

本
期
导
读

聚焦高龄老人的骨折防治
(详见 B2 版)
健康社区惠百姓 百姓健康聚人心
——浦东新区张江镇建设健康社区纪实
(详见 B3 版)
生活中预防骨质疏松和骨折
(详见 B4 版)

康健园

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 21 期 | 2015 年 4 月 13 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

提高自身骨质基数从年轻时开始 ——新民健康大讲堂聚焦强筋壮骨奥秘



打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题:漫谈强筋壮骨的奥秘
- 时间:4月2日(13:45至16:00)
- 地点:张江镇江丰剧场

一不小心,连打个喷嚏都会骨折,老年人为何如此“脆弱”? 高龄老人骨折,卧床引发肺炎、褥疮苦不堪言如何是好? 老年人骨质疏松是必然趋势,那么骨折是否有法可防? 4月2日下午,新民健康大讲堂走进浦东张江镇,第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任、副教授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、副主任医师张霆为社区居民带来了一场生动精彩的演讲,一同“漫谈强筋壮骨的奥秘”。

老人骨折应积极治疗

正式讲座之前,来自张江镇幼儿园的小朋友和居民代表为全场观众带来了活泼热闹的舞蹈表演。张江镇人民政府副镇长尹晓萍致辞。

随后,苏佳灿医生率先开讲。一位高龄髌部骨折的患者如何受伤、就医,如何在保守治疗未见效果时并发肺炎困扰而痛苦不堪,105岁罗阿婆的故事娓娓道来。最终,这位高龄患者接受了苏医生的微创手术,并重新行走自如。髌部骨折,患者长期卧床,大小便全靠别人照顾,骨折不仅带给老人身体上巨大的痛苦,也夺走了老人生活最后的尊严。老人卧床,吃、喝、拉、撒都要照顾,负担可想而知,尤其是对现在的单独家庭,更是不堪重负。苏医生认为高龄老人髌部骨折不仅是个医学问题,更是个社会问题,积极治疗的推动不仅是对老人的关爱,也是对社会家庭的关爱。

对于已经发生骨折的老人,如何治疗呢? 苏佳灿医生认为,治疗高龄老人髌部骨折最重要的一个字就是“快”,一经确诊,尽快手术。“目前国际上公认对于高龄髌部骨折,最佳的手术时机在骨折后 48 小时以内,能够显著降低患者死亡率。然而在国内,由于种种因素,包括技术水平、认知程度,从确诊至手术往往超过 48 小时。有些老人甚至失去了手术机会,躺在床上,既承受着巨大的身体的痛苦,又毫无生活质量和尊严,最终遗憾离世。”

老年人重在预防骨折

张霆医生一上场就用沪语开讲,让在座的社区居民亲切不已。张医生为大家普及了老年人骨折的常见情况,并着重从中医的角度分享预防关键。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。

适度的运动也是预防的好方式。在各类运动中,张霆医生主张中低强度的运动比较适宜,如步行、慢跑、健身操、太极拳、气功、游泳、骑车等,包括床上的一些挺腰动作等,都有助于防治骨质疏松症。



■ 第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任、副教授苏佳灿



■ 上海中医药大学附属龙华医院中医骨伤科教研室主任、副主任医师张霆



■ 嘉宾谈如何提高自身骨质基数

本版图片 陶磊 摄

他并不建议中老年人登山或爬楼梯进行锻炼,因为这会对我们老年人原本就开始退变的膝关节、踝关节产生进一步的损害。因此他特别推荐老年人试试太极中的云手一式,结合气息反复锻炼至肌肉略有酸胀为宜。

寻医问药遵守医嘱

两位嘉宾结束了精彩的演讲后,全场观众意犹未尽。在座的大部分都是中老年人,因此如何预防骨折、治疗骨折都与他们的自身以及家庭成员息息相关,讲座最后的互动环节也格外热烈。一些因故未能到现场聆听讲座的市民也委托他们的朋友、家人带来了问题请教专家。

老年人容易骨质疏松,如何预防和调理成了大家关心的话题。一位市民提问两位专家,“我的朋友骨质疏松比较严重,用了一种日本进口的药,短期内效果很好,不知道能否长期使用?”对于进口药品的选择和使用,苏佳灿医生指出,短期内疗效十分显著的药品,可能含有激素,长期使用的话会对药品产生

依赖性。苏医生仔细询问了药品的名称、病人的症状等详细信息后表示,某种药品如果“侥幸”控制了病人的某些症状,未必就是单种药品的作用。因为医院会根据病人症状和病情程度综合考虑,搭配使用不同的药。

张霆医生补充道,进口药品的使用必须慎重。一些网上推荐的进口药品必须多长个心眼,一些商家为了推销高价药品会夸大其疗效,一些药品甚至没有批文,因此在用药这件事上还是应该咨询专业医师。

老年人长期做家务,不少人都患有腱鞘炎。民间就有说法,认为腱鞘炎也和骨质疏松有关,到底是不是这样呢? 针对这样的提问,张霆医生纠正了这种存在偏差的说法,“腱鞘炎和骨质疏松之间没有必然的关系。”张医生说,腱鞘炎的表现主要是疼痛、局部压疼、活动的时候特别疼。在家调理时,可以用热水泡手、也可以用大拇指的指腹部分对手腕处做轻轻按摩,缓解手部酸痛症状。当然,最重要的是短期内应该让手腕好好休息,避免频繁做家务和抱孩子等。如果疼痛得比较厉害,张

医生建议还是尽早就医,必要的话进行手术治疗。

苏佳灿医生对此进行了补充,并将治疗简单归纳为“三部曲”:热水敷、胶剂抹和勤按摩。他也表示,“中晚期如果使用这种单纯的保守疗法比较难治愈,建议还是找有经验的医生进行局部封闭治疗。”

提问环节结束,在场市民仍久久不愿离去,将两位专家团团围住,一边提问一边做记录,而两位专家也“加时”为大家做了一一解答。

本报记者 易蓉 左妍

主办单位:市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社

承办单位:浦东新区卫生计生委、张江镇人民政府、市健康教育所、上海东方宣教中心

市科普发展基金会资助

相关视频、专题见新民网
www.xinmin.cn