



防治骨质疏松 关爱骨骼健康

健康惠民普及活动持续进行



晋江市中医院骨伤科
副主任医师 朱震宇

骨质疏松不可忽视

骨骼是身体的重要组成部分。我们的身体里有206块骨骼,大约占到体重的五分之一,它们通过关节相连,构成身体的支架,保护内脏器官,为肌肉提供附着点以利于身体活动,还参与造血,储备钙、磷。然而,有一种疾病,它“悄悄”地发生,并将骨骼视为“攻击”目标,这个疾病就是骨质疏松。

专业答疑报你知

疑惑一:骨质疏松,为什么是“悄悄的疾病”?

晋江市中医院骨伤科副主任医师朱震宇:骨骼质量在生命全程中并不是一成不变的。从出生到成年早期,骨骼都在不断地生长和强化,在20岁~30岁达到骨量高峰。整个生命期,骨骼都在不断地更新,以新骨



由晋江市卫生健康局携手本报主办,晋江市各基层医疗卫生单位协办的以“惠民健康服务 你我共同守护”为主题的晋江市国家基本公共卫生服务惠民宣教系列暨晋江基层医界风采宣传特别策划持续推进中。

为守护百姓身体健康,持续优化便民服务,让晋江市国家基本公共卫生服务更有温度与速度,本周,我们将为大家科普预防骨质疏松,保护健康骨骼的相关知识,一起来学习强健自身骨骼吧!

取代旧骨,这样有助于保持骨骼的强健。但是对于骨质疏松的人群来说,越来越多的骨发生流失而不是被替换,这就意味着骨骼逐渐变脆,更容易断裂。一个很大的问题是:骨骼强度的变化常在我们无法感知时就已经发生!在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,易被人忽视,这也是它被称为“悄悄的疾病”的原因。

疑惑二:骨质疏松危害大吗?

朱震宇:很大!骨质疏松会大大增加骨折的发生风险,甚至在轻微跌倒、跳跃后发生骨折。相关数据显示,50岁以上人群中,约三分之一的女性和五分之一的男性可能发生骨质疏松性骨折。值得一提的是,骨质疏松性骨折常发生在椎体、髋部和腕骨。这样的骨折后果,不仅是痛苦的,且常常是发生残疾、人们失去独立生活能力的原因。而髋部骨折常需要手术治疗,恢复时间长,许多人无法完全恢复到骨折前的状态,生活自理能力降低,甚至导致死亡。

预防应从小开始

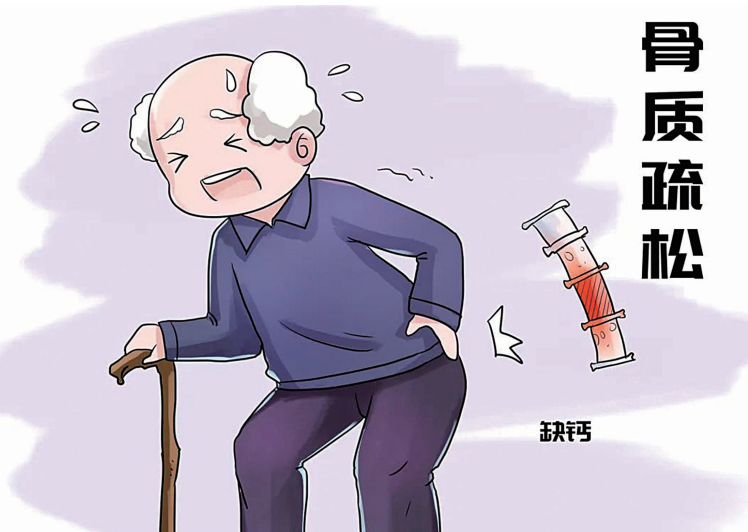
“不良习惯,增加患病风险。”朱震宇介绍,比如,吸烟、过量饮酒会让髋部骨折的发生风险翻倍。此外,饮食习惯不佳,营养不良,日常饮食缺

乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。

很多人都清楚,“营养不良”是老年人面临的主要问题,他们跌倒和骨折的风险更高。

此外,不爱运动的人也更容易发生髋部骨折。但事实上,骨质疏松的预防应从儿童时期开始。培养营养丰富的饮食习惯,保证钙和蛋白质摄入,避免营养不良,每天还要有足量的身体活动时间,帮助儿童获得尽可能高的峰值骨量。到达成年期时的骨量越多,在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。

骨质疏松的预防可从保持健康生活方式入手,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒等。建议大家:饮食要保证足够的钙和蛋白质摄入;获得足够的维生素D,每日要有充足的阳光照射;加强体育锻炼,以抗阻力和有氧运动为主,长期坚持;保持体重在健康范围;避免吸烟和酗酒;除坚持健康生活方式外,老年人还要注意预防跌倒。可参加一些改善平衡、协调能力和肌肉力量的运动,如“毛巾操”等。老年人群还应在专业机构进行骨骼健康评估,确保早发现、早诊断、早治疗,以获得更好的健康收益。



相关链接——

目前,国家基本公共卫生服务项目主要包括城乡居民健康档案管理、健康教育、预防接种、0岁~6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病患者健康管理(高血压、糖尿病)、严重精神障碍患者管理、肺结核患者健康管理、中医药健康管理、传染病及突发公共卫生事件报告和处置服务、卫生计生监督协管服务、提供避孕药具、健康素养促进等进行动等。

健康课堂

中医正骨知多少

案例►中医正骨巧复位
伤药外敷见良效

去年底,咱厝67岁的患者庄丽芬阿姨(化名,以下简称“庄阿姨”)因“摔伤后右前臂肿痛畸形活动受限2小时”,经人介绍就诊。行X片检查后被诊断为右侧桡骨远端粉碎性骨折。因其是新鲜闭合性骨折,无合并血管神经损伤,骨折符合手法整复保守治疗的适应症;加上庄阿姨身体情况尚可,且其独居在家,子女均在上海工作,若手术住院恐无人陪伴照顾。最后,在结合庄阿姨意愿及个人情况后,接诊的庄锦斌医生为其采取保守治疗,给予庄氏正骨手法整复。

经历几秒钟的微痛复位后,庄阿姨自述“畸形处的疼痛明显得到缓解”。复查X片后,复位后的部位呈完全对称,恢复正常,手法整复成功。紧接着,庄锦斌又为其外敷庄氏伤药,进行高分子夹板外固定,前臂吊带悬吊。

“正骨复位很快。这比手术开刀轻松简单多了!而且感觉疗效不错。”庄阿姨告诉记者,伤后前三天,她只需要每天到门诊部复诊换药,然后再搭配喝些消肿止痛、活血通络的中药就可以。还没一周,她就感觉消肿消痛,手臂活动改善不少。“我女儿把我复位后的片子拿去问上海医院的医生,对方也说复位得不错。不得不对咱们的中医技艺点赞!”



解析►手术治疗前可先考虑

“很多人骨折后,第一反应就是送往医院就医,然后接受一场骨科手术。”庄锦斌介绍,“此前,我曾多年在医院拿手术刀为病人做手术。但我想和大家分享骨折的非手术治疗方法,也就是我的祖辈及我自己正在做的事——即骨折后的非手术治疗,包含:中医正骨、伤科内服外敷的中医中药辨证应用等。甚至,我们还可以结合现代医学技术,增加多种检查治疗手段,如中药熏蒸、中药离子导入等,发挥中西医结合的特色,为患者健康制定个性化的诊疗方案。”

“直到现在还有很多人不知道正骨是做什么的,按字面理解为把骨头矫正,实际上远远不止这些。”庄锦斌解析说,正骨包括狭义骨头移位、骨头不正的矫正,但更多的是指伤科,也就是骨折筋伤,包括骨折脱位的整复、筋络错位的整复,也包括身体的各种急慢性损伤、颈椎病、颈肩腰痛、椎间盘突出、肩周炎、各种的慢性劳损、慢性痛、关节炎、少儿生长发育、各种筋骨关节康复等,都属于伤科的范畴。

延伸阅读

记者走访发现,在咱青阳街道“潜藏”着一家独具特色的中医门诊部。走进一看,在“庄氏正骨堂”几个大字的一旁,两行不起眼的金色小字写着的是“传承1965 庄炳辉正骨”。

据了解,庄氏正骨,目前已历经四代,共计一百余年,经不断总结研究,目前已形成较为完整的中医骨科学术思想、特色手法、特色方药,位列晋江市第七批市级非物质文化遗产代表性项目,主要由骨折整复手法、脱位复位手法、理筋整脊手法及骨折中药内服外治法组成。手法融合了武术中的卸骨术、擒拿术。庄锦斌在前辈基础上,结合现代解剖学,通过临床众多病例,摸索出了一套简便有效的正骨手法,特别对上臂骨折、尺桡骨骨折、手部骨折、胫腓骨骨折、踝部足部骨折等有“手到骨正,数分钟复位”“法使骤然人不觉”的疗效评价。近20年来,其已诊治各类型骨折数千例。

晋江基层医疗机构口碑榜

(以下医院排名不分先后)



晋江市英林镇中心卫生院

电话: 0595-85481036
地址: 晋江市英林镇英林村龙马路67号



晋江市中医院紫帽院区

电话: 0595-85984790
地址: 晋江市紫帽镇塘头嘉园西大门



晋江市梅岭街道社区卫生服务中心

电话: 0595-82002310
地址: 晋江市梅岭街道迎宾路671号



晋江市医院晋南分院

电话: 0595-85281011
地址: 晋江市龙湖镇中山街南路18号



晋江市金井中心卫生院

电话: 0595-85381047
地址: 晋江市金井镇金深路12号



晋江市永和镇卫生院

电话: 0595-88072310
地址: 晋江市永和镇永和街81号



晋江市西园街道社区卫生服务中心

电话: 0595-85600120
地址: 晋江市西园街道赖厝远辉商厦



晋江市陈埭中心卫生院

电话: 0595-85180167
地址: 晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号



晋江市池店镇卫生院

电话: 0595-85983437
池店院区地址: 晋江市池店镇池店村凤北路398号
桥南分院地址: 晋江市池店镇桥南社区锦洲瑞苑5.6.8号



晋江市深沪镇卫生院

电话: 0595-82916120
地址: 晋江市深沪镇狮峰中埕区2号



晋江市罗山街道社区卫生服务中心

电话: 0595-88157120
地址: 晋江市罗山街道山仔社区环存北路103号



晋江市中西医结合医院

(晋江市磁灶中心卫生院)

电话: 0595-85880240
地址: 晋江市磁灶镇芸埔工业区21号



晋江市第二医院安海院区

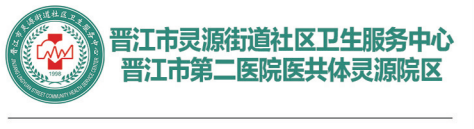
晋江市安海镇卫生院

电话: 0595-85719506
地址: 晋江市安海镇成功西路290号



晋江市西滨镇卫生院

电话: 0595-85128712
地址: 晋江市西滨镇海滨路226号



晋江市灵源街道社区卫生服务中心

晋江市第二医院医共体灵源院区

电话: 0595-88165187
地址: 泉州市晋江市灵源街道灵水社区东街46-1号



晋江市东石中心卫生院

电话: 0595-85593877
地址: 晋江市东石镇东升路706号



晋江市内坑镇卫生院

电话: 0595-88383120
地址: 晋江市内坑镇景山路12号



晋江市青阳街道社区卫生服务中心

晋江市医院青阳院区

电话: 0595-28082669
地址: 晋江市青阳街道陈村社区宾阳路2-102



晋江市新塘街道社区卫生服务中心

电话: 0595-88198807
地址: 晋江市新塘街道沙塘南一区112号

基本公共卫生服务便民宣传

厝边医讯

龙湖镇老年人
年度免费体检已开启



本报讯 晋江市国家基本公共卫生服务项目——老年人免费健康体检服务,人人知晓,一年一次!今年,你体检了吗?为落实国家基本公共卫生服务项目,了解、保护和增进老年人身体健康,晋江市医院晋南分院协同龙湖镇各村卫生所共同开展“2023年关爱老年人免费健康体检活动。”据了解,龙湖镇本次免费的健康体检服务已于2月中旬开展至今,并将持续推出进村体检至5月中旬。

体检对象包括龙湖镇辖区65周岁以上常住居民(即1958年12月31日前出生的居民)、严重精神障碍患者;须携带身份证、医保卡、长期服用的药品、药盒或清单;体检前一天尽量早睡,清淡饮食,晚上10点后尽量不再进食,体检当天早上尽量空腹;高血压、糖尿病患者要带上所服药品盒;高血压老人早上可服用高血压药并喝少量的水;出行须注意安全并建议由一名家属陪同前往;优先选择所在村体检,有时间冲突的可选临近村参加体检。

“活动旨在通过体检,达到疾病早发现、早预防、早诊断、早治疗的目的。同时,我们也希望通过建立、更新居民健康档案,让辖区的老年人了解自己的健康状况,提高自我保健水平,提高老年人的获得感、幸福感,营造全社会尊老敬老的良好风尚。”该院公共健康部邱秀差介绍。

本版由本报记者吴清华采写