质疏松性骨折。体重是影响人体代谢和骨骼健康

的重要因素,在生命的各个阶段都会影响骨骼健康。人们往往注意低体重对骨骼健康的影响,但越来越多的研究表明,过度肥胖也会对骨骼健康产生不利影响。

专家建议,市民在在日常生活中,要注意以下3点:定期开展运动锻炼:国际骨质疏松基金会发布的最新信息显示,对骨骼健康最有益的运动类型是负重运动和力量训练,比如举、推、跑、跳以及“登台阶”等方式,可使骨骼更加强健;养成良好的生活方式和饮食习惯:保持充足的日照,戒烟,限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料,摄入足够的钙、蛋白质、维生素D、维生素K等营养素;科学管理体重:体重指数BMI=体重(kg)除以身高的平方(m<sup>2</sup>)。建议成人维持在18.5≤BMI<24.0。如体重过重,可通过增加能量摄入和加强运动等方式促进体重增加;如超重或肥胖,则需要通过控制饮食等方式减重。

## 市三院举办 第八届龙城发热与感染MDT学术论坛

本报讯(陈荣春 三院宣)为加强科研学术交流与学科合作,促进学科融合交流,提升临床医生抗感染诊治水平,市三院日前成功举办第八届龙城发热与感染MDT学术论坛暨国家级继续教育项目《感染性疾病诊疗思维与合理治疗》。

不明原因发热和疑难感染临床中常见但极具挑战性的病症,推动行业内的交流与合作,共同构建更加有效的诊疗模式具有重要意义。此前,龙城发热与感染MDT学术论坛已成功举办七届,成为本地区重要的抗感染学术交流平台。

本届龙城发热与感染MDT学术论坛邀请来自多地感染性疾病



领域的知名专家,对抗感染治疗现状、细菌真菌耐药、发热待查等领域的热点进行学术专题讲座,围绕抗感染领域热点、难点、新模式、新路径展开讨论,从诊疗思路到治疗

方法进行全方位探讨,促进了学科间的优势互补、共同提升。

此前,市三院感染科还举办了《中国慢性乙型肝炎诊疗百城巡讲(常州站)》活动。

## 新手妈妈的“悲伤按钮”

■本报通讯员 妇幼宣

最近,电影《祝你幸福》上映,一个与“伤心乳头”相关的话题登上了热搜,引发网友热议。在市妇幼保健院·市一院钟楼院区的乳腺病科门诊,很多产妇向医生倾诉:“孩子一吸母乳就感觉天塌了,泪流不止。家里人都说我矫情,还引发了家庭矛盾……”其实,她们可能只是患上了“悲伤乳头综合症”。

乳腺病科副主任、主治医师蒋姝亭解释,“悲伤乳头综合症”是指当乳头被刺激,或者触碰的时候,

会出现一系列突如其来的负面情绪,包括悲伤、焦虑、悔恨、空虚、抑郁等,甚至有些人还有可能出现自杀的生理冲动。但如果乳头刺激停止,这一类情绪也会随之缓解或消失。该病的发病率较低,无论男性还是女性都有可能出现。

出现该疾病的首要原因是产妇产后体内激素发生变化。研究表明,哺乳期女性在哺乳时可能因多巴胺水平下降而感到抑郁、焦虑或烦躁不安。其次是心理因素的影响,不正确的性教育可能导致错误认知,从而在被触摸重要部位时产生负面情绪。乳房是妈妈的象征,婴幼儿时期如果受到妈妈的关爱不足,长大后可能会出现“悲伤乳头综合症”。此外,乳头被触碰时会分泌催产素,催产素可以促进共情反应。催产素水平升高

时,可能带来消极的共情体验,如个体忧伤。

绝大多数的“悲伤乳头综合症”会在宝宝出生后的3个月内减轻,在哺乳结束后会自然消退。然而有些妈妈因为症状过于剧烈而被迫中止哺乳。为此,蒋姝亭给出如下建议:1.注意休息。休息不好或者缺乏睡眠是导致“悲伤乳头综合症”情况恶化的第一大原因。在休息充分的情况下,症状可以明显缓解;2.学会分散注意力。缓解“悲伤乳头综合症”最有效的方法是分散注意力。参与调查的妈妈中,有44%的妈妈在哺乳的时候通过看电视或者阅读来减轻症状,产妇还可以通过适量运动来转移注意力;3.尽量穿宽松衣服,减少乳头的触碰;4.严重者可尝试心理干预,排解应激情绪。如果消极情绪特别强或影响正常生活,建议寻求专业心理疏导。

蒋姝亭表示,乳头也会“悲伤”,哺乳期的妈妈们如果出现了“悲伤乳头综合症”,千万不要独自承担,请及时寻求帮助,也请家属们理解哺乳期妈妈的不易。



### 常州市第一人民医院

地址:局前街185号  
电话:0519-68870000

### 常州市第二人民医院

地址:延陵中路468号  
电话:0519-88104931

### 阳湖院区

地址:滬湖中路68号  
电话:0519-81099988

### 常州市中医院

地址:和平北路25号  
电话:0519-88124955

### 常州市第三人民医院

地址:兰陵北路300号  
电话:0519-82009999

### 常州市肿瘤(第四人民)医院

地址:新北区红河路68号  
电话:0519-69806980

### 常州市妇幼保健院、一院钟楼院区

地址:钟楼院区丁香路16号  
电话:0519-88581188

### 常州市儿童医院

地址:中吴大道958号  
电话:0519-69808328

### 常州市口腔医院

(常州市中医医院钟楼院区)  
地址:北直街61号  
电话:0519-86804028

### 常州市第七人民医院

地址:延陵东路288号  
电话:0519-69800506

### 武进人民医院

(常州市第八人民医院)  
本部:永宁北路2号  
电话:0519-85579150

### 武进中医医院

南院:武进区滬湖东路85号  
电话:13915837120

### 第904医院常州医疗区

地址:和平北路55号  
总机:83064888



### 常州市医疗急救中心(院前急救)

电话:120

### 常州市非急救医疗转运

(康复出院、卧式转运)  
电话:962120

### 常州易可中医门诊部

帕金森中心:85522791  
脉管中心:85522730

### 北极星口腔连锁

地址:晋陵中路576号奥韵家园旁  
钟楼机构  
地址:劳动西路201号  
(妇女儿童活动中心大楼)

### 新北机构

地址:通江中路268号(道生中心旁)

### 武进机构

地址:花园街新城南都158号

### 天宁机构

地址:飞龙东路429号(永宁欧尚旁)

### 青枫机构

地址:星港路港龙华庭A栋4-101  
(地铁青枫公园站2号出口)

### 溧阳机构

地址:溧阳市溧城街道天目路9-14号(三和转盘)  
总机电话:81899999

### 常州现代口腔门诊部

荷花池店:  
钟楼区荷花池公寓19-1  
电话:88120611

### 九洲店:

钟楼区兰陵九洲新世界四楼  
电话:88120633

### 常州激光医院

地址:常州市清潭路270号  
电话:0519-88665959

## 退变老化、滑膜炎积水肿胀、半月板损伤、风湿性关节炎、骨刺质增生、股骨头坏死

## 膝关节病就用“十味透骨贴”

人上了年纪,早晚都会出现关节不灵活,上下楼关节疼痛,不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形。尽管是常见病,但一旦患上,却发现很难康复。

“十味透骨贴”专门针对膝关节疼痛、髌关节股骨头坏死问题研制而成,该方源自元代《十药神书》记载云南民间验方,对云南民间流传千年之久的骨科验方进行了大量研究,终有良方“十味透骨贴”问世。患者只需在每晚睡觉时贴敷一次,经络就能迅速打通,疼痛当晚就能缓解,一般一周炎症消除,一月左右软骨修复,滑膜组织恢复正常,关节爽利,上下楼、逛公园、做家

务,可以像正常人一样生活。

一位激动不已的老人打进热线说,他饱受膝关节病折磨十年之久,上下楼关节疼痛、久坐站起时关节僵硬迈不动步,拍片诊断为膝关节退行性变、滑膜炎有积液、骨质增生、半月板损伤、关节间隙狭窄,最近听说“十味透骨贴”问世,没多想就买了10盒,贴后当天就有好转,一个多月就得好利利索索。

双十一钜惠:6盒送3盒,11盒送6盒,22盒送16盒

经销地址:常州益风大药房(新堂北路12号新的第三中学斜对面)

咨询热线:15366838335  
市内免费送货邮寄广告