

搬个花盆两次骨折 原来是严重骨质疏松

52岁的武先生,闲暇之余最大的爱好就是养花,下班之后浇花、拍照、发朋友圈,是他每天乐趣的来源。不过,万万没想到,短短半年多时间,自己就经历了两次腰椎骨折,而且这两次骨折都不是摔伤、撞伤,只是因为搬了两次花盆。

一个雨天,武先生将几株盆栽搬到屋内后,突然感到腰部剧烈疼痛,到济南市中心医院检查,发现腰1椎体出现了压缩骨折并后纵韧带复合体损伤。

入院之后详细检查,武先生惊讶地发现,自己的骨密度T值竟然低到了-4.3,达到重度骨质疏松的诊断标准。而骨质疏松正是他稍微一使劲就骨折的“罪魁祸首”。

据了解,骨头是由有机质和无机质组成的。有机质像橡胶一样使骨头柔软有弹性,无机质主要是无机盐,如磷酸钙和碳酸钙,它使骨头硬而脆。它们的比例随着年龄不同而发生改变。

在儿童时期,骨内含的有机质较多,这时骨头刚中带柔,富有弹性不易折断。成人骨骼中,有机质占30%左右,无机质占70%左右,骨头显得很刚硬。当骨形成减少而骨吸收增加时,就会发生骨质疏松。

济南市第四人民医院创伤外科主任、主任医师周华江表示,骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,是一种以骨量低、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症初期通常没有明显的临床表现,因而被称为“无声的杀手”、“寂静的疾病”或“静悄悄的流行病”。

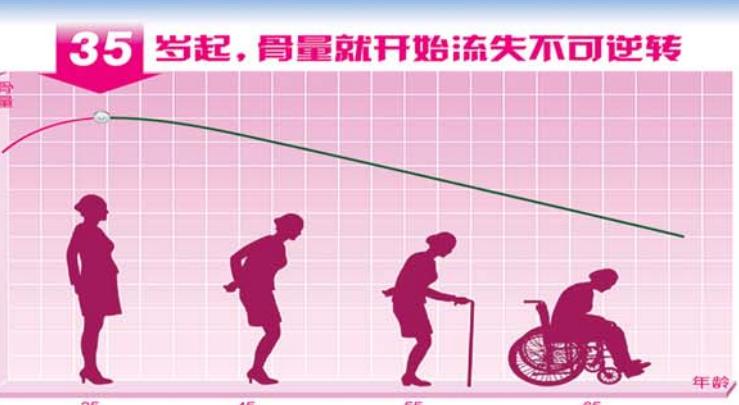
“部分患者可能没有明显的临床症状,仅在发生骨质疏松性骨折等严重并发症后,才被诊断为骨质疏松症。”周华江说,他的一位朋友还不到60岁,经常坐公交车,有时坐的时间稍微长一点,公交车颠一下就出现好几次骨折,这就是比较严重的骨质疏松。

每3秒钟就会发生一起 骨质疏松引起的骨折

据了解,老龄化及一些影响骨代谢的疾病和药物,是导致骨质疏松的主要原因。

“骨质疏松可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性,是影响老年人生活质量的主要疾病之一。”济南市中心医院内分泌科主任医师逢曙光说,随着病情进展,骨量不断丢失,骨微结构破坏,骨质疏松患者会出现骨痛、脊柱变形,甚至发生骨质疏松性骨折等严重后果。

不过,骨质疏松症也不是老年人的专利,越来越多年轻患者出现骨量减少,甚至骨质疏松的病变,这通常跟不良的生活习惯有关。



谁说年轻人都 是「硬」骨头?

骨质疏松让越来越多人变成「骨脆脆」

维生素D —— 促进骨骼形成
钙剂
雌激素等 —— 抑制骨吸收
增强体质
适当的运动
体疗和理疗
适当的饮食

调整生活方式
戒烟
戒酒
戒咖啡因

“有的年轻人不爱晒太阳,几乎不运动,又爱喝碳酸饮料,导致年纪轻轻就出现骨质疏松。”周华江遇到一位骨折的年轻女子,才二十岁出头,骨头却老化得像四十岁的中年人。

“全世界每3秒钟就会发生一起骨质疏松引起的骨折,预计在未来30年内,骨质疏松将占所有骨折病例一半以上。在国内,骨质疏松也有着年轻化的趋势。”济南市中心医院

脊柱外科主任医师仲江波介绍,根据2019年《中国骨密度状况调查报告》,50岁以上人群中,半数存在骨量异常。并且,有三成国人骨骼指数不达标,在35岁后的人群中,骨质疏松发病率居然从1%上升至11%。因此,目前不光是老年人容易发生骨质疏松性骨折,一些中年人尤其是绝经后妇女、大量吸烟饮酒的男性,因其他疾病需常规口服激素治疗的患者以及糖尿病患者等,都是骨质

疏松骨折的危险人群。

周华江表示,骨质疏松导致的骨折通常会反复出现,危害巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一。发生髋部骨折后一年内,20%的患者会死于各种并发症,约50%的患者致残,生活质量明显下降。

同时,骨质疏松患者因为骨折要做手术,打内固定钉时,钉子的把持力较差,容易偏移甚至脱落,因此,对于患有骨质疏松症的骨折患者,一般推荐椎体成形术,这是一项微创手术,可以恢复椎体高度并且止疼。

骨质疏松不是小病 早发现早治疗是关键

其实,骨质疏松症可防、可治。

加强对危险人群的早期筛查与识别,即使已经发生过脆性骨折的患者,经过适当治疗,也可有效降低再次骨折的风险。

骨质疏松症的典型症状有腰背疼痛或全身疼痛,常与腰肌劳损性疼痛相混淆。使用骨密度测定仪检测,可以及早发现骨质疏松问题。

据介绍,骨质疏松症的防治措施,主要包括基础措施、药物干预等。“基础措施包括多运动,多晒太阳,建议每天运动半小时,到室外晒太阳20分钟,这样可以促进钙的吸收。平时注重补钙,可以喝牛奶,吃豆制品、海鲜、鱼虾等。”周华江说,还应避免吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因的饮料、高钠饮食,尽量避免或少用影响骨代谢的药物等。

对于50岁以上的女性,最好每天摄入1000mg钙,这其中,包括每天喝一袋奶,获取400mg钙;日常饮食补充100~200mg钙。另外,可以通过钙剂来补充,同时服用维生素D,促进钙吸收。日常用的钙剂主要是碳酸氢钙,如果肠胃反应大,可以换成刺激性相对较小的磷酸氢钙。

药物治疗可以采用抑制骨吸收的药物,因为很多骨质疏松都是因为破骨细胞过于发达,破骨和成骨正常代谢是一种平衡状态,如果骨质疏松越来越重,就说明破骨细胞比较活跃。

抑制骨吸收的药物,治疗效果比较好,对于骨质疏松引起的疼痛很有效。另外,还有促进成骨的药物或者补充雌激素。

值得注意的是,长期卧床会加速钙流失,骨形成变慢,容易出现骨质疏松。

周华江提醒那些骨折尤其是下肢骨折需要卧床的患者,可以适当增加应力来促进骨愈合,比如捶脚后跟,上午五六次、下午五六次,力度保持在感觉不痛就好。等可以下床的时候,靠身体的重力进行应力,从而促进钙的吸收。

仲江波提醒,雨雪天气后,老年患者尽量少出门活动。在湿滑地面活动时,要注意穿防滑鞋,走路时不要双手插兜,要维持好身体平衡。在日常生活中,要重视预防骨质疏松,条件允许的话,可定期监测骨密度,进行抗骨质疏松药物治疗。

出生才12天的宝宝,竟成了“小糖人”

齐鲁晚报记者 陈晓丽
通讯员 宋薇 林雨

小白的妈妈在孕37+3周因胎儿宫内窘迫、先天性心脏病进行了剖宫产,小白出生后因为体重低,在当地医院新生儿科住院治疗。没想到出生后还不到24小时,医生就发现小白的血糖高,为其使用胰岛素治疗。但是,只要停用胰岛素,血糖又会升高,最高可达19.3mmol/L。小白究竟是暂时性的高血糖还是新生儿糖尿病?

为明确诊断及治疗,小白转入山东大学第二医院治疗。山东大学第二医院儿童医学中心主任薛江介绍,“刚入院时,小白的体重只有1.97Kg,肤色有些苍白,心前区可闻及杂音,双侧睾丸未降至阴囊,并具有明显的胰岛功能缺陷表现,包括血糖高、C肽极低,胰腺影像学异常等。”考虑多系统病变,需要排除

糖尿病并非成年人的专利,近年来,儿童糖尿病发病率逐渐提高,甚至还有仅仅出生12天的新生儿患上了糖尿病。近日,山东大学第二医院收治了一个出生12天的新生儿小白(化名),确诊为胰腺发育不全合并法洛四联症的新生儿糖尿病。

罕见遗传综合征的可能。

小白的基因检测结果证实,发现GATA6基因存在1个变异,确诊患有胰腺发育不全合并先天性心脏病缺陷法洛四联症。

在薛江的带领下,新生儿团队及儿科内分泌团队前后共给予四种胰岛素治疗方案。因为患儿的小体表面积,只有很有限的皮肤面积可供皮下注射,而且孩子极少皮下脂肪,这些都会导致多次注射困难,并影响胰岛素的吸收速率。此外,孩子

太小,注射器和注射笔缺乏所需的精确度。最终,医疗团队选择了持续皮下胰岛素输注的胰岛素泵治疗。经过治疗,小白维持了稳定的血糖水平,顺利出院。

新生儿糖尿病十分罕见且治疗棘手,目前国内仅报道4例。在欧美国家,发病率为1/400000~1/450000。2018年5月11日,国家卫健委等5部门联合制定了《第一批罕见病目录》,新生儿糖尿病收录其中。

“新生儿糖尿病,是指出生后6个月内发病的糖尿病,发病原因主要和基因突变有关,可出现代谢紊乱及其他并发症。”薛江介绍,新生儿糖尿病可以分为暂时性新生儿糖尿病和永久性新生儿糖尿病,暂时性新生儿糖尿病在出生后18个月内缓解,但在儿童期或青春期复发的概率高达50%。本病例属于少见的突变类型,目前的优化管理指导有限。

从患儿发病到基因确诊之前,

依靠缜密的临床诊疗思维,可明确诊断。依靠检测又不完全依赖检测,从多次胰岛素皮下注射到最终实现持续皮下胰岛素输注的胰岛素泵治疗,这是首次在如此低体重新生儿身上的应用。

薛江介绍,儿童糖尿病可见于各年龄段,以学龄期(5~7岁)和青春期(10~13岁)多见,但小年龄段儿童,甚至包括新生儿也有散发病。

绝大多数新生儿糖尿病起病隐匿,缺乏明显“三多一少”的临床表现,家长往往很难发现异常,都是由于孩子患其他疾病到医院治疗时,在常规检查中偶然发现。

其实,即便如此,家长还是能够找到孩子身体异常的“蛛丝马迹”。薛江提醒,如果发现孩子精神萎靡、脱水、饮食睡眠不正常、体重不增长等,排除感染性疾病后,就需要警惕是否存在代谢性疾病的可能,及时带孩子到医院就诊,明确病因。