

等老了再治,不如提前预防

食补、锻炼、晒太阳,可预防骨质疏松

本报泰安1月27日讯(记者 刘来) 老年人不小心摔一跤,很可能会出现骨折,这与老年人体内的骨量减少、骨质疏松有关。1月24日上午,泰山医学院附属医院骨科主任张喜善做客本报空中诊室,介绍了骨质疏松症的预防,并提醒市民从小抓好饮食、注重体育锻炼,尽量减缓骨质疏松症出现的时间。

“一说到骨质疏松,人们立即会想到是老年人常见的疾病,与年轻人和青少年没多大关系,这其实是错误的。”张喜善主任介绍,骨质疏松症是一种骨量减少、骨组织的微结构破坏、骨骼“变脆”,从而易引发骨折的全身性骨病。当骨代谢中骨吸收多于骨生成时,骨代谢呈现负平衡,就会导致“骨”

丢失,时间长了就会发生骨质疏松。

对于老年人来说,一旦患上骨质疏松症,会给生活带来很大不便和痛苦。张喜善主任介绍,骨质疏松的病程不可逆,因此,与其在年老时花大力气治疗,不如年轻时就做好预防。张喜善介绍,预防骨质疏松症,要从小抓起。孕妇在怀孕期间,

就应该注意补钙;儿童、青少年要注重合理膳食,多吃些含钙、磷高的食品,如鱼、虾、虾皮、海带、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类、精杂粮、芝麻、瓜子、绿叶蔬菜等;要坚持体育锻炼,多晒太阳浴。此外,不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料、少吃糖和食盐对预防骨质疏松症有益。

张喜善主任提醒,不要因为冬天天冷就窝在家中不出门。天气好时,老年人可以出门散散步、晒晒太阳,但前提是保证安全,防止跌倒。对患有严重骨质疏松症或已骨折者,需要进行积极、有效的综合治疗,包括手术治疗和关节置换等,并进行康复治疗,最大程度地改善身体功能状态,提高生活质量。

● 坐诊专家

张喜善,泰山医学院附属医院骨科主任,泰山医学院外科学教研室副主任、访美学者、医学博士、主任医师、教授、硕士研究生导师。《中国矫形外科杂志》编委,中国残疾人康复协会肢残矫治委员会委员,中国Ilizarov学组委员,山东省医学会骨科学会创伤学组委员,山东省医学会手外科分会委员,山东省骨科学会肿瘤学组委员。医院首届“优秀执业医师”、“山东医师奖”获得者。

从事骨科临床工作二十余年,擅长脊柱微创技术,能熟练应用经皮椎间盘切除术、切吸及射频消融术治疗椎间盘突出症。开展的颈椎前路联合同期手术治疗复杂的颈椎骨折、脱位,颈椎间盘的个性化治疗为大批患者解除了痛苦。在泰安地区率先开展椎体成形术、椎体后凸成形术治疗骨质疏松性椎体压缩骨折、椎体肿瘤、椎体血管瘤等疾患,应用注射治疗对一些复杂的颈肩痛和腰腿痛提供了新的治疗手段。2009年9月~2010年3月在美国Wake Forest大学医学中心进行脊柱疾患的学习和研究,获得了美国Wake Forest大学医学中心授予的美国脊柱专业fellow证书。完成省、校级科研课题6项,获泰山医学院科技成果奖5项,获国家专利2项,主编论著9部。

专家门诊:星期一
电话:0538-6237461(门诊) 6237462(病房)



泰山医学院附属医院骨科主任张喜善

冬季骨头“脆” 老人出门走慢点

冬季气温低,人体血液循环较慢,会使人反应迟钝,而且随着雨雪天气增多,路面湿滑,人们步行或骑电动车外出时,容易摔伤。泰山医学院附属医院骨科主任张喜善提醒,一旦发生骨折,要迅速将骨折部位制动或固定,并抓紧时间就医。

1 天气寒冷,老年人锻炼回室内

老年人运动机能减退,协调性较差,骨质疏松,本身就容易出现跌倒。同时冬季天气寒冷,人们外出穿着较厚,又降低了身体的协调性,增加了摔伤的几率。

张主任表示,老年人应该适

度运动,积极预防骨折。遇到雨雪天气时尽量少出门,但是在室内进行锻炼。同时,应该加强防摔措施,避免跌倒。

如果已经发现骨密度低或者患有骨质疏松症,可以适当进行

药物治疗。张主任同时表示,家有老年人应注意生活细节,如屋内地面不要有水,鞋子要选择防滑底的,卫生间内增加扶手,浴室做好防滑措施等。

2 看清伤在哪,再考虑怎么扶

本报在去年12月24日和今年1月21日,先后刊发了两篇老人摔倒的报道。对于老人摔倒后如何正确搀扶,张喜善主任告诉记者,应该根据具体情况具体分析。“老人摔倒不要急于挪动,首先要判断老人的受伤部位。”张喜善说,遇到老人

摔倒,应首先在周围形成保护,防止车辆经过对老人造成二次伤害,并拨打120电话求助。如果老人只是擦伤没有骨折,可以将老人扶起,进行止血或包扎。

张主任介绍说,如果老人有呕吐,应让老人头部偏向一侧,并清理

口、鼻腔内的呕吐物,保持呼吸通畅。如果确定发生骨折,不要轻易挪动,因为容易使骨折部位发生错位,加重伤情;怀疑骨折时,可以对局部进行临时固定。如果老人已经昏迷,或者意识不清醒,不要轻易将老人扶起,应及时拨打120求救。

3 活动累着了,骨病会加重

骨关节炎是老年人最常见的关节退行性疾病,主要是关节软骨退变、磨损致关节变形、疼痛,主要发生在行走、上下楼时、打太极拳、或长时间走路锻炼后,并有关节僵硬、不灵活症状。

张喜善主任表示,预防骨关节炎的方法很多,包括控制体重,避免过度关节运动等。不过很多老年

患者为了保持关节的健康,通过运动延缓或避免关节炎时,采取了错误方式,如每天坚持做下蹲动作、登楼运动、跳绳,结果越练关节越疼,时间一长,关节炎反而更严重。

对于老年性骨关节炎患者,疼痛发作时应尽可能使关节得到良好休息,减少关节负重、行走,同时采用消炎镇痛药物控制炎症,减轻

炎症对关节软骨的进一步破坏。无关节疼痛时,可通过不负重关节伸屈活动,不加载负荷的自行车来活动关节。水中运动是最好的关节运动方法,由于水的浮力对抗了部分关节所承受的负荷,避免了关节负担的加重,所以游泳或水中行走是良好的关节运动方法。

(刘来)

泰山医学院附属医院 骨科

泰山医学院附属医院骨科为山东省教育厅首批重点学科,泰山医学院第一个硕士学位授权点,山东省护理服务示范病房,设4个病区,分为脊柱、创伤、关节、运动医学和手足外科等专业。2007年,成立了泰安市第一个运动医学专科病房——运动医学科(骨三科),2008年被评为泰安市医学重点学科。

该科有主任医师、教授6人,副主任医师、副教授6人,硕士研究生导师6人,医学博士4人,医学硕士16人,多数专家具有在美国、新加坡和国内知名医院研修学习的经历。学科带头人张辉教授是中国残疾人康复协会第四届肢体残疾康复专业委员会副主任委员,山东省骨科学会副主任委员、山东创伤外科学会副主任委员、泰安市骨科学会主任委员,曾多次赴新加坡、欧美国家研修学习,还有开建洪博士、贾庆卫博士、王俊勤教授、张喜善博士等一大批优秀中青年专家。

科室在颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱、腰椎管狭窄症、脊柱肿瘤、脊柱侧弯、脊柱骨折脱位、上颈椎疾患治疗等方面达国内或国际先进水平;是省内首批开展人工全髋关节、人工股骨头、人工膝关节表面置换、肿瘤假体置换等手术的科室之一。先后与新加坡、美国、德国以及台湾等国家和地区建立了学术交流与合作关系,主办了全国脊柱微创外科学术班、全国膝关节外科学术班、山东省关节镜与运动创伤学习班、泰安市骨科新技术研讨班等,为推动骨外科学术发展、造福群众健康作出了积极贡献。

电话:0538-6237461(骨科门诊)
6237462(骨一科) 6237990(骨二科)
6236391(骨三科) 6237462(骨四科)

■ 科室简介