

| 本期聚焦

# 别让不良习惯“掏空”你的骨头

随着人口老龄化的加速,骨质疏松症已成为影响老年人生活质量的重要健康问题。这种被称为“隐形杀手”的疾病,因其隐蔽性高、早期症状不明显,常被忽视,直到骨折发生才引起注意。因此,提高公众对骨质疏松症的认识,加强预防和治疗,显得尤为重要。今天,我们就来聊聊这些可能被忽视的信号,以及如何预防和治疗骨质疏松症。

## 疼痛或是骨质疏松信号

夜间痛、腰背痛、四肢痛、慢性痛、急性痛……你知道吗,这五种疼痛或是骨质疏松的信号。

“患者常在夜间或凌晨感到全身性的不适,可能与日间活动累积的微小损伤有关。骨质疏松还可导致四肢疼痛,尤其是在负重或活动时。此外,患者可能会经历慢性疼痛,这种疼痛可能持续数周、数月甚至数年。严重的骨质疏松患者发生骨折时,相应的部位如椎体、股骨颈等处会出现急性的骨折疼痛。”晋江市陈埭中心卫生院副院长、西滨镇卫生院相关负责人曾启清介绍,事实上,骨质疏松不仅会导致驼背、全身疼痛,还极易引发骨折,严重影响患者的生活质量。据统计,我国至少有2亿人存在骨质疏松风险,且这一数字仍在不断攀升。曾启清提醒市民,以上疼痛症状可能会有交叉出现的情况,因此,中老年人一旦出现上述任一

种疼痛,建议及时到医院就诊,以便早预防早治疗。

## 不良习惯让骨骼更脆弱

常喝咖啡、浓茶、碳酸饮料;常吃外卖、高盐饮食;不运动;完全不晒太阳;吸烟和过量饮酒……上述不良生活习惯,会让你的骨骼更脆弱,增加骨质疏松的风险。

国际骨质疏松基金会制定了一些问题,可以帮助你自测骨质疏松风险。读者不妨自测一下,看看你离骨质疏松有多远。这些问题分别是:您的父母有没有轻微碰撞或跌倒时就会发生髋骨骨折的情况?您是否曾经因为轻微的碰撞或跌倒就会伤到自己的骨骼?您经常连续3个月以上服用激素类药物吗?您的身高是否降低了3厘米?您经常过度饮酒吗?您每天吸烟超过20支吗?您经常患痢疾腹泻吗?如果有任何一道问题的答案是肯定的,就表示有患骨

质疏松的风险,建议咨询医生。

## 骨质疏松症怎么防治

面对疾病,很多患者关注的第一个问题便是:该去医院挂哪个科室?曾启清介绍,骨质疏松症是一种代谢性骨病,内分泌代谢科负责其诊断、鉴别诊断和治疗,骨科主要处理由骨质疏松引起的骨折,老年科、康复科也会参与治疗。

做哪些检查及体检项目?曾启清介绍,确诊骨质疏松通常需要进行骨密度、骨转换标志物等检查。此外,影像学检查如X光、CT扫描或MRI也可能被用于评估骨骼状况。

怎么治疗?曾启清介绍,治疗骨质疏松症包括基础治疗和药物治疗。基础治疗涉及饮食营养、维生素D和钙的补充、合理运动及预防跌倒。药物治疗则包括抗骨质疏松药物和镇痛药物,需在专业医生指导下使用。

## 秋季养生粥推荐

秋季时节,咱厝的天气逐渐由热转凉,昼夜温差加大,人体新陈代谢也随之调整。此时正是调养身体、增强免疫力的好时机。一碗热腾腾的养生粥,不仅能够温暖脾胃,还能为身体提供充足的营养与水分,帮助我们顺利度过“燥邪当令,内应于肺”的秋季。

## 不妨吃些白色食物

据了解,中医五行理论中,“白色入肺”,因此秋季食疗养生应注重白色食物的摄入。同时,在秋季早晨喝碗粥,还能治秋凉、防秋燥。

白萝卜、梨、山药、莲藕、百合……咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍,这类白色食物,都是秋日不宜错过的美味食材。大家不妨多食用。比如,爱吃甜粥的朋友,可以试试银耳百合粥、冰糖莲藕糯米粥、冰糖糯米枸杞山药粥。爱吃咸味粥的朋友,则可以试试糯米萝卜干粥,烧开后,加少许盐巴即可。Lindy表示,“山药健脾益肾,补而不燥;枸杞则能滋补肝肾、明目润肺。这款粥品能够增强体质,提高免疫力,对于改善秋季气候干燥引起的皮肤干燥、眼睛干涩等症状有良好的效果。”

## 养生粥品推荐

“在秋季,选择食疗养生简单方便,还能预防疾病,增强体质。在此,我们将为大家推荐几款养生粥,大家可按照自己的实际情况进行选择。”Lindy介绍,以下是几款特别适合初秋食用的养生粥品推荐,让你在享受美味的同时,也能滋养身心。

南瓜红枣粥,选用南瓜、红枣、大米。南瓜富含丰富的胡萝卜素和维生素,有助于保护视力,增强免疫力;红枣则能补血安神、健脾和胃。二者结合,不仅口感香甜,还能润肺养胃,适合初秋干燥时节食用。红豆薏米粥,选用红豆、薏米、冰糖。红豆富含铁质,有助于补血养颜;薏米则具有健脾利湿、清热排脓的功效。此粥可去除体内湿气,改善皮肤状态,尤其适合体内湿气重、易水肿的人群。核桃芝麻粥,选用核桃、黑芝麻、糯米。核桃与黑芝麻均富含不饱和脂肪酸、维生素E及多种微量元素,有健脑益智、滋补肝肾、润肠通便的作用。此粥适合脑力劳动者及秋季易便秘的人群食用。莲子百合粥,选用莲子、百合、大米。莲子养心安神,百合润肺止咳。此粥具有清心除烦、润肺止咳的功效,适合秋季因气候干燥而引发的咳嗽、失眠等症状。杂粮营养粥,选用糙米、燕麦、玉米粒、红豆、绿豆等多种杂粮。杂粮粥富含膳食纤维、维生素和矿物质,能够促进肠胃蠕动,帮助消化,预防便秘,同时提供全面的营养支持,增强体质。

## 本期特邀嘉宾

曾启清,副主任医师,硕士研究生,陈埭中心卫生院副院长。泉州市医学会骨科分会脊柱专业委员会青年委员、福建省康复医学会盆底康复专业委员会第一届委员、福建省中医学质理学会委员、泉州市康复医学会盆底康复专业委员会第一届委员会委员。作为编委,参与编写《实用骨伤科系列丛书——骨伤科用药技术》。其擅长中西医结合治疗骨科常见病及多发病,对骨折的手法复位及外固定治疗有丰富的临床经验,通过手法、针灸、中药、手术治疗颈椎病、腰椎间盘突出、膝骨关节炎、骨质疏松症等疾病。

## 健康课堂

## 预防呼吸道传染病 这些知识点要牢记



随着秋冬季节的到来,呼吸道疾病的高发期也接踵而至。呼吸道疾病不仅影响人们的身体健康,也给日常生活带来诸多不便。那么,该如何做好呼吸道传染病的预防呢?本期“健康课堂”,我们邀请福建省立医院胸外科副主任医师、医学博士黄彬为大家开课。

## 流感高发期已来到

“每年10月份到次年3月份是流感等呼吸道传染病的高发季,接种疫苗是预防流感的有效手段,10月底前完成流感疫苗接种。”福建省立医院胸外科副主任医师黄彬介绍,呼吸道感染是由病毒、细菌引起的以呼吸道表现如流涕、咳嗽为主的疾病。常见的有流行性感冒、咽喉炎、咽炎、气管炎、支气管炎、肺炎等疾病。一般来说,呼吸道感染主要通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播,也可通过直接或间接接触传播。病人为主要传染源,部分病种隐性感染者也可作为传染源。

秋冬季是呼吸道感染的高发季节,提前积极预防控制,远离疾病十分必要。黄彬介绍,冬春季气温下降较快,遇冷空气时,人体鼻咽部黏膜血管扩张,黏膜充血,具有保护作用的绒毛运动迟缓,从而降低了黏膜的抵抗力。细菌、病毒乘虚而入,导致呼吸道感染的发生。

## 积极预防多措并举

那么,大家该如何预防呼吸道疾病?黄彬表示,最经济、有效的方法是接种疫苗。目前,我国的疫苗可预防的呼吸道传染病主要有流感、麻疹、腮腺炎、风疹、水痘等病毒性传染病和流脑、百日咳、白喉、肺炎链球菌感染、流感嗜血杆菌感染等细菌性传染病。而针对肺炎支原体、腺病毒、人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒和普通冠状病毒等,目前我国尚无疫苗可用。根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023—2024)》推荐,医务人员、孕妇、6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员等重点人群是接种流感疫苗的优先人群。

其次,科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的高效措施。此外,要注意保持良好卫生习惯。比如,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮掩口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;勤开窗通风,加强空气流通;规律作息,均衡营养,充足休息,适量运动,保持自身免疫力。流感流行季节尽量避免去人群聚集场所,避免近距离接触流感样症状患者。若出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时,症状较轻者建议尽量居家休息,避免带病上班、上课;一旦病情加重,要及时到正规医疗机构就诊。

## 老友更需关注自身健康

老年人容易罹患感染性疾病。这是因为老年人随着年龄的增长,身体机能逐渐衰退,免疫力下降,抵抗力降低,防范疾病的能力较弱,因此成为感染性疾病的易感人群和高危易发人群。而且,老年人中患糖尿病、高血压这些基础性疾病的占比较高,一旦感染了疾病往往治愈和恢复的难度很大。

对此,黄彬特别提醒:老年人,如原来患有慢性肺部疾病、糖尿病、冠心病等基础性疾病和体质比较差的,购买禽类产品时更要尽量避免或少与活禽接触,不去或少去有活禽的环境。

## 秋日送温暖 敬老爱心直通车走进灵源

### 基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

在这个金秋送爽、丹桂飘香的10月,为了弘扬中华民族尊老爱幼的传统美德,提升老年人的健康意识和生活质量,日前,由晋江经济报主办的“晚晴爱心敬老直通车”走进灵源街道。作为晚晴周刊进基层、服务老人的重头活动——“敬老爱心直通车”,携手晋江市灵源街道社区卫生服务中心,共同开展“科学健身,助力老年健康”公益义诊活动,为当地群众送去了健康好福利。

## 爱心汇聚 情满社区

活动期间,灵源街道社区卫生服务中心组织了一支由医护人员和志愿者组成的队伍,先后前往张前社区敬老院和灵水社区老人会,开展以“科学健身,助力老年健康”为主题的重重阳宣传慰问活动。

活动现场,暖意浓浓。当天上午9点,在张前社区敬老院的活动现场,早已聚集了不少热切期待的老年朋友们。活动开始,该中心医师为大家带来了一场生动的秋季中医养生保健知识讲座。医师通过通俗易懂的语言,结合老年人的生理特点,深入浅出地讲解了秋季养



生的重要性、饮食调理、日常起居等方面的知识,并现场回答了老年朋友提出的各类问题。

## 多样活动 精彩纷呈

与此同时,在灵水社区老人会,暖心的老年人健康义诊活动也在有序进行中。除了为老年朋友们提供测量血压血糖和中医义诊服务外,该中心还特别设置了展板宣传和健康知识宣教环节。展板上图文并茂地展示了科学健身的方法和好处,吸引了众多老年朋友驻足观看。此外,现场通过互动问答的形式,让老年朋友们在轻松愉快的氛围中学习到了更多

的健康知识。活动之余,工作人员还特别为老年朋友准备了精美的宣传册和纪念品,让他们能够带着满满的收获和喜悦度过愉快的一天。

“敬老爱老,我们在行动。”该中心相关负责人谢加欣介绍,此次敬老主题活动,我们不仅为老年朋友们送上了一份健康大礼,更传递了中心对老年人的关爱和尊重。我们深知,老年人的健康是社会和谐稳定的重要基石。今后,我们将继续秉承“以人为本,关爱健康”的服务理念,为老年人提供更加优质、便捷的医疗服务。

## 医生叔叔收到的甜蜜礼物

近日,一位妈妈急匆匆地带着一个受伤的小男孩赶到晋江市西滨镇卫生院全科诊室就诊。得到该科室负责医生的精心诊治后,这名受伤的小男孩为医生叔叔送上了一份甜甜的礼物。而其家人也随即送去了一面饱含敬意的锦旗。让我们一起来看看背后的故事吧!



## 为医生叔叔送上甜蜜的礼物

在经过该科室王世威医生详细询问病史和检查后,判断出小男孩是隐匿型的桡骨小头半脱位。

“小问题,小问题,不用紧张……”王世威一边安慰焦急的家长、孩子,一边则通过娴熟的手法,不一会工夫就将脱位的关节复位成功。当下,小男孩的疼痛随即

得到缓解。伴随着关节活动正常后,王世威又关切地和小男孩聊了几句。刚刚因疼痛哭泣的小男孩顿时转哭为笑,开心地笑着说“谢谢王叔叔,虽然生病很痛苦,但很幸运遇到了您。”

那一声“医生叔叔”,让王世威觉得“有种满满的幸福感”。王世威说:“你真是懂礼貌的小朋友,一句感谢,就是医生叔叔收到的最‘甜’的礼物!”

## 西滨卫生院全科获赠锦旗

值得一提的是,治愈回家后,小男孩的家人对此很是感激,特意送上一面印有“医术精湛 医德高尚”的锦旗表示感谢。

王世威,陈埭中心卫生院西滨院区现场负责人,医疗服务部副部长、全科科主任,本科学历,学士学位,毕业于福建医科大学临床医学专业,中共党员,曾先后于晋江市中医院、解放军第910医院、泉州市第一医院进修培训,从事临床工作13年,具有丰富的临床经验。

## 健康话题

## 你生吃过鸡蛋吗

“可生食鸡蛋”,真的能放心生吃吗?喜欢吃太阳蛋、溏心蛋、温泉蛋的朋友们应该听说过“可生食鸡蛋”或“无菌蛋”。相比普通鸡蛋,可生食鸡蛋往往在价格上要高出许多。但是,可生食鸡蛋是否真的无菌?是否营养成分更高?真的能放心食用吗?本期健康话题,邀你一起来参与互动。读者朋友可以将个人见解、经历等想说的话发送至短信至15980068048,或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言给我们。届时,我们将遴选留言刊发出来。

## 晋江市第三医院: 中医健康服务惠民



本报讯 说清中医药疗效,唱响中医药之歌,讲好中医药故事……近日,中医药文化周活动圆满落幕。在这一周,晋江市第三医院的医务人员不仅为市民朋友提供了专业的中医健康服务,还通过歌声和游戏,让中医药文化的魅力深入人心。

10月22日,该院睡眠科联合中医科,在泉州海关驻石狮办事处举办了一场关于“睡眠这件事”的健康科普讲座,通过讲解和体验,让参与者深刻理解了睡眠的重要性,并从中医在改善睡眠方面的独特魅力。

10月23日,该院中医科与康复科联合举办了中医文化宣传活动,通过讲座、猜谜语和中医文化视频及音乐播放,进一步激发了大家对中医药文化的兴趣和认识。

10月24日,该院医务人员走进四境社区老人会,通过发放资料和现场讲解,普及了中医药健康养生知识,同时为居民提供了中医特色治疗,深受社区居民欢迎。这些活动不仅提升了公众的健康意识,也加强了大家对中医药文化的认知。

晋江市第三医院相关负责人洪培昆表示,我们将继续努力,通过更多类似的活动,让大家近距离感受中医在治疗、预防、保健、养生等方面的独特魅力。