

警惕“无声的疾病”

医生：骨质疏松可防可治

一次轻轻的手掌撑地、菜市场湿滑地面上的一次滑倒，甚至清晨起床时的一次发力……这些看似寻常的动作，都有可能成为老人骨骼断裂的导火索。“这不是意外，是骨质疏松在无声中侵蚀骨骼的结果。”江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科主治中医师钟诚表示，随着人口老龄化，骨质疏松正威胁许多老年人的健康。“很多人觉得‘人老了骨头脆是正常的，治不好也不用治’，这是极大的误区。”钟诚表示，骨质疏松并非衰老的必然结果，而是一种可防可治的疾病。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 余敏贞 陈智敏 温颖



医生对患者进行检查。

A “无声的疾病”

钟诚指出，很多人对骨质疏松的认知存在诸多误区，并不是“人老了骨头脆是自然规律”。“健康的骨骼像坚硬的木头，而骨质疏松是“无声的疾病”，会让骨骼变成被虫蛀空的木头——外表看似完整，内部早已布满空洞，骨量减少、骨微结构破坏，脆性大大增加。”钟诚用一个形象的比喻解释。他表示，骨质疏松是一种全身性骨病，核心特征是骨量减少、骨质结构破坏、骨骼变形。这种变化悄无声息，早期往往没有明显症状，直到发生骨折才发现，因此被称为“无声的疾病”。

钟诚提醒，骨质疏松性病理骨折有四大危害。一是生命威胁，尤其是髋部骨折，被称为“人生最后一次骨折”。数据显示，约20%的患者在骨折后一年内因并发症（如肺炎、血栓、褥疮感染）离世；二是功能丧失与残疾，骨折导致剧烈疼痛、活动受限。髋部骨折患者中，超过50%会永久丧失独立行走能力，生活无法自理。脊柱骨折造成的驼背畸形，会压迫内脏，影响呼吸和消化功能；三是生活质量骤降，由于慢性疼痛、行动不便、依赖他人照料，导致社交隔离、抑郁焦虑，生活品质断崖式下跌；四是增加负担，高昂的手术费、长期康复治疗、护理成本，潜在残疾带来的长期负担，会给家庭带来巨大压力。

“一次骨折后，患者因恐惧疼痛和再次跌倒而减少活动，加速骨量流失和肌肉萎缩，也会显著增加下一次骨折的风险。”钟诚提醒。

形，会压迫内脏，影响呼吸和消化功能；三是生活质量骤降，由于慢性疼痛、行动不便、依赖他人照料，导致社交隔离、抑郁焦虑，生活品质断崖式下跌；四是增加负担，高昂的手术费、长期康复治疗、护理成本，潜在残疾带来的长期负担，会给家庭带来巨大压力。

“一次骨折后，患者因恐惧疼痛和再次跌倒而减少活动，加速骨量流失和肌肉萎缩，也会显著增加下一次骨折的风险。”钟诚提醒。

B 小意外背后的“骨骼危机”

骨质疏松的危害，往往在一些小意外中暴发。钟诚分享了三个常见的病理骨折类型——桡骨远端骨折（腕部骨折）、髋部骨折（股骨颈骨折或转子间骨折）、椎体压缩性骨折（脊柱骨折），并通过临床常见的真实案例，揭示骨质疏松性骨折的隐蔽性与严重性。

案例 1

78岁老人滑倒，手掌撑地致腕部骨折

“我以前摔过，手撑地都没事，这次怎么就断了？”78岁的陈伯（化名）被子女送到医院时，还在念叨着自己的“经验”。事发当天，陈伯准备摘荔枝，还没爬上树，脚下一滑，便本能地用手掌撑地，没想到“咔嚓”一声，腕部传来剧痛。

一开始，陈伯还不想前往就医，觉得自己贴贴膏药就好了，但他的子

女发现他手腕肿胀，便带他就医，检查显示为桡骨远端骨折（腕部骨折）。

“老人总觉得‘养好就好’，却不知这正是骨质疏松的信号。”钟诚解释，若骨骼健康，手掌撑地未必会骨折；但骨质疏松导致骨骼脆性增加，轻微外力就可能引发断裂。经过手法复位和固定，李伯虽逐渐康复。

案例 2

62岁糖尿病阿姨滑倒导致髋部骨折

62岁的张阿姨（化名）因糖尿病需控制饮食，长期“这也不敢吃、那也不敢碰”，身形消瘦。一次在菜市场买鱼时，因地面湿滑而摔倒，臀部着地，右侧髋部剧痛无法站立，最后在医院确诊为股骨颈骨折（髋部骨折）。

钟诚表示，张阿姨因糖尿病忌口导致营养不均衡，加速了骨质疏松。“她总觉得‘少吃点血糖才稳’，却忽

略了骨骼需要蛋白质、钙等营养支撑。”尽管及时手术置换关节，但张阿姨仍花了半年才勉强下床。

“当老年人摔倒后，最常发生的是髋关节骨折，髋骨骨折被称为‘人生最后一次骨折’。数据显示，老年髋部骨折一年内的死亡率可达20%至30%，致死率更是高达50%。”钟诚表示。

案例 3

86岁奶奶起床过急导致腰椎骨折

“我就起床快了点，怎么腰突然就动不了了？”86岁的陈奶奶（化名）被子女用轮椅推到医院时，腰背部剧痛难忍。她坚称自己没摔倒，只是起床时“猛地一下”，便觉得腰部非常疼痛。起初，她以为自己是“急性腰扭伤”，到医院后检查后，结果显示为椎体压缩性骨折。

“这类骨折在老年人中太常见了，甚至打个喷嚏、提桶水都可能发生。”钟诚解释，经过骨密度检测，陈

奶奶的骨密度远低于正常水平，腰椎骨早已因骨质疏松变得“中空”，稍一受力就会压缩变形。经过微创手术（PVP），陈奶奶能下床活动了。

钟诚解释，由于骨质疏松、骨质强度下降，老年人的骨头容易折断，哪怕是起床、弯腰、打喷嚏、咳嗽等轻微动作，也有可能发生骨折。“陈奶奶接受手术治疗后，还需要长期接受抗骨质疏松治疗，不然很容易发生下一次骨折。”

医学指导



钟诚：

江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科负责人、主治中医师，医学博士，江门市“二级”人才，德国访问学者，曾获“广东南粤青年好医生”称号。擅长运用中西医结合的办法治疗腰椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症、颈椎病、骨质疏松、骨折、感染、侧弯畸形等疾病，在微创脊柱外科方面积累了丰富的经验。

C 从生活细节筑牢“骨骼防线”

“骨质疏松不是‘自然老化’，而是可防可治，需要积极干预。”钟诚表示，从儿童期储备，到老年期维护，骨质疏松的预防贯穿一生。如何才能远离骨质疏松，筑牢“骨骼防线”？他给出了四点建议。

一是注意饮食，营养均衡是关键。很多人担心“补钙会导致结石”，钟诚表示：“在推荐剂量内（每日元素钙800—1200mg），补钙与结石无关，只有过量服用（每日超2000mg）才可能有风险。”建议日常多吃鸡蛋、豆制品、牛奶等含钙丰富的食物，搭配鱼、肉、蛋等；补充维生素D（每日400—600IU），促进钙吸收，可通过晒太阳或药物获取。此外，应当戒烟限酒，因为吸烟会影响骨细胞的再生，过量酒精也会阻碍钙吸收。

二是多运动与晒太阳。“江门很多老百姓怕晒黑，出门戴帽打伞，反而错过了免费的‘维生素D来源’。”钟诚建议，每天一早一晚（避开正午暴晒）晒太阳30—60分钟，让皮肤直接接触阳光，促进维生素D合成。运动方面，老年人可选择温和的负重运动。“广场舞、太极拳、八段锦都是好选择，既能锻炼骨骼，又能增强平衡能力，减少跌倒风险。”钟诚特别提醒，避免剧烈运动，以防受伤；骨质疏松患者，需在医生指导下运动。

三是定期检查。“65岁以上女性、70岁以上男性，以及早绝经、长期用激素、有骨折家族史的人，一定要做骨密度检测。”钟诚介绍，这项检查仅耗时几分钟，能精准判断骨骼健康状况。一旦确诊骨质疏松，需在医生指导下进行生活干预和药物治疗，避免骨折发生。

四是预防跌倒。对于老人而言，跌倒是骨折的“直接导火索”。钟诚建议，家中保持地面干燥，安装扶手、防滑垫；老人可以穿防滑鞋，避免夜间独自起床，定期检查视力和听力，减少跌倒风险。

蓬江区卫生健康局与蓬江区教育局签约推动中医药文化进校园



蓬江区卫生健康局与蓬江区教育局签约。

口文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 尹雅敏

近日，蓬江区举行“中医药文化进校园推广单位合作协议签约仪式”。蓬江区卫生健康局与蓬江区教育局签约，共同推动中医药文化在青少年中的传承与发展。随着双方代表落笔签约，一场与青少年文化根脉培育息息相关的“播种行动”启动。随后，“小小中医师——揭秘神奇的中医药”讲座在江门市江华小学举行，100余名学生参与。本次活动由直播江门APP全程直播，吸引了7.6万人次在线观看。

政校携手共筑文化传承阵地

中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。蓬江区卫生健康局相关负责人在致辞中表示，让青少年认识艾草的清香、理解把脉的智慧，可以在他们心中播下文化自信的种子。

现场，蓬江区卫生健康局与蓬江区教育局签署合作协议，标志着政校协同机制建立。协议明确将构建“五个一”工程：每校建设一个中医药文化角、组建一个讲师团、开发一套校本课程、培育一批学生社团、构建一项评价体系。这不是简单的知识灌输，而是通过种植中草药、体验穴位按摩等实践活动，让文化“活”起来。在授牌环节，来自江门市江华小学、江门市蓬江区蕙华实验学校、江门市实验小学、江门市蓬江区丹灶小学、江门市蓬江区省实学校（小学部）、江门市华侨中学、江门市蓬江区丰泰小学、江门市紫沙小学、江门市怡福中学、江门市蓬江区范罗冈滨江小学、江门市蓬江区东风小学、江门市蓬江区五邑碧桂园中英文学校、江门市陈白沙小学、江门市蓬江区里仁小学、江门市蓬江区范罗冈华盛小学、江门市蓬江区紫茶天福小学的代表依次接过“中医药文化进校园推广单位”牌匾。这是继2023年首批5所学校试点

趣味讲座感受中医药文化魅力

签约仪式后，一场别开生面的“小小中医师——揭秘神奇的中医药”讲座在江门市江华小学报告厅开讲。本次活动由蓬江区卫生健康局、蓬江区教育局主办，江门市江华小学、江门日报社承办。

“冬吃萝卜夏吃姜，这是古人总结出来的智慧……”广东江门中医药职业学院中医专任教师罗惠文采用理论讲解与实践操作相结合的方式，让学生们近距离感受中医药的魅力。其间，罗惠文为学生们科普中医药故事、常用急救穴位等知识，带领他们走进神奇的中医药世界。不仅如此，学生们还在专业指导下体验了穴位按压等中医技法，了解了常见中草药的特性以及在关键时刻用得上的急救穴位。

“藕节的功效是收敛止血、化瘀，对吗？”“请问哪位同学知道‘合谷穴’的妙用？”在趣味知识问答环节，学生们踊跃举手抢答，展现出对中医药知识的热情，回答正确的学生还收获了奖品。

讲座结束后，江门市江华小学三（2）班学生郑滢兴奋地说：“讲座很有趣，我学到了很多有用的中医药知识，也让我对中医药有了兴趣。不仅如此，我还学到了一些穴位按压的知识，回家后一定要和家人分享！”



老师向学生讲述中医药知识。

宝宝出生后发现右手有“六个指头”手术切除后“恢复正常”

江门日报讯（记者/何雯意 通讯员/温颖）“谢谢医生，宝宝的手指终于恢复正常了。”看着孩子正常运动的手指，陈女士高兴地说。一年半前，张女士喜得千金，但发现小孩右手大拇指旁边“多了个指头”。近日，经江门市五邑中医院手足与创面修复科手术治疗后，孩子摘除多指。如今，孩子的小手已褪去肿胀，正朝着正常形态生长。

江门市五邑中医院手足与创面修复科主治中医师庞志成表示，“多了个指头”，其实是典型的“多指畸形”疾病。因多指绝大部分生长在拇指处，所以也叫“拇指多指畸形”，属于一种先天性发育异常，孩子出生时便可发现，实际上是一种常染色体显性遗传性疾病。拇指多指畸形的发病率为0.05%至0.19%。张女士的孩子在出生时发现多指，属于多指中漂浮指，就像赘肉一样，可手术直接切除。

“随着年龄增长，畸形逐渐明显，影响日常生活。”张女士说，“当初孩子出生时，看到孩子有这样

的缺陷就特别担心，但由于担心孩子太小，就未进行任何处理。现在孩子1岁多了，就决定带她来医院治疗。”

庞志成表示，很多家长一听“多指畸形”就心里发慌，其实科学认知，及早干预，是可以最大限度减少影响甚至完全恢复健康的。一般来说，“多指畸形”是需要矫形的，1—3岁是手术关键期。“随着小孩逐渐成长，如果有手术条件，我们一般都会建议尽早接受手术治疗。此时患儿的软组织逐渐发育成熟，可以清楚识别，更利于术中操作，且术后患儿还可配合功能锻炼，得到进一步恢复。”

庞志成表示，小孩在成长中发现自己和其他人的不一样，容易形成心理问题，早期治疗可以避免发育畸形。而且手术完成后，在幼儿园入学前伤口便可恢复，不影响孩子上学。“随着技术的发展，针对‘多指畸形’的手术已十分成熟。江门市五邑中医院手足与创面修复科会采用‘个性化方案’，让每个宝宝术后实现手部功能与外观双重改善。”

江海区红十字会、江海区教育局联合多所学校

开展防溺水救护知识进校园活动



江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/黄晓敏）随着暑假到来，为切实保障青少年生命安全，连日来，江海区红十字会携手江海区教育局走进多所学校，开展了一系列防溺水应急救护安全知识进校园活动，为师生送上了实用的“安全锦囊”。

江海区红十字会工作人员先后走进了江海陈伯坛实验学校、外海街道中心小学、江南小学、江门一中附属小学、华兴小

学等学校，通过理论讲解与实操演示相结合的方式，系统传授了预防溺水、溺水自救及他救的知识与技能。这些活动不仅增强了学生们的防溺水安全意识，还让他们掌握了实用的自救与互救技能，为青少年筑起坚实的“生命防线”。据悉，此次活动得到了师生们的广泛好评和积极参与，普及逾5800人次。

在华兴小学，广东省红十字会水上救援江门大队队员受邀入校，为师生们带来了一场生动实用的防溺水专题培训讲座。其间，他们结合真实惨痛的溺水案例，深入浅出地剖析了事故发生的原因及严重后果，提醒学生们要远离水库、河流等野外水域以及不符合规范的泳池。

为了让学生们更加直观地了解救援技巧，工作人员亲身示范了“叫、伸、抛”三大救援技巧，通过情景模拟与动作分解，详细讲解如何在保障自身安全的前提下实施有效救援。学生们纷纷表示，这样的教学方式让他们对救援技巧有了更加深入的了解和掌握。

此外，工作人员还邀请



学生们上台互动。在救生衣穿戴体验环节，工作人员边操作边强调关键细节。而在心肺复苏教学环节，工作人员则借助人体模型，分步演示了核心动作，让学生们直观感受有效按压的深度与频率。学生们纷纷表示，这样的活动不仅让他们学到了实用的防溺水知识和技能，更让他们深刻认识到了防溺水的重要性。