

第26届新民健康大讲堂走进张江谈强筋壮骨

防治骨质疏松用药要听医嘱



骨质疏松是“寂静杀手”

为何老年人容易发生骨折?苏佳灿医生认为骨质疏松可谓“寂静的杀手”,他解释,就像屋子房梁被白蚁侵蚀容易断裂一样,通常35岁以下的青壮年骨质最好,但超过35岁人体新陈代谢正常规律导致骨质下降,正常骨骼细密而骨质疏松的骨骼空隙大易骨折。此外,张霆医生补充说,老年人肌肉力量减弱、协调性差、导致跌倒的危险因素、视力、晕厥、环境及个人因素也是骨折原因。

手腕、腰背和髌部是常见的老年人骨折部位。苏佳灿特别指出,其中髌部骨折十分“凶险”,不仅死亡率、致残率高且并发症高发,

甚至会“要了老年患者的命”。他解释:“髌部骨折后,老年人动弹不得长期卧床导致肺部扩张不充分易引发肺炎,褥疮也是易发难好,此外泌尿系统感染、下肢深静脉血栓以及高血压和糖尿病等慢性病更是在此时变成‘杀手’。”高龄老人髌部骨折生活质量受损,身心痛苦,因此,他建议应该如遇此类情况,一经确诊,在身体条件合适的前提下尽快手术,尤其是受伤后黄金48小时非常重要。

老年人骨折如何预防?

老年人骨折,预防是关键。尽管骨质疏松是正常新陈代谢所致,但张霆医生提醒,不仅老年人,年轻人

也应注意预防。“糖尿病、高血脂、高血压等代谢病也会影响骨质,此外吸烟、酗酒、咖啡和浓茶等也会导致骨质的流失。年轻人应调整生活习惯、增强运动尽量较早提高自己的骨质基数。”他说。

老年人预防,合理的营养很重要。苏佳灿医生提到对钙质的补充除鸡蛋、牛奶外,将虾皮与粥一起熬煮人体吸收更好。此外,适度、缓和的运动也十分必要,老年人可进行例如太极拳、慢跑、广播操、抖空竹等。他还特别提醒,羽毛球、网球、篮球外,剧烈的广场舞也并不适合老年人。“近年收治的骨折病人中,每年的患者中就有相当是因广场舞骨折或扭伤的老人。”他补充道。

用药就医要信任医生

有居民咨询改善骨质疏松用药情况及腰腿疼痛行动不变等问题,两位医生均提醒:老年人服用药品或保健品,一定要通过正规渠道购买并遵医嘱,一些看似有疗效的不正规药物可能含有激素“治标不治本”。“就医时一定要信任医生的判断。”苏佳灿说,“医生一定会为病人考虑,用最适合病人情况的方法进行救治。”

本次活动由市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社主办,浦东新区卫生计生委、张江镇人民政府、市健康教育所和上海东方宣教中心承办,市科普发展基金会资助。本报记者 易蓉 左妍

老年人骨质疏松怎么办?为何骨折对老年人来说尤为“凶险”?预防骨折应该注意哪些事儿?昨天下午,第26届新民健康大讲堂走进浦东新区张江镇,第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任苏佳灿和上海中医药大学附属龙华医院中医骨伤科教研室主任张霆为200名社区居民“漫谈强筋壮骨的奥秘”。

对手机说“窗帘开”,窗帘就打开

复旦教授利用手机APP改善“渐冻人”生活

本报讯(记者 张炯强)过去一年中,“冰桶挑战”将全世界的目光吸引至“渐冻人”这个特殊群体,然而,对这些残疾人来说,如何增强生活自理能力则是最现实的问题。昨天,来自复旦大学的消息称,由该校公共卫生学院吕军教授和计算机科学技术学院顾宁教授联合推出的一项“残疾人增能计划”,来了一场“科技冰桶”挑战,利用手机APP让“渐冻人”拥有生活自理能力。

开电器“一句话的事儿”

家住平凉路某旧式小区的石阿姨是一位渐冻人,已经卧床30年。以前,她家的窗上没有窗帘,只能任凭日光照射,因为她无法完成拉窗帘的动作;为了调控电视、空调等家电,她面前的小台板上摆满了各种遥控器,而要按下一个键,又得耗费她不少力气。复旦教授们的到来,改变了石阿姨的生活。

如今,石阿姨手中始终握着一台智能手机,只见她轻触屏幕,对着它说一句“窗帘开”,窗帘便缓缓拉开了,其他的,诸如开关床头灯、空调开关,电视机频道切换、音量调整,都成了石阿姨“一句话的事儿”。

利用手机APP改善“渐冻人”生活,是吕军教授团队与上海市残联合作开展“增能计划”的一项举措。这一计划将杨浦区作为试点



“渐冻人”病症患者石女士在使用复旦大学计算机系开发的软件控制窗帘的开关
高宇辰 摄

区,其目标是增强残疾人、老年人等弱势群体的生活自理能力。据吕军介绍,社会医学与卫生事业管理是该领域国家唯一的重点学科,其使命在于提高人民的健康水平和生活质量,促进社会经济的发展,要达到这一目标,需通过社会眼光,凭借管理手段,去发现促进人群健康的技术和方法。

“人本计算”造福残疾人

石阿姨使用的声控设备是顾宁教授团队的成果。顾宁介绍,该

系统的研发目标,是让更类型的残疾人利用这套系统实现无障碍自理,这意味着系统往往要根据非常特殊的情况进行软件和设备调整。比如,随着渐冻人病情加重,手无法移动,团队便开发了语音控制系统;为了避免渐冻人在狭小的房间中晒晒太阳,又要保持通风,团队设计了可由软件控制开合的窗户和窗帘。

这些系统功能的调整,还是顾宁团队研究领域“人本计算”的内容。“人本计算”又称“以人为中心

的计算”(Human-centered Computing),以人的需求为中心,构建大型协同信息系统与开发人机交互设备,基于大数据,分析人的行为与社会影响。

从事该领域研究的人员不仅来自计算机领域,还包括心理学、社会学、管理学等其他学科,以问题为导向,计算科学和社会科学紧密结合,所形成的新的理论与方法会更加有利于问题的解决。当下流行的可穿戴电子设备等,都离不开“人本计算”。

“蓝丝带通行证”帮助孤独症孩子

本报讯 4月2日是第八届世界孤独症日,由上海蓝丝带孤独症关爱中心、上海爱好儿童康复培训中心共同发起的“爱让星空蓝起来”系列公益活动之“大手牵小手”全国孤独症儿童画展在东方明珠广播电视塔下举行,54幅画作参加本次画展。

上海蓝丝带孤独症关爱中心联合东方明珠、华山医院、东方医院、复旦大学附属儿科医院、上海市科技党委团工委等,推出“蓝丝带通行证”。拥有这张“通行证”的家庭,将会享受优先就医、参观优惠等一系列便利服务。“通行证”覆盖全年龄层次的孤独症群体。

当晚,传统的“点亮蓝灯”活动如期举行。同时,本市出租车、公交车、执法车、轨交站、船舶、机场、铁路等方面将展开为期一周的“蓝丝带行动”。本市13家快递公司2000多名快递员、市公用事业学校3000多名师生和市交通委所属窗口单位受理人员也参与到这一行动中。

“儿科中国之窗”实时参与病例讨论

本报讯(记者 施捷)由上海、北京两地儿科专家担任主讲的“儿科中国之窗”医学交流活动,日前通过网络实况转播技术,连接上海、北京两个主会场与10个分会场,网络信号同时覆盖30多个城市,总计约2500名各地儿科医师参与学习交流。

由上海强生制药有限公司与西安杨森制药有限公司依托强生中国医学教育学院举办了这项活动。“儿科中国之窗”以分享病例、探讨实践、规范诊疗为主旨,邀请国内儿科发热、感冒、咳嗽等领域专家解读指南,分享病例,讲解安全用药,为国内儿科医生临床实践做指导,同时也给他们带来了最新的儿科学术热点和动态。

仁济医院肝移植示范中心启动

致力高精专人才培养 推进公民器官捐献事业

本报讯(记者 施捷)“植树中华”肝移植示范中心昨天在上海交大医学院附属仁济医院正式揭牌运行。另有广州、杭州两家医院同时挂牌成为移植示范中心。这一由诺华制药(中国)支持的学术交流平台,旨在为推进公民器官捐献事业建立教学基地和标准化手术流程。

仁济医院肝脏移植中心目前拥

有3个病区、11张病床,其中包括国内首个儿童肝移植专业病区。目前共完成了1800余例的肝移植手术,其中活体肝移植手术400例,儿童肝移植手术总量为350例,所有儿童肝移植手术中活体肝移植手术占比超过80%。这里已是目前全球最大的儿童肝移植诊疗中心之一,年手术量连续3年居全球之

首。其肝移植手术成功率和长期存活率明显高于全国平均水平,并与国际先进的肝移植中心接轨。

中心主任夏强教授指出,随着近年来中国公民死亡后器官捐献法规政策的陆续出台,以及公平公开公正的器官分配、共享系统的建立与完善,对各大医院的器官移植学科提出了新的要求,比如相对于尸体供肝来

源的肝移植手术过程更为复杂的活体肝脏移植技术,比如实现公民死亡后器官捐献来源移植手术的规范流程等等。全国现有160余家移植中心,发展不甚平衡。仁济医院作为肝移植示范中心,今后将致力于移植领域高精专人才的培养,实现最新研究成果和临床经验的共享,并努力推动公民器官捐献的学术进步。

今年是我国器官移植领域面临器官来源变革的重要阶段。有统计数据称,今年1月1日新法规公布到3月4日,两个月内我国公民器官捐献已达381例,共1200个器官,其中大器官937例。