

打个喷嚏就骨折了？警惕骨质疏松 拒绝“躺平”，为健康加“骨”劲

你是否想过，日常生活中微不足道的动作——打个喷嚏、搬动轻便物品，或是公交车上的一次颠簸，竟可能成为骨折的导火索？对于众多中老年人而言，这并非危言耸听。随着社会步入老龄化，骨质疏松已逐渐变身为一个不容忽视的健康威胁。无端的腰背痛、反复出现的骨折，以及日益加剧的驼背现象，正不断困扰着这一人群。

骨质疏松有哪些征兆？如何判断自身是否受其影响？又该如何进行有效预防？江门市五邑中医院骨三科（脊柱外科）主任范全表示，骨质疏松不是突然发生的，要留意生活中的预警信号，骨质疏松可防可治，各年龄段人群均应注重相关预防。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 赵晓东 刘森



医生为患者检查是否存在骨质疏松情况。

A 腰酸背痛？小心骨质疏松

“医生，我最近感觉哪哪都痛，是不是有什么恶病？”黄阿姨退休后，每天在家看电视、打扫卫生，生活变得悠闲自得，但最近她觉得浑身都不舒服，哪里都疼，以为得了什么疾病。她来到医院向医生描述了自己的症状，做了一系列的检查，结果显示是骨质疏松伴压缩性骨折。黄阿姨不明白，自己没有摔伤为什么会骨折呢？而且她才50岁还算年轻，为什么会骨质疏松？

范全解释，经过骨密度检测，发现黄阿姨骨量很低，是明显骨质疏松的表现。“通常情况下，随着

年龄的增大，我们身体骨骼的骨质开始流失，直至出现骨质疏松。”范全表示，绝经后女性和70岁以上的老年男性更容易出现骨质疏松。

“像黄阿姨一样，绝大多数患者没有特别重视自己的骨量情况，在骨量流失达到一定的程度，由轻微的外力（比如咳嗽、喷嚏、坐下、跌倒、搬重物等动作产生的力量）引起骨折时，才匆匆赶到医院寻求治疗。”范全说。

范全提醒，要提高健康意识，关注自己的骨密度，尤其当出现以下症状时，要特别警惕：

一是感觉到疼痛时。骨质疏松者在临床上会出现周身骨痛，或者腰背部疼痛、关节疼痛，有时还会出现下肢乏力和痉挛。

二是观察脊柱是否出现畸形的情况，当骨质疏松的程度逐渐严重时，人体的脊柱会出现变形，出现身高缩短甚至驼背。

三是容易发生脆性骨折，当出现严重骨质疏松时，人体会出现脆性骨折，即在轻微外伤情况下就引起的骨折。

B 年轻“躺平”，小心老了骨头变脆

骨质疏松虽然高发于老年人，但这并不代表年轻人就可以“躺平”。范全介绍，青春期是骨量快速增长时期，约在30岁左右达到峰值，40岁开始走下坡路，骨量逐渐流失，且不可逆。“人到一定年龄后，骨骼中钙质、矿物质流失，骨强度降低，撑起骨骼‘四梁八柱’的骨小梁数量减少，骨头就变脆了，在受到轻微创伤后就会出现脆性骨折。”范全提醒，尤其对绝经前后的女

性来说，虽然算不上老年人，但要特别警惕，年轻人也要为后续长期逐渐减少的骨量早做准备。

此外，骨质疏松和一些不良习惯也有关系。根据相关临床试验数据表明，吸烟与骨质疏松具有相关性，吸烟者骨丢失量增加，肠钙吸收减少，无论男性或女性，吸烟都会增加骨折风险。过量饮酒不仅会影响钙和维生素D的吸

收，还会抑制骨的形成，影响人体对钙的吸收。年轻人爱喝可乐等碳酸饮料，但饮用过多碳酸饮料，磷酸可以和钙形成不溶性的磷酸钙，从而影响钙的吸收。此外，缺乏运动和阳光照射，缺乏负重运动，不利于骨沉积，还会增加骨丢失。“晒太阳能促进维生素D的合成，不少爱美人士太阳晒得太少，很容易缺乏维生素D，从而影响钙的吸收。”范全提醒道。

C 骨质疏松可防可治

“之前想着这次老人肯定要瘫在床上，没想到现在治疗效果这么好。”日前，91岁的李婆婆早上饮茶时，弯腰后突然胸腰部就疼痛难忍，于是家人赶快带着她来到医院，经过检查，发现李婆婆是骨质疏松椎体压缩性骨折。考虑到李婆婆91岁高龄的特殊情况，江门市五邑中医院骨三科（脊柱外科）医生团队决定选择经皮椎体成型术（PVP）的治疗手术方案，手术历时不到一个小时便完成了。第二天，李婆婆便佩戴腰围下地活动了。

据悉，以往超高龄老人发生骨折，家人为了老人安全常会采取保守治疗。但矛盾的是，高龄老人一旦发生下肢骨折，如果不处理、保守治疗，就需要长期卧床，这时候很容易发生肺部感染、尿路

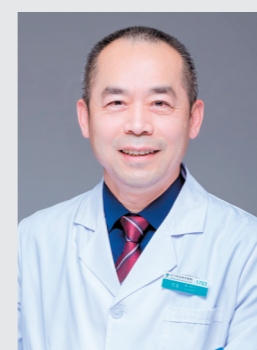
感染、褥疮、肢体功能丧失等众多并发症，非常危险。“李婆婆和她的家属一开始听到手术，十分担忧和紧张，担心李婆婆的高龄是否耐受得住手术治疗。”范全说，面对这种情况不必特别担心，PVP手术是微创手术，只需通过一个“小孔”经皮向骨折椎体注射骨水泥，就可以起到迅速缓解疼痛，增强椎体的强度和刚度，防止椎体进一步塌陷和畸形，达到快速下床活动的效果。

“做手术的目的是让老人能快速康复，恢复到原来机体的机能和肢体的功能。”范全表示，骨质疏松可防可治，最好能定期对骨密度进行检测，有需要的情况下可及早开始进行抗骨质疏松的治疗，降低晚年出现脆性骨折的风险。那么，怎样才能预防骨质疏松？

首先，在饮食上，要吃好，保证蔬菜、水果摄入，积极补充优质蛋白质，如鸡肉、鱼肉、虾肉等，尽量少油少盐。范全提醒，我们民间常说的喝骨头汤预防骨质疏松，其实并不准确，单纯喝汤的效果并不好，在广东地区，经常喝老火汤甚至容易出现高尿酸；其次，骨质疏松患者应确保摄入足够的钙质，还需要加强维生素D的补充，以促进人体对钙的吸收。值得一提的是，吃钙片只是抗骨质疏松治疗的一部分，单纯吃钙片，吸收效率则不高，预防骨质疏松不能一“钙”了之。

在生活中，要远离不良生活习惯，建议减少久坐，保持适量的运动，进行中等强度的运动，如散步、八段锦、太极拳等。另外，可以在清晨或者傍晚时分，晒晒太阳，促进身体对钙的吸收。

医学指导



范全：江门市五邑中医院骨三科（脊柱外科）主任中医师，江门市名中医，广东省精准医学应用学会骨质疏松分会副主任委员，从事骨伤科临床及教学工作30多年，擅长脊柱外科、跌打损伤及颈肩腰腿疼痛（痛症）、骨质疏松症的中西医结合治疗与康复。

延伸阅读

定期进行骨密度筛查

很多人知道自己的身高、体重、血压，但你知道自己的骨密度吗？范全表示，骨密度是检测骨骼强度的重要指标，也是预测患者发生骨折可能性的重要依据。他提醒大家应定期去医院做骨密度筛查，提早防治。

“骨密度筛查是诊断骨质疏松症的金标准。”范全表示，骨密度测量技术主要包括双能X线吸收仪（DXA）、定量计算机断层照相术（QCT）和定量超声等，其中双能X线吸收检测法（DXA）是目前国际上公认的最为准确的骨密度检测方法，一般在三甲医院都具备相关检测仪器。据悉，骨密度T值≥-1.0为正常；T值≤-2.5时，就意味着出现了骨质疏松症，要及时进行干预，通过改善生活方式、补充营养、接受药物治疗等，尽量减少骨量丢失。

范全建议，40岁应当先做一次骨密度筛查，了解自己的骨量处于什么状态，50岁以后每年检测一次，尤其是绝经前后的女性更要关注自己的骨量。范全强调，了解自身骨量状态、发现骨质疏松症后进行有效治疗，可预防50%以上的脆性骨折。

热血一“夏” 三伏天献血这样做



夏季，市民捐献热血现场。

三伏天是一年当中最热的一段时间，也是无偿献血最艰难的时候。骄阳似火，街上外出的人少了。但因高温闷热，突发疾病的人增加，医院就诊人数骤增，临床用量也随之增加，采供血压力巨大。

每一次献血，可以挽救或改善三人的生命！有人误认为夏季献血，会损耗元气、损害身体。科学证明，适龄、健康的献血者在符合献血条件的情况下，一次性献血200毫升至400毫升不会影响身体健康。江门市中心血站献血服务科科长张乐介绍，献血与季节没有太大关系，只需献血前注意以下事项：

1、心态平和最重要。献血是一次身体和心灵的净化。心态平和，献血前适当了解一些献血常识，消除紧张心理。献血后要保持精神放松，避免因气温较高导致心烦燥而出现不适反应。

2、避免阳光暴晒。太阳辐射最强的时段是上午10点至下午3点左右，献血者出门时，最好带上遮阳伞。有条件的可以涂点防晒护肤品，或者穿防晒服。

3、饮食宜清淡。不要空腹献血，献血前两餐不要吃高脂肪或高蛋白食品，如肥肉、油条等，不要饮酒。造血的主要“养料”是蛋白质、铁、维生素B12和叶酸等，这些营养成分在我们普通的饮食里就有，献血后不用刻意滋补，可适当多吃易消化的食物和新鲜蔬菜以及水果。

4、睡眠要充足。献血前一天要保证充足睡眠，保持日常生活习惯。中午应当稍稍休息，睡个午觉。当然，午休不是时间越长越好，睡的时间太多反而会使得身体得不到充分休息，醒来会头昏，会有浑身乏力的疲惫感。献血后不可开空调、电扇或者立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会加剧因脑部血管迅速收缩而引起的大脑供血不足，出现头晕目眩的不适症状。

5、水分要补足。高温环境中，人体消耗量较大，体液的丢失会使血液浓度相对增加，要适当补充水分；献血前多喝白开水或者淡盐水都是对身体比较好的选择。但应少喝碳酸饮料，以免对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲。

6、正确按压很重要。献血后食指或大拇指按压穿刺点至少10分钟，按压时肘部应伸直；只按不揉，持续按压，力度适中，避免因按压力度和时间不到位，造成血管针眼处皮肤出现淤青。

捐献血液，挽救生命。您的“举手之劳”，不仅挽救了一条鲜活的生命，更托起了一个家庭的希望！（文/图 梁爽 张乐）

健康科普指导：江门市中心血站
血服务科科长张乐。

“杨伟明广东省名中医传承工作室”揭牌成立 弘扬学术经验 促进人才培养



“杨伟明广东省名中医传承工作室”揭牌现场。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/郅文豪 陈君）7月26日，“杨伟明广东省名中医传承工作室”在江门市中心医院中医科正式揭牌成立，旨在弘扬杨伟明学术经验，促进中医药人才培养。

广东省名中医传承工作室是传承名中医专家学术经验，培养中医药传承人才的重要载体。根据广东省人民政府下发的《广东省人民政府关于同意授予丁国安等80位同志广东省名中医称号的批复》（粤府函〔2023〕16号），江门市中心医院中医科主任杨伟明荣获第五届广东省名中医称号，也是该院首位获批建设广东省名中医传承工作室的学术传承指导老师。

据悉，广东省名中医杨伟明从事中医临床工作30余年，开设有中医肝胆、消化科门诊，擅长运用中医药手段治疗肝硬化腹水、慢性肝炎、脂肪肝、胆囊炎、胆结石等顽固性肝病，溃疡性结肠炎、胃炎、胃溃疡等消化系统疾病，运用中医药手段先后解决过三叉神经痛、垂体泌乳素瘤、男女不孕不育症、原发性血小板减少性紫癜、小儿哮喘、肾病综合征、角膜溃疡等疑难杂症。历年在各类医学专业刊物发表论文10余篇，曾主持省级科研题目2项，获省科技进步二等奖。

记者了解到，该工作室旨在系统整理、推广杨伟明的中医学术思想和临床经验，探索杨伟明诊疗疾病经验和学术思想传承，建立杨伟明典型医案共享平台，弘扬杨伟明的学术经验，促进中医药人才的培养。

“喂”爱坚持 共筑亲子暖链

每年的8月1日—7日是世界母乳喂养周，是由“国际母乳喂养行动联盟”（WABA）组织发起的一项全球性活动，旨在促进社会和公众对母乳喂养重要性的正确认识和支持母乳喂养。母乳喂养有哪些好处？宝妈如何正确哺乳？母乳喂养存在哪些误区？专家建议，提倡母乳喂养，共筑亲子暖链。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 管浩男 黎歆



医护人员宣教科学母乳喂养的正确姿势。

母乳喂养对母婴都有好处

林女士（化名）是一名“95后”新手妈妈，在关于孩子喂养的问题上，她发了愁。林女士觉得，母乳喂养很麻烦、很辛苦，可能会导致身材走样，还不自由，而且现在奶品类齐全，添加了各种营养物质，可以用奶粉代替母乳，不愿意母乳喂养。

“母乳中水分充足，营养价值高，富含蛋白质、脂肪、维生素以及各种矿物质，含有6个月内婴儿所需的全部营养，任何配方奶、羊牛奶等均无法替代。”住院期间，医护人员给林女士普及母乳喂养的好处，她也慢慢接受了医护人员母乳喂养理念

的宣教，接受了母乳喂养。记者了解到，现在许多宝妈不愿意被母乳喂养这件事束缚，早早给孩子喝上了奶粉。

江门市妇幼保健院产后期护士长关惠慈表示，奶粉再好，只能无限接近母乳，不能完全替代母乳。母乳喂养对母婴都有好处。对宝宝来说，母乳是必需且最理想的食物，其含有丰富抗感染物质，能提升婴儿免疫力，还对婴儿牙齿的发育和保护有一定作用，有利于促进婴儿健康、智商及社会适应性的发育，减少一些婴儿疾病的发生。对妈妈来说，母

乳喂养可以减少产后出血的发生，减少患卵巢癌、乳腺癌的危险，保护母亲健康，同时还有利于延长生育间隔，增进母婴感情，共筑亲子暖链。

江门市人民医院产科主治医师蒋芬芬表示，母乳中的成分不是固定不变的，母乳的糖、蛋白质、活性物质随着孩子月龄的增大而发生变化，母乳是“私人订制”，每个妈妈的母乳成分都不尽相同，但都足够满足自己宝宝的营养需求。世界卫生组织建议，6个月内坚持给婴儿纯母乳喂养，6个月后可合理添加辅食，同时继续母乳喂养至2岁。

“吸奶”和“喂奶”都需要学习

“产后1小时内就可以开始母乳喂养了，通过宝宝吮吸刺激乳头可促进宝妈泌乳素的分泌，提高乳汁量，同时还可以预防乳腺疾病。”关惠慈建议，婴儿出生后的前6个月，倡导纯母乳喂养。6个月至24个月的婴幼儿，在科学添加辅食的同时，鼓励母亲继续进行母乳喂养。

但是，不少宝妈因缺乏经验，在哺乳时往往不得要领。追奶、背奶、乳腺炎、乳

头混淆……这些新手妈妈们司空见惯的词汇，成为她们母乳喂养路上辛苦和努力的记录。

事实上，“吸奶”和“喂奶”是母婴双方都需要学习和练习的。

蒋芬芬提醒，宝妈们哺乳时一定要注意正确的姿势，要采用舒适的体位，或坐或卧，全身要放松。同时要注意以下几点：婴儿的头与身体呈一直线；婴儿面向乳房，鼻尖对着乳头；母亲抱着

婴儿贴近自己，做到“三贴”，即胸贴胸、腹贴腹、下巴贴乳房，婴儿的头和颈得到支撑。若是新生儿，母亲还应托住新生儿的臀部。

“另外，宝妈在喂奶时不必过于紧张，放松点，家人也要多点耐心，多给予宝妈支持。”关惠慈说。

此外，蒋芬芬提醒，如果宝妈们在喂养过程中遇到困难，可以寻求医务人员的帮助，进行专业指导。