

健康+

中年后腰酸背痛或是“骨松”缠身

刚刚过去的周日,微信朋友圈都被母亲节“晒妈”给刷屏了。在这样的日子里,除了为母亲准备礼物,你是否也牵挂过母亲的健康?上海交通大学医学院附属第六人民医院东院内分泌科主任魏丽教授介绍,根据该院一项针对上海临港地区 50 岁以上女性的调查显示,近七成女性存在骨质疏松问题,但因对骨质疏松的危害认识不足,很大一部分患者并未及时接受治疗。魏主任提醒,由于体内雌性激素分泌减少,绝经后女性是骨质疏松的高发人群。对于这一群体来说,若经相关检查未发现异常病变,而又反复存在疼痛症状,应考虑与骨质疏松有关。

陆阿姨今年 58 岁,近五年来

一直感觉腰酸背疼,不能劳累,有时夜里还会出现腿脚抽筋。起初,陆阿姨以为自己是腰突症,接受理疗后,疼痛虽有所缓解,但上述症状却未完全消失。一年前,陆阿姨遭遇了一场车祸后感觉后腰部疼痛愈烈,晚上难以翻身不说,身高也明显缩短。无奈之下,陆阿姨来到了上海市第六人民医院东院,经核磁共振检查,她不仅有腰椎间盘突出,还有胸 12 椎体楔形样变,考虑压缩性骨折所致。之后的骨密度检查也证实陆阿姨属于严重的骨质疏松症。

上海市第六人民医院东院骨质疏松专病门诊徐立医生指出,女性绝经后,由于雌激素水平下降,导致骨量丢失速度加剧,容易引起

全身骨痛,症状与其他疾病所致疼痛相似,极易误诊。像陆阿姨的骨松问题,正是因绝经后骨量丢失过快,并且维生素 D 缺乏导致钙的补充和吸收不足所致。

据了解,骨质疏松症常表现为腰酸背痛、小腿抽筋、全身乏力、身高缩短等。然而大多数人对这些症状并没有在意。“很多骨质疏松患者认为老了哪有腰酸背痛的,甚至已经发生多个椎体骨折、身高明显缩短、‘驼背’,还认为是‘老缩’,仍然听之任之。”徐立说道,骨质疏松症状况严重时,轻微动作都可能导致骨折,因此很多人都是出现骨折后才意识到骨质疏松的存在。除此之外,骨质疏松还可能引起脊椎疼痛或变形,佝偻、驼背等。

◆吴瑞莲

魏丽主任提醒,人体骨量达到峰值是在 30 岁前后,之后便开始走下坡路,体内钙质“支出”大于“收入”。30 岁以前是骨质生长期,应保持良好的生活状态,通过合理饮食、适当锻炼,储存更多的骨钙。而 30 岁之后,更应注意避免骨量丢失,及时补钙。由于骨质疏松症在早期一般没有症状,因此对于绝经后女性,建议每年都进行一次骨密度检查。



更多资讯请关注
“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务专线:
021-80261680

中医综合治疗肩周炎

◆叶雪菲

平安社区位于奉贤的最东部,因为离中心城区路途遥远,许多社区病人因此而贻误病情。平安社区卫生服务中心中医沈忠平医师便暗下决心,一定要学习先进技术,为患者解除病痛。在他的诊室里总是热闹非凡,加班加点对他来说已是家常便饭。目前,沈医师在治疗急性腰扭伤、落枕、筋膜炎、腱鞘炎、腰椎间盘突出症、颈椎病等疾病上有了独到的治疗方法,他的诊室里就诊患者络绎不绝。

老陈是名退休老教师,平日喜欢写写画画,因罹患肩周炎 2 年,往返于市区多家医院就诊,但治疗效果总是不尽如人意,甚至简单的抬手动作都做不了。经人介绍,老陈抱着试试看的心情来到平安社区卫生服务中心。沈医师在询问病情、进行专科检查后,为老陈制定了针灸、推拿及中成药综合治疗的方案。1 个疗程下来,老陈的症状有了明显的改善,手能灵活自如地活动了。兴奋之余,他泼墨挥毫,写了“医德常存,医技益精”八个大字送给了沈医师。

初夏健康“喝”出来

◆叶雪菲

立夏之后,天气渐渐炎热,凉茶、冰饮等又开始出现在餐桌上。夏季,怎么才能喝得健康?由新民晚报等主办的 2016 第 7 期新民健康周周讲,下周四(5 月 19 日)将开讲“初夏健康‘喝’出来”。

凉茶、绿豆汤、酸梅汁……不少人已经开始喝起了夏季饮品,但你知道怎样喝才健康吗?凉茶又应该怎么喝?5 月 19 日第 7 期新民健康周周讲“初夏健康‘喝’出来”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 **021-80261680** (10:00-17:00) 抢号报名。

上海名医

甲状腺结节是吃碘盐患的?

◆吴瑞莲

今年 5 月 15 日是我国第 23 个“防治碘缺乏病日”。近年来,随着甲状腺结节患者日益增多,甲状腺结节成了体检报告中的“高频词”。很多患者质疑:是不是食盐补碘补过了?在近期于奉贤区海湾社区举办的 2016 第 5 期新民健康周周讲上,复旦大学附属华山医院内分泌科主任医师闻杰教授表示,目前,我国并没有大样本的流行病学调查和对比研究等科学证据证实甲状腺结节高发与食用碘盐有关。他指出,甲状腺结节中约九成是良性结节,体检发现甲状腺结节,不必恐慌,应及时至内分泌科专科医生处接受进一步检查,包括甲状腺功能的检查和彩超检查,必要时可进行同位素扫描。



●专家简介
闻杰
主任医师、教授、医学博士、硕士研究生导师

今甲状腺结节的高发与检测手段的提升有一定关系。据了解,过去检查大多采取触诊,发现甲状腺病变的几率并不高,随着超声等影像技术在甲状腺领域的使用,甲状腺结节的检出率明显提高。

据介绍,来自 3 个不同国家和

现任复旦大学附属华山医院内分泌科教授、华山医院静安分院内分泌科执行主任、国家自然科学基金评审专家、教育部学位中心学位论文评议专家、中华医学会糖尿病学分会第六届青年委员会委员、上海市医师协会内分泌代谢科医师分会第一届委员会委员、上海糖尿病学会微血管并发症学组委员、上海市中西医结合学会内分泌专委会委员、上海市抗癌协会甲状腺肿瘤专业委员会委员。

擅长:各种甲状腺疾病尤其是甲状腺结节的诊治,1 型和 2 型糖尿病及其慢性并发症的综合管理及治疗,擅用最新治疗手段精细调控血糖,对糖尿病肾病早期防治有独到心得。

地区对甲状腺结节患病率的研究结果表明,甲状腺结节的患病率在 3~21% 不等,并随着年龄、妊娠次数的增加而增加,大部分病人无症状或症状较少。闻杰说道:“事实上,绝大多数甲状腺结节是良性的,仅有 5%~10% 的结节是恶性

的;而在恶性的甲状腺结节中,超过 90% 为甲状腺乳头状癌,绝大多数均预后良好;只有不到 5%~10% 髓样癌和未分化癌预后较差;所以一旦发现甲状腺结节,千万不要乱了阵脚。”

闻杰教授提醒,体检发现甲状腺结节,都应接受内分泌科专科医生的检查评估,明确甲状腺功能状态以及导致甲状腺功能异常的可能原因。此外,还应定期复查甲状腺超声和甲状腺功能等,观察病情的变化。他建议,在预防甲状腺疾病方面,可远离工作中和生活环境中的辐射环境。一般情况下,电脑、电视、微波炉、电磁炉等都是生活中常见的辐射源,比如使用电脑时,最好使用一段时间后离开一会儿,以确保对甲状腺不造成损害。同时精神上也要保持愉快,食物以新鲜蔬菜为主,避免肥腻、辛辣,还要积极锻炼身体,提高抗病能力,避免感染。

健康新视野

关注国际护士节 手术室里的“小鲜肉男神”

◆叶雪菲

白衣、女性、温柔……一提起护士,很多人脑海中会浮现出这些关键词。不过,随着现代医学的发展,越来越多的“85 后”、“90 后”“小鲜肉”闯入了护士群体这个“女儿国”里。上海市静安区中心医院手术室护理本科毕业的副护士长王浩表示,男护士不仅拥有强健的体魄,也有一颗细腻的心;对机器敏感,是调试设备的“技术控”。既做得了遇事不慌的“男神”,又“hold 得住”急难繁忙的手术室。

随着医疗技术的进步,男护士越来越受欢迎。“护士劳动强度很大,而男性体力、耐力强,擅长仪器操作,在遇到突发事件时比较理性,思维敏捷,应急能力也更突出,非常适合护士职业。”王浩介绍,在手术室,经常需要连续站立 10 个小时配合手术,很多时候还要连轴转,这样的强度对女护士来说有些吃力。因此,如急诊室、重症监护

室、骨科等科室,对男护士的需求十分大。类似血液透析室,还需要善于操作专业设备的护士,男护士便成了不二人选。

现代医学要用越来越多的仪器,男护士在使用机械仪器方面的天赋往往要好于女护士。“我平时就喜欢钻研仪器的使用,通过自我学习和上培训课,现在科室仪器的日常维护一个人就能搞定。”王浩

介绍,刚开始在手术室负责手术器械的传递,渐渐地,器械的清洗、消毒以及日常维护也都由他来负责。“有一次在切除子宫肌瘤的手术过程中,手术工具突然出现问题无法使用,这很可能导致扩大患者的手术切口,而临时叫人来修理又耽误时间。我当时观察了一下,发现其实只是线路故障的小问题,稍作调整就能继续使用了。”手术得以继续进行,并十分成功,患者事后得知此事十分感谢王浩。如今,手术室电刀、病床、手术灯的一些小故障,都不用“专业人士”出马,王浩自己就能搞定。

然而,作为男护士,王浩遭遇过的尴尬和误解有很多。“刚到岗位,碰到一些患者对我输液时的扎针技术表示怀疑。”王浩说道。对于年轻的男护士,不少患者都会心存怀疑,甚至还会拒绝,要求换女护

士来进行扎针。其实男护士也是从专业的护理专业毕业,输液、包扎等这些基本的操作也是经过历练,并通过考核的。在面对患者的质疑时,王浩通过细心沟通,用工作能力证明了自己,也让很多患者更“依赖”他。“后来,新病人来输液时想要换女护士,周围的老病人都会自发来劝,并夸我技术好,其实这都是我应该做的。”

此外,还有不少人不理解 ICU,即重症监护室中的男护士,认为诸如翻身、倒尿等工作一般护工就能做到。其实,王浩指出,一般护工往往没有受过医学知识的专业教导,虽然也能胜任日常护理的工作,但在如为患者翻身时,可能会忽视一些重要的导管脱落等问题。而专业的男护士在为患者倒尿时还会通过观察尿液来判断患者的状态,并得出许多信息帮助医生进一步治疗患者。

玩转健康圈

■日前,上海交通大学医学院附属仁济医院乳腺外科成功举办学术沙龙暨 MDT 研讨会。研讨会以上以完全真实的实战状态作为展示,由该院乳腺癌 MDT 专业团队为 7 位晚期乳腺癌患者量身定制的解救治疗策略。

■日前,第二军医大学附属长海医院神经内科与加拿大曼尼托巴大学运动神经元病机制与治疗研讨会顺利召开,本次会议就神经退行性疾病运动神经元病进行了热烈的讨论。

■5 月 14 日下午 13:30,上海中医药大学附属市中医医院(芷江西路 274 号)将在门诊 1 楼大厅由眼科主治医师刘嘉立带来“黄斑变性的防治”科普讲座。