

超九成骨质疏松患者不知患病

其并发症致死致残率高,已成危害健康重大疾病

对于骨质疏松,很多人的印象还停留在电视“补钙”广告,或是家中老人摔伤骨折后医生口中冒出的名词。但实际上,骨质疏松是一类潜伏在中老年人群中发病率很高,致残致死率也很高的疾病。

“可能九成患者不知道自己患上骨质疏松,如同一个无声的杀手。”山东省中医院主任医师、山东省中医骨代谢病研究所所长高毅在临床之余,长期致力于骨质疏松的科普宣传,在他看来大众对这一疾病的关注,刻不容缓。

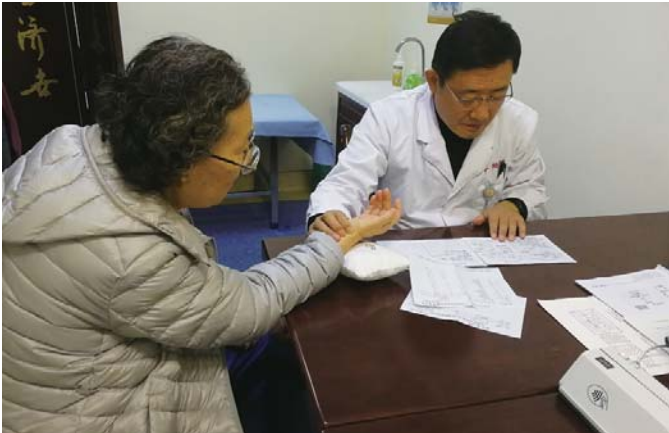
本报记者 孔雨童

骨质疏松并发症：一年内致死率达20%

什么是骨质疏松?高毅介绍说,骨质疏松症是一种以骨量低下,骨微结构破坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨骼其实是活的组织,不断进行新陈代谢,旧的骨质被吸收,由新的骨质所代替。但随着人体的衰老,“骨形成”慢于“骨吸收”,就会出现骨质疏松。

近年来,世界卫生组织已经把骨质疏松列为严重危害人类健康的重大疾病。数据显示,在我国50岁以上人群中,骨质疏松患病率达19.2%,女性为32.1%,高于男性的6.0%;而在65岁人群中,这一疾病发病率又上升到32.0%,其中,女性51.6%,男性10.7%。

“骨质疏松本身可能不那么可怕,但它带来的并发症非常可怕,比如骨折。”高毅说,骨质疏松症导致的骨折,多发部位为脊柱、髋部、前臂、上臂、骨盆等。发生髋部骨折后一年内,死于各种合并症者达20%,而存



高毅正在为患者诊治

活者中约50%致残,生活不能自理,生活质量下降。

在全年龄段的人群中,女性一生发生骨质疏松性骨折的风险为达到40%,男性为13%。但在临床上,很多人对这一疾病却并不了解,“大约有九成的患者不知道自己患病。”高毅说,因为骨质疏松没什么感觉,有的人觉得我不腿疼不抽筋就不存在骨质疏松,甚至有的人出现腰椎压缩性骨折还是没感觉。“这个病不能通过自我判断,而要注意检查和关注。”

大众对“骨质疏松”误区多

除了对骨质疏松了解不够,缺乏预防,在骨质疏松的预防和治疗上,大众也存在诸多误区。“比如说,一说骨质疏松,大家就会单纯的理解为需要补钙了。”高毅说。

对于老百姓来说,除了找医生治疗,哪些方式能最好的预防治疗骨质疏松呢?“健康的生活方式,饮食、运动、晒太阳和补钙(吃钙片)都可以。”高

毅说。

首先,最好的治疗骨质疏松、补钙方法是通过饮食。高毅介绍说,与大多数补钙剂不同的是,食物可提供各种重要的营养元素,且避免使用大剂量补钙剂出现的对微量元素(如铁、锌等)吸收的干扰。“喝骨头汤不能补钙,我们也不要

去追逐那些号称高钙的食品,普通的食物就可以。”他建议,三种食物对补钙效果最好:一是牛奶;二是豆制品,如豆腐豆浆;三是鸡蛋,如果胆固醇不高可以一天吃一个鸡蛋。

其次,运动和晒太阳也可以预防骨质疏松。“负重运动最好,比如举重,但是中老年人显然不适合,那我们推荐快走就很好。”高毅说。此外,每天晒太阳也可以很好的促进体内产生维生素D,预防骨质疏松。“我们建议每天的11点到下午15点间,每天晒半小时,就会很有用。”

最后,也可以通过钙片补钙,但是不用盲目追求一些花哨的补钙噱头,普通的钙片就可以满足需求。吃钙片的时间建议放在每天早上,或者小剂量钙片可以早晚各一次。

高毅建议,大众在50岁以

后每年查体应该查一下骨质疏松。一旦发现问题,可以去正规医院确定一下是原发的还是继发的骨质疏松,让大夫给出规范正确的治疗方案。“需要补充说明的是,中医药治疗骨质疏松非常有优势,会发挥非常好的治疗作用。”

专家介绍

高毅,教授、主任医师,山东省中医骨代谢病研究所所长,山东中医药大学骨代谢病研究所所长,中国中医药研究促进会骨质疏松分会首任会长,中华中医药学会骨质疏松防治发展共同体副主席,中华中医药学会亚健康专委会副主任委员,山东中西医结合学会副会长兼秘书长。潜心于骨质疏松症等骨代谢病防治研究30余年,系统研究了骨质疏松症的中医辨证用药规律,总结形成了骨质疏松症治疗系列处方体系。

周二下午省中医西院区骨质疏松专病门诊
周一、三上午省中医东院区骨质疏松专病门诊
周五上午省中医东院区名医堂九诊室

订版电话

85196234

济南市按摩医院

(公立医院)

济南市按摩医院始建于1976年,隶属于济南市残联,是一家集医、教、研、康复、养生于一体的公立非营利中医专科医院,是省、市医保定点医院。

采用推拿、针灸、理疗、中药等综合中医外治治疗各类伤科、内科、儿科、妇科等常见疾病。

预约咨询电话:0531-82821999

医院地址:济南市经六路136号(经六纬三路口)

天桥区医养结合

慈仁养护院

●专业照顾:自理、半自理、不能自理老人。

●三大特色服务:无异味、无褥疮、无孤独。

电话:15505411585 肖经理

地址:天桥区七一路8号(有车免费上门接)

市中区燕柳老年公寓开业了

(开业感恩,限量优惠)

专业照护自理、半自理、失能、失智老人

面积3600平方米,设施齐全,功能多样,集生活、居住、文化、娱乐、康复、医疗为一体。

地址:济南市经二路149号(经二纬一)

电话:89999889 13181733187

济南市圣松老年公寓

医养结合 设施齐全

优质服务 价格合理

长期诚聘:护理人员

地址:经十路腊山立交桥段店南路124号

济南股骨头医院院内东侧

电话:0531-86067888 15688862790

大型医院股份出让合作

济南西部槐荫区,拟成立一家大型医院,建筑面积3万平米。现向社会公开,出让20%的股份,有意者联系13853109381

高端养老|商埠怡园长者公寓

市中心、颐养式、医养结合养老中心

一重礼:80岁以上老人享特别优惠

二重礼:预定即送康养大礼包,数量有限先到先得

三重礼:中医项目、康复项目、养生茶饮体验

地址:济南市中区经三路83号 电话:0531-55518777

建邦·悠然亭颐养中心

有品质的养老院

收住失能、半失能、认知症长者和活力长者

三重豪礼:尊享898元限量礼包,试住7天不满意退款63折钜惠

地址:济南市市中区腊山路16-3号 电话:88819955

专业疏通

疏通、改道、修换马桶、打孔

89152716 13791137050

专业疏通维修保两年

换马桶 抽化粪池

87932000

疏通改道修换马桶

打孔抽化粪池 58602850

18888372276

便民服务

订版电话:85196204

空调移修

◆海尔移修86670085

蚂蚁搬家

搬家、搬厂、空调移修

市中区85883509 历下区68686682

天桥区85880708 历城区55508857

槐荫区87521009 高新区55509981

搬家服务

订版电话:0531-85196204

蚂蚁搬家

六区正规注册 六区连锁

86837050、86773337

●本人齐红全 371424198110246313 丢失大魏明都小区4号楼1单元2104室合同及收据,合同编号4-1-2104,收据编号9108336.2277538 金额504239元,声明作废

●李延文残疾证丢失,残疾证号370111195307240414 特此证明

●东阿县新城婴泰母婴坊营业执照正本丢失,注册号/社会信用代码:92371524MA3M7Y9B0R,声明作废

●师雯,原山东医科大学临床医学专业,毕业证不慎丢失,证件号码:977310464.特此声明。

●李春军遗失济南恒大城购房收据5张,收据编号AC0014270 金额124209元,编号AC0014271 金额260937元,编号AC0022019 金额100元,编号AC0014272 金额165728元,编号AC0022020 金额56元,声明作废。

●朱永发遗失济南恒大财富中心1号楼704室购房收据5张,收款单位:济南恒大西实置业有限公司,收据编号AT0008802 金额126535元,编号AF0005323 金额126535元,编号AF0008120 金额168713元,编号AF0022482 金额168713元,编号AF0025003 金额253070元,声明作废。

●廉莉,残疾证(证号:11010619690429424843)丢失,声明作废。

●朱佳媛,山东协和学院学生证丢失,学号:201711331220010,声明作废。

●郭琳不慎于2019年1月13日早晨将常住人口登记卡丢失,身份证号为152322198803273826,特此声明

●声明:本人金保敏丢失冠华历山吉第苑小区车位收据一张,收据号【0090623】,金额3000元,特此声明作废

公告声明

18615502811

省级媒体 天天发布 手机咨询 18615502822

全省联动 0531-88778968 18615502833

山东各地 证件挂失/企业声明/拍卖/公告程序等

●贾相光丢失老东门万货汇购物广场F2—2—1经营保证金收据5000元,编号2039983;F2—2—4经营保证金收据5000元,编号2039984,声明挂失

●减资公告
山东志尚汽车服务有限公司(统一社会信用代码91370112MA3P285502),经公司股东决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由注册资本700万元减至3万元人民币,请相关债权人自本公告发布之日起45日内向公司申报债权或其它请求,特此公告。
2019年10月31日

●济南市开关设备公司电器经销处丢失公章一枚,声明作废

●陈鹏(身份证号:370105198507132916)武亚萍(身份证号:371323198804218921)挂失购买恒大金碧新城"2-2-802"购房收据,收据编号:AX0001802,金额:53203元;声明作废。

●齐河县工商行政管理局2015年5月14日核发的齐河县语涵馒头房,营业执照副本丢失,注册号:371425600300371,原件声明作废。

●2019年10月22日我公司济南中鲁特种汽车有限公司开具的增值税专用发票,发票代码:3700192130,发票号码:10771552,发票金额:6387.61,税额:830.39,客户名称:泰山石膏(弋阳)有限公司,税号:91361126MA36UG0T2J。不慎丢失,声明作废。

●山东泓贵保险销售有限公司德州平原营业部(统一社会信用代码913714263489205298)即日起注销,债权债务已清算完毕,特此公告

●山东泓贵保险销售有限公司泰安泰山区营业部(统一社会信用代码91370902MA3C5EW53X)即日起注销,债权债务已清算完毕,特此公告

●孙玉晓,山东英才学院,报到证编号:2017(鲁人)毕字第201724373311324号丢失,特此声明

●齐河县车快特汽车美容店(经营者:赵劭)营业执照正、副本不慎丢失,注册号371425600262342,特此声明原件作废。

●齐鲁工业大学:学生:任家乐,学号201693031077;何仁杰,学号201693031078;张劲韬,学号201693031079,以上学生证均挂失,声明作废

【友情提示】

本版内容仅为持证人提交的单方形式发布,不作为有效依据和法律依据,以行政职能部门对其的审核认定为准。相关利害关系人应通过具有管理权限的职能部门或主体妥善查验各方有效信息后再行确认信息或进行交易。