

20多岁小青年得重度骨质疏松?

解放军第八十八医院骨科专家:碳酸饮料喝多了,钙流失严重



军中名医名院

何谓骨质疏松症?

骨组织的代谢是一个旧骨不断被吸收、新骨不断形成、周而复始的循环过程。骨质疏松症的发病机制主要是由于骨吸收与骨形成的动态平衡被破坏,骨吸收大于骨形成,导致骨量减少、骨的微观结构退化、骨强度下降,患者发生骨折的危险性增高。

骨质疏松症的症状表现为胸闷、气短、呼吸困难,腰背疼痛频繁,久坐久立,弯腰时疼痛加剧,驼背甚至身长缩短,发生骨折。

如果得不到及时治疗,骨质疏松症会带来髋骨骨折、脊椎骨折等情况,其中尤以髋部骨折最为严重。

骨质疏松与年轻人有关

近年来,医学上发现的年轻骨质疏松症患者越来越多,骨质疏松症已不再是老年人的“专利”了。有20多岁的小青年也得了重度骨质疏松症。人在30多岁之前是储存骨骼峰值量和质量的阶段,这个阶段积累的骨骼峰值量越高,发生骨质疏松的时间就会越晚,程度也越轻。可现在的年轻人,由于饮食、工作和生活习惯的改变,大大增加了受骨质疏松症侵犯的风险。工作多是长期在电脑前,上下班以车代步,上下

楼以电梯代替楼梯,亲戚客户间的联系也由电话网络代替了登门拜访,缺少足够的运动和日晒;工作忙了就吃快餐或方便面,甚至有些偏食、挑食或节食,饮食结构不均衡,导致饮食中钙的摄入量少;很多年轻人还喜欢喝碳酸饮料、咖啡、浓茶等,长期、过多摄入此类饮料可致钙从尿液中排出。这些不良生活习惯都易引起骨质疏松症。

如何预防骨质疏松症?

骨质疏松症虽然可怕,但提前关注和预防,改变不良习惯,形成健康生活方式,

远离骨质疏松将不是问题。

首先,应该补充适量钙质。每个年龄段的人群都要注意钙的摄入量,最安全有效的补钙方法是在日常饮食中加钙的摄入量,而含钙最好的食物是牛奶。成年人每日钙的适宜摄入量为1000毫克,一杯牛奶(约200至250毫升)能提供的钙大约在200毫克。因此,除了每天喝牛奶以外,也要从其他钙含量丰富的食物中获得钙,如虾皮、麻酱、黑芝麻、海带、发菜、黑木耳、大豆及其制品、绿叶菜、蛋黄、海米、瓜子、核桃等。加强运动,强健骨骼。

每天锻炼30分钟左右,

每周坚持锻炼5天,就足以保持骨骼健康。有氧耐力运动如慢跑、快走和登台阶等对于强壮骨骼来说比游泳、骑自行车更有效。另外,在运动时还要注意,运动量要由小到大,逐渐增加;运动难度要由简单到复杂,并适当增加运动器官的灵敏、协调、耐力和力量的锻炼。骨质疏松症患者应避免冲击性强的运动;还要避免需要前后弯腰的运动,如仰卧起坐、划船。

平时要多晒晒太阳,一般来说,人体15%的皮肤暴露在阳光下时,年轻人每周累计晒40分钟、老年人每周晒60分钟就能获得充足的维生素D。不过晒太阳不能盲目。应在上午6时至9时晒太阳,这时的阳光以温暖柔和的红外线为主,是一天中晒太阳的第一个黄金时段。而上午9时至10时、下午4时至7时两个时间段阳光中的紫外线A光束增多,是储备维生素D的好时间。

新生儿窒息抢救比赛

泰医附院得了全省第二

2015年10月29日,山东省卫生计生委组织举办的省级医疗保健机构新生儿窒息复苏知识与技能竞赛在济南拉开帷幕,经过激烈角逐,泰山医学院附属医院代表队勇夺团体第二名的好成绩,参赛选手齐骥、周岩、元效香分别取得新生儿(儿)科专业第二名、产科专业第二名、助产/护理专业第三名的个人佳绩。

本次竞赛分为理论笔试和技能操作两部分,山东省立医院、山东省妇幼保健院等全省14个委属(管)医疗机构派出代表队参加了竞赛,强手如林、竞争激烈。比赛中,泰山医学院附属医院新生儿科齐骥副主任医师、产科周岩主治医师、助产士元效香主管护师三名参赛队员,沉着应战,凭借扎实的理论知识、娴熟的操作技能和丰富的临床实战能力,一路过关斩将,最终以优异的成绩脱颖而出,勇夺团体第二

名。比赛中参赛队员规范的诊治流程、轻柔的操作动作和较强的爱伤意识与协作能力,得到评委老师的高度评价。优异成绩的取得,也再次证明了泰山医学院附属医院的新生儿窒息复苏技术和妇幼健康服务水平已位居省内前列。

新生儿窒息,为胎儿娩出后一分钟,仅有心跳而无呼吸或未建立规律呼吸的缺氧状态。窒息是新生儿出生后最常见的紧急情况,也是新生儿死亡及伤残的主要原因,必须迅速抢救和正确处理,以降低新生儿死亡率及预防远期后遗症。在医学发达的今天,全球每年仍有近100万新生儿死于出生窒息。新生儿复苏技能的广泛应用,使数以千计的新生儿得以改善预后。所以复苏技能被列为产科医师、助产人员及新生儿科医师必须掌握的基本功。

(和树芸 尹进强)

全市拟创建27家食品安全诚信示范单位

本报泰安11月1日讯(记者 路伟) 泰安市食品药品监督管理局开展“全市食品安全诚信经营示范单位”的创建活动,泰山区食品药品监督管理局召开动员大会,示范单位拟创建27家。

泰山区食品药品监督管理局29日下午召开“全市食品安全诚信经营示范单位”动员大会,来自全市多家食品经营单位及市场参与大会。食品经营单位(市场)自愿申请创建并根据评审标准

进行自查自纠,形成自查报告。

泰山区局将结合日常检查的情况,按照创建标准进行检查或抽检,确定出初步的创建单位名单。复核后将向社会公示。



87名医护人员 比拼“救命”

10月29日和30日,由泰安市卫生与计划生育委员会、市人力资源和社会保障局、市总工会、共青团泰安市委和市妇联联合主办,泰安市120指挥调度中心承办的泰安市第四届医疗急救技能竞赛成功举办。来自全市29家急救站和医疗单位的87名医护人员来到比赛现场,开展医疗救护“大比拼”。 本报记者 路伟 摄

大医精诚



福泽民生

泰安市中医醫院

2015 膏节

2015年10月16日——2016年1月16日

名院: 山东省泰安市中医医院
名药: 北京康仁堂药业有限公司
北京同仁堂(亳州)饮片责任有限公司
东阿阿胶股份有限公司
名医: 上海、北京、浙江、江苏名老中医
泰安市十大名中医亲诊
地址: 泰安市迎曙大街216号(市电视台东临)
咨询电话: 6110069

