

# 武进中医医院骨质疏松专病门诊开诊

门诊时间：周一至周五上午 门诊地点：3号楼二楼健康管理中心

2023年10月20日是“世界骨质疏松日”，中国主题为“强肌健骨，防治骨质疏松”。骨质疏松已成为困扰老年人群的主要疾病，其发病率紧随糖尿病、老年痴呆，跃居老年疾病第三位。以往人们得了骨质疏松疾病往往不知去哪就医，易延误病情，导致后续骨折等疾病的发生。10月20日，武进中医医院骨质疏松专病门诊正式开诊，可对骨质疏松进行早期筛查，专病专治，解决骨质疏松给患者带来的身心负担。

## 案例介绍 >>

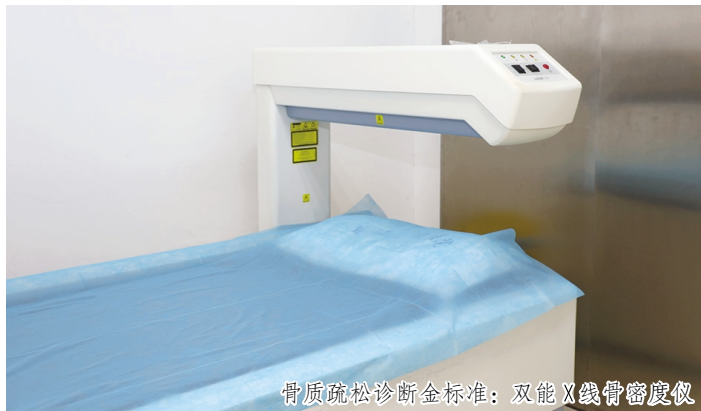
家住湖塘的邹奶奶今年70岁，7月初在家中下床时不慎摔伤，出现了腰背部的疼痛和肿胀。卧床休息稍有缓解，但仍是反复腰疼，甚至坐立不稳，无法正常生活，遂在家人的陪伴下来到武进中医医院。骨二病区主任、副主任医师黄盛昌接诊后，为她完善相关检查，

胸片提示有多发胸腰椎骨折，骨密度检查提示骨量明显减少，诊断为骨质疏松性胸腰椎骨折。

骨质疏松性骨折是骨质疏松症的严重后果，由于骨量减少、骨强度下降、骨脆性增加，日常活动中轻微的外伤就很容易导致脆性骨折。骨伤科团队为她制定了个性化的治疗方案。为她进行了经皮椎体成形术(PVP)，这是一种微创的脊椎外科技术，通过向椎体内注入骨水泥以增加椎体强度和稳定性，从而防止塌陷，缓解疼痛。手术十分成功，术后第二天，邹奶奶就能下床活动，3天后顺利出院。后续，邹奶奶接受了抗骨质疏松治疗，在家科学补充钙和维生素D。一个月后复查，邹奶奶身体恢复良好，腰痛和行走障碍的问题得到明显好转。

## 何为骨质疏松症？

骨质疏松症是一种常见的骨骼系统疾病，表现为腰酸、背痛、腿抽筋等症状，这些症状源于骨量减少、骨组织微结构受损和骨脆性增加。疾病可能导致如骨折和脊柱变形等情况。在中国，随着人口老龄化的加剧，该病患病率正在不断



骨质疏松诊断金标准：双能X线骨密度仪

上升，尤其是50岁以上的人群，且女性的患病率明显高于男性。

而骨质疏松在早期往往没有明显表现，因此被称为“沉默的杀手”。当疾病进入中晚期时，患者常常遭受腰酸背痛、身高缩短、驼背、脊柱畸形等痛苦。更为严重的是，许多患者只有在骨折发生后才得到确诊，此时治疗难度加大，临床疗效降低，可能导致残疾、并发症，甚至危及生命。即使在骨折愈合之后，一些患者也发现自己难以恢复到骨折前的体力水平，生活质量明显下降。因此，早期的预防和定期骨密度监测对于降低骨质疏松症带

来的风险至关重要。

## 骨质疏松专病门诊开诊

武进中医医院骨质疏松门诊拥有骨代谢指标检测和双能X线骨密度仪等专业诊疗设备，检测准确、精度高、重复性好，为骨质疏松正规诊断治疗提供可靠技术保障。

此外，骨伤科结合传统中医药特色，提供各种特色治疗手段，如中药煎剂口服、中药离子导入、超声波仪、中药热敷、中药贴敷、艾灸、拔罐、小针刀等。以中西医学相结合、标本兼治的方式快速缓解骨质疏松症状，提高患者的生活质量。

## 哪些人群需要去就诊？

1. 高龄人群：尤其是更年期后女性和老年男性。
  2. 有家族史的人：家族中有骨质疏松症或多次骨折的病史，患病风险可能会增加。
  3. 有骨折史的人：如果曾经发生过轻微的骨折，尤其是脊椎骨折或髋部骨折。
  4. 长期使用药物的人：一些药物，如长期使用激素类药物（如皮质类固醇）、抗癫痫药物和抗抑郁药物，可能会增加骨质疏松的风险。
  5. 慢性疾病患者：某些慢性疾病，如炎症性肠病、类风湿性关节炎和糖尿病，可能会与骨质疏松有关。
  6. 营养不良或低体重的人：不足的营养摄入、低体重和饮食不良可能会影响骨密度。
  7. 烟草和酒精滥用者：过度饮酒和吸烟可能会增加骨质疏松症的风险。
- 如符合以上任何一类，或者有其他与骨质疏松症相关担忧，骨质疏松症专病门诊可以提供专业的建议、检查和治疗，早期的干预和管理可以帮助减缓骨质疏松症的进展。

## 导语 >>

青少年心理危机是指在青少年生长发育过程中，由于各种原因，导致心理状态出现异常、失调、痛苦、烦躁等不良反应，如抑郁、焦虑、自闭、暴力、自杀等。如何及时识别和预防青少年心理危机，对于保障青少年身心健康和促进社会和谐发展至关重要。

## 青少年期心理冲突加剧

初中阶段(12~15岁)和高中阶段(16~18岁)合起来称为青少年期，青少年期又称为“心理断乳期”或“急风暴雨期”，因为这个年龄阶段生理和心理的迅速发展使得他们成长遇到很大困难，从而表现出特殊的行为特点。

当孩子进入青春期，由于生理和心理的急剧、快速变化发展，亲子冲突在这一时期变得前所未有的显著。亲子冲突是亲子双方的不一致，这种不一致既体现了双方目标的不一致，同时双方也觉察到了这种不一致，并且

# 识别与预防青少年心理危机



以言语或非言语的方式表现出来。研究表明，从冲突事件上看，青少年与父母的价值观是基本一致的，他们承认父母的权威，并在重大事件上愿意听从父母的指导，亲子间的冲突只是发生在生活小事上。15~18岁青少年的亲子冲突，同父亲冲突最多的是与责任感、学校生活、独立自主有关的事务，同母亲的冲突则表现在家务事、外出、度假、娱乐、交友等方面。

由于父母往往不储备相应的心理学相关知识，不知道如何正确应对青少年的这些行为，而采取了对待幼童一样的策略，往往可能会引起更多的冲突。这种情况下，一些父母觉得没有成就感、压力大、行为不被接纳，在亲属和朋友面前没有面子，孩子对控制的反抗导致父母的控制感降低等等。父母还会因为亲子冲突而感觉到，

无法组织好自己的个人事务、疲劳、失败、孤独感等等。甚至不乏影响到婚姻关系的情况，为了处理亲子冲突，父母双方以至于很难为对方提供基本的情感支持。而一致孩子会觉得难以得到支持，导致心理状态出现异常、失调、痛苦、烦躁等不良反应。青少年心理危机的出现，不仅对青少年个人的身心健康造成了威胁，也会对家庭、社会和国家的发展带来负面影响。

## 如何识别青少年心理危机

青少年心理危机的识别主要包括以下方面：

1. 关注青少年的行为变化。当青少年的行为出现明显变化，如情绪低落、易怒、沉默寡言、不爱与人交往、对学习和生活失去兴趣等，就应该引起警惕。

2. 关注青少年的身体变化。当青少年出现身体上的异常反应，如体重明显下降、食欲不振、失眠、头痛、腹泻等，也应该考虑是否出现了心理危机。

3. 关注青少年的社交关系。当青少年在与他人交往方面出现问题，如孤独、被排斥、欺凌等，也应该认为可能存在心理危机。

4. 关注青少年的学习情况。当青少年在学习方面出现问题，如成绩下降、学习动力不足、缺席、迟到等，也应该考虑是否出现了心理危机。

## 积极预防青少年心理危机

在青少年的成长过程中，可能因为种种事与父母产生了隔阂，因此需要双方积极修复亲子关系，学会无条件地积极关注，不要羞于表达自己对孩子的感情，真诚地去发现孩子的每一次进步和每一个闪光点。而青少年也应该在成长的过程中，学会对情绪的控制，青少年的辩证思维能力暂未发展成熟，因此看问题易片面化和表面化，有时想法过于偏执，宽于律己严于律人。家长和老师需要引导青少年发展独立的思考能力，在过程中不应该粗暴地嘲笑、斥责他们，而是给予耐心和积极的说服教育。

(田靖晗)

## 作者介绍



## 田靖晗 初级心理治疗师

2017年毕业于南京中医药大学应用心理学专业，2020年北京体育大学应用心理学硕士研究生毕业后进入武进三院，武进三院心理危机干预小组成员。

心灵之窗

武进第三人民医院

特约刊登