

搬了一篓衣服、骑自行车颠簸了几下就骨折了 “瘦小老太太”尤需警惕“骨脆脆”

近日，江门市五邑中医院骨三科（脊柱骨科）接诊了不少腰背疼痛的老人家，其中不乏一些疼痛许久没能缓解而到医院检查才发现是脊柱骨折的患者。

“我没有跌过，也没有摔过，怎么会骨折呀？”不少患者纷纷表达疑惑。该科主任范全解释，这种情况是老年骨质疏松性骨折。日常生活中，老年骨质疏松人群晾衣服或打个喷嚏都可能会出现骨折，却又极易被忽视。因此，老年骨质疏松性骨折又被称为“沉默的杀手”。

随着人口老龄化加速，骨质疏松进一步“盯上”中老年人，已成为困扰中老年人的主要疾病。范全指出，女性一生中发生骨质疏松性骨折的危险性远超男性，而高龄、低体重女性尤其需要注意骨质疏松，此类高危人群也被形容为“瘦小老太太”，尤需警惕“骨脆脆”。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 邹启昭 黄玉妍 刘森



医生为患者检查身体恢复情况。

A 73岁阿姨搬了一篓衣服就骨折了

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。疼痛、驼背、身高降低和骨折都是该病的特征性表现，但有许多患者在疾病早期并无明显的感觉。

73岁的赵阿姨是新会人，10天前在家中晾洗衣服，搬一篓衣服时弯腰，然后出现腰背疼痛的症状。受伤后，她仍能自主行走，以为只是单纯扭伤。怎料休息了一个多星期都没有缓解，赵阿姨才来到该院骨三科门诊就诊。

经过仔细问诊、体格检查后，范全发现赵阿姨腰背部有固定的疼痛点，背部棘突处压

痛明显，而且疼痛在平卧时可以缓解，但是做起身、翻身、步行等动作时加重，情况符合老年骨质疏松性骨折的疼痛特征，因此建议其入院进一步检查治疗。

患者入院完善了胸腰椎磁共振检查，结果显示第二腰椎新鲜骨折。赵阿姨没有料到搬了一下衣服就导致腰椎骨折。诊断明确后，医生给赵阿姨讲解了老年骨质疏松性骨折的前因后果，建议进行腰椎骨折微创手术治疗。

手术当天采用局部麻醉，患者全程保持清醒状态。医生在背部切开两个5mm的小

切口，往骨折的腰椎注入“骨水泥”，从而稳定骨折端，达到快速缓解疼痛、避免骨折进一步塌陷的效果。手术40分钟内完成，做到安全高效，对患者损害少。

术后第二天，赵阿姨说：“腰背疼痛明显缓解，佩戴支具可以自主下地，日常生活方便了许多，而且手术的小切口也不需要另外拆线。”此外，结合中医辨证，范全选用中药汤剂内服、中药封包外敷、穴位贴敷等特色疗法，赵阿姨气血经络恢复良好，很快就出院回家休养了。

B 腰背疼痛不重视导致下肢瘫痪

然而，另一位来自恩平的65岁曾阿姨就没那么幸运了。6个月前，曾阿姨骑自行车，路上颠簸了几下，到家后腰背疼痛。因为尚能够下地行走，所以没有放在心上，未及时到医院就诊治疗。

自此以后，曾阿姨一直反复腰背疼痛，症状延绵不断，延续了5个月之久。随着症状加重，她开始下肢乏力，甚至不能行走，才到当地医院就诊。经磁共振检查，发现是第十二胸椎骨折，且因受伤后长期下地步行，骨折

压缩变形，压迫胸椎后面的神经，因此导致下肢瘫痪。

为求进一步治疗，患者转入江门市五邑中医院骨三科（脊柱骨科）。此时，曾阿姨的精神状态较差，腰背疼痛症状明显，不能坐起，翻身困难，双下肢乏力，只能在床上挪动，不能自主抬脚，被定义为双下肢肌力2级，情况不太理想。

“如果在刚出现腰背疼痛的情况下就到

医院检查治疗，只需要做微创的椎体手术就可以了，但是现在骨折压缩明显，且骨折块压迫神经，出现了下肢瘫痪的症状，这样就需要动大手术，神经功能的恢复很难达到理想效果。”范全跟患者家属解释病情，同时感到惋惜。家属表示理解并配合治疗。

在接受手术治疗后，曾阿姨的腰背疼痛较前缓解，可以坐起，精神较前好转，双下肢可以自主抬高，肌力较前提升了1个等级。后续，下肢功能还需进一步康复。

C 尽可能在受伤48小时内进行手术治疗

“随着人口老龄化，老年人面临的骨质疏松问题愈发突出。”范全表示，骨质疏松已成为继心血管疾病和糖尿病之后严重影响老年人健康的重大慢性疾病。由于认识不足，诊疗上存在一定的挑战。值得一提的是，老年骨质疏松性骨折比较容易漏诊。“有可能是老人家没有意识到，也有可能是医学上的漏诊。因此，对于老人家出现身体部位疼痛，要积极完善相关检查。”范全说。

确诊骨折后，不少老年患者与家属都会担心手术问题。范全介绍，老年骨质疏松性骨折常发生在脊柱以及髋部，有高发率、高死亡率、高致残率、高花费、低生活质量的“四高一低”特点。其中，髋部骨折的一年死亡率高达20%—30%，比很多恶性肿瘤都高，而保守治疗的死亡率和致残率更高。因此，手术治疗是大多数患者的优先选项，应尽可能在受伤48小时内接受手术治疗。

此外，老年骨质疏松性骨折患者应避免手术后“一蹴而就”的想法，术后抗骨质疏松治疗同是重中之重。据悉，除了吃钙片、维生素D外，听从医生建议选用抗骨质疏松药物（包括双膦酸盐、地舒单抗、特立帕肽等），才能保持良好的骨骼。如果未坚持规律治疗，患者很可能因为骨质疏松，“接二连三”发生骨折。

医学指导



范全：江门市五邑中医院骨三科（脊柱骨科）主任、主任医师、江门市名中医、广东省中医师承导师。现任中国中医药研究促进会骨伤科分会骨质疏松专业委员会、中华医学会广东省社区康复学会委员、广东省中西医结合学会脊柱专业委员会委员。擅长骨质疏松性骨折、颈腰椎退行性疾病、四肢创伤、颈肩腰痛等疾病的诊疗。

延伸阅读

骨质疏松症可防可治

随着人口老龄化的加剧，我国65岁以上老年人口当中，骨质疏松症的患病率超过了60%，而且有50%的女性和20%的男性在50岁以后至少会遭遇一次骨质疏松性骨折。

总体而言，有以下因素属于骨质疏松症的高危人群：年龄、女性绝经、母系家族史（尤其髋部骨折家族史）、低体重、性激素低下、吸烟、过度饮酒或咖啡、体力活动少、饮食中钙或维生素D缺乏（光照少或摄入少）、有影响骨代谢的疾病、服用影响骨代谢的药物。

尽管骨质疏松症发病率高、危害大，但却可防可治。危险人群需加强早期筛查与识别，即使已经发生过脆性骨折的患者，经过适当的治疗，可有效降低再次骨折的风险。对于骨质疏松症的防治，范全提出几点建议：1、加强营养，均衡膳食；2、充足日照，规律运动；3、戒烟限酒；4、避免过量饮用咖啡、碳酸饮料；5、尽量避免或少用影响骨代谢的药物；6、在医生指导下使用钙剂、维生素D和抗骨质疏松药物。

此外，骨质疏松症不是老年人的“专利”，年轻人也应当在35岁以前积极运动，使身体骨量量达到巅峰状态，减缓后续骨量的流失。

江门市五邑中医院 加强“网络门诊”力量 线上为市民 提供开方咨询服务

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/黄玉妍）发热、咳嗽要吃什么药？咽痛需要去医院吗？曾经接触过阳性病例该如何应对？近日，全国多地优化调整疫情防控措施，为有效降低到医院就诊市民群众接触传播的风险，江门市五邑中医院即日起加强互联网医院“网络门诊”接诊力量，组织医生轮班坐诊，线上为广大市民提供开方、咨询服务。

记者了解到，有发热、咳嗽等十大症状，暂无必要前往医院，需要咨询医生的市民朋友，以及无症状感染者和轻型病例居家隔离的患者，还有常见病、慢性病的复诊患者，可以通过“网络门诊”就诊。操作流程为：进入“江门市五邑中医院”微信公众号，选择“医疗服务”，点击“网上续药问诊”即可。

市民在“网络门诊”进行病情咨询、用药指导、报告解读后，非处方药可到就近药店购买。常见病、慢性病的复诊患者，可关注“江门市五邑中医院服务号”，点击“互联网医院”，在首页点击“点我挂号”，找到对应的专科、医生，进行图文复诊、视频复诊并开药。

日前，江门市五邑中医院推出新冠肺炎中药防疫包，有普通人群预防方、密接和无症状感染者防治方、轻症防治方，并分汤剂型、中药饮片、颗粒剂三种剂型。市民在“网络门诊”进行病情咨询、用药指导、报告解读后，可以通过关注“江门市五邑中医院服务号”进行线上开单购药，具体流程：打开“医疗服务”，选择“防疫中药”，进入页面后选择方剂类型、数量，填写收件人信息，完成结算，即可在家等候药品免费快递上门。“中药防疫方”一般交费后2—3天能收到药物。

60多岁阿姨患糖尿病 却自行停药10个月 手指被扎伤后 伤口感染迟迟不好

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/陈君）日前，江门市中心医院烧伤整形科副主任医师郑若发了一条朋友圈：“作为糖尿病患者，自行停药10个月，且没有监测血糖，这是多么可怕的事情！”众所周知，糖尿病患者长期不吃药，会给身体带来很多危害。

日前，郑若的诊室来了一位60多岁的阿姨。阿姨说，十几天前手指被东西扎了一下，变得红肿疼痛，吃了消炎药，也涂了消毒水，但伤口逐渐加重，疼得睡不着觉。郑若仔细看了阿姨的伤口，发现其手指软组织感染红肿，已形成脓肿，需要切开排脓。

问病史时，郑若得知阿姨有糖尿病，已自行停药10个月，期间没有监测血糖，让她十分震惊。对于停药的原因，阿姨表示：“吃降糖药身体会变得虚弱，我自己调节饮食就好了。”

因为要测血糖，同时要排除是否存在酮症酸中毒，郑若让阿姨立刻去内分泌科就诊。经测量，阿姨血糖不算太高，不用上胰岛素，还是口服降糖药。最后，郑若给她做了紧急切开排脓术，后续门诊换药治疗。

郑若表示，阿姨的小伤口之所以发展到这么严重，主要与她的糖尿病有关。首先，糖尿病患者会因血糖升高而增加感染风险；其次，糖尿病可引起患者大血管和微血管病变，影响血液循环和伤口血液供应，从而影响伤口愈合。对于糖尿病患者，尤其是病程较长的，由于胰岛素分泌障碍，胰岛素处于相对缺乏状态，会造成人体蛋白质合成障碍，导致伤口修复能力下降。

江门市中心医院内分泌科副主任医师王筱菁表示，如果患者血糖刚开始出现轻微升高，如糖尿病前期，此时可以通过饮食运动及生活方式调节。但如果已经确诊糖尿病，血糖较高或者已经出现并发症，这时候单纯通过饮食和运动，很难将血糖维持在正常范围内。

长期的高血糖会引发一系列慢性并发症，如糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病血管病变、糖尿病足等，还常合并冠心病、脑血管疾病。所以，对于血糖已经升高到必须通过药物干预的患者，要坚持服药，减少并发症发生的可能性和危害。

对于以上患者的担忧，王筱菁表示，药物在上市前要经过大量的临床研究，证实是安全的，才能进入临床。任何一款药物都会有一定的副作用，但是治疗获益远远大于副作用，不应一味拒绝，同时医生也会根据不同的患者选择合适的药物。

孕妇备孕应注意这三点 调养身心“好孕”来

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/管浩男）近日，记者在江门市妇幼保健院了解到，此时是“好孕”的季节。针对冬季备孕，该院妇孺国医堂主治中医师胡素云为孕妈们提供三建议：

一、养心。古语说“宁神养胎”，意思是没有可比准妈妈保持良好的心态更重要。已有胎动体验的准妈妈要知道，当自己情绪波动时，腹中的宝宝有时也会有较大幅度的动作，可见“母子连心”。

中医学理论认为，怒伤肝、恐伤肾、思伤脾，这些会影响到人体的脏腑功能，因此孕妈要保持心平气和，避免影响到宝宝。

二、调身。怀孕初期，由于胚胎刚刚着床到宫腔内生长发育，还不牢固，如果过度劳累，可能会对身体造成刺激，诱发子宫收缩，出现先兆流产等现象，因此应注意适当休息，生活规律，避免受凉和感冒，给胚胎一个安静的生长环境。

三、慎食。怀孕期间，饥饱适中，饮食宜清淡，以容易消化、营养均衡为原则，不宜肥甘厚腻，或辛辣刺激，或寒凉生冷，以免损伤脾胃。

若早孕反应严重、恶心不适、呕吐频频者，胡素云推荐食疗方“淮山芡实陈皮粥”，能够帮助健脾开胃止呕。食材及做法：新鲜山药一根（约200克）、芡实30克、陈皮5克、生姜三片，与米一起煮粥。

值得提醒的是，各位孕妈如果在怀孕期间出现阴道流血、下腹痛等不适症状，请及时就诊，用药需在医生指导下使用，不可擅自用药。

江门市结核病防治所新老年病区投入使用 迈开“环境优化 服务升级”新步伐



近日，江门市卫生健康局正式发布“江门市2022年度老年友善医疗机构”名单，江门市结核病防治所成功上榜，成为市直3家上榜医疗机构之一。

“整洁舒适、宽敞明亮，让人心情舒畅，也睡得特别好！”日前，77岁的何婆婆喜笑颜开地点赞该所新老年病区环境。记者了解到，为进一步改善医疗服务质量，满足老年患者就医的便捷性和住院的舒适性，近半年来，该所对老年病区新址整体布局进行了合理规划，分步实施。经过精心设计、精细施工，老年病区于12月3日顺利完成搬迁，新病区已正式投入使用。

旧貌换新颜，立足新起点。该所党支部书记、所长许光辉表示：“新老病区的搬迁，不仅是满足了全市人民群众的医疗需求，更是为推动我所高质量发展注入新的动力。”

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 李永辉



患者点赞病房敞亮，通风良好。

病房的功能设施完善，患者就医体验感不断增强。

改善患者就医体验

2016年，江门市结核病防治所老年病区成立。6年多来，科室得到稳步发展及壮大，先后为500多人提供医疗服务。在这里，脑梗死后遗症、慢阻肺、阿尔茨海默病等生活重度不能自理的慢病患者，就医及治疗问题得到了有效缓解。

2022年12月，新老病区搬迁至该所综合门诊大楼四楼、五楼，从24张床位扩展到50张床位，无创呼吸机、除颤仪、心电监护仪、心电图机、吸痰机等危急重症抢救仪器进一步完善，专业医疗队伍建设进一步提升。目前，形成了标准化的治疗流程，可满足老年慢病患者

全方位、专业化的诊疗需求。走进该区，储物柜整齐排列，电视空调全部更新，厕所处加装了呼叫铃。功能设施完善，整体环境得到美化与绿化，智能化水平也进一步提升，患者的就医体验不断增强。

“病房宽敞明亮，设备完善，通风良好。”在这里，78岁的陈婆婆和86岁的徐婆婆找到了“家”的感觉。

一直以来，该所高度关注银发族就医体验，并以创建老年友善医疗机构为契机，从加强老年友善管理、营造老年友善就医环境、持续优化老年人就医流程等方面入手，不断完善、持续优化，提升老年人就医体验感，极大满足了老年患者的医疗服务需求。