

了解骨质疏松 强健自身骨骼

每年的10月20日是世界骨质疏松日，今年主题是“管体重、强骨骼”，倡议社会各界共同传播科学管理体重、强健骨骼的理念，以预防骨质疏松症和脆性骨折的发生。10月19日，武进人民医院内分泌科在西湖街道开展了骨质疏松日义诊活动，免费为附近居民开展骨密度筛查，专家提醒，重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要，建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查。

骨密度，及时了解自身的骨量变化。通过规范的抗骨质疏松药物治疗，同时在饮食、运动、营养、作息等方面慢慢改进，我的骨密度指标趋于正常。”吴阿姨表示，自己也会告诉身边的同龄人，骨质疏松是可防可治的疾病，一定要及早关注自己的骨骼健康。

专家提醒

武进人民医院南院内分泌科副主任中医师周斌介绍，骨质疏松症是一种全身代谢性骨病，临床主要以骨矿物质含量下降、骨骼微结构改变为主要病理特征。该疾病好发于中老年女性群体，特别是绝经后的女性，目前我国骨质疏松患者约9000万人。

研究表明，低体重和过度肥胖都会对骨骼健康造成不利影响。骨质疏松早期无明显症状，容易被忽视，驼背、疼痛、骨折、身高变矮是骨质疏松典型的四大症状。如果在日常生活中出现腰酸背痛，身高变矮（一般以3厘米为警戒值），应尽快去正规医院进行相关检查。

当然，骨质疏松并非“老年人专属”，35岁左右达到人体骨峰值，之后逐渐下降。如果年轻时骨量储备不够，烟酒、熬夜消耗又大，骨质疏松就会提前到来。近年来，咖啡、奶茶等饮品受到公众的喜爱。大量饮用咖

专家名片



周斌 武进人民医院南院内分泌科副主任中医师、医学硕士。擅长诊治常见内分泌代谢病，包括糖尿病、自身免疫性甲状腺疾病、难治性痛风、多囊卵巢综合征及代谢综合征等。在《中华内分泌代谢杂志》等统计源以上期刊发表多篇论文。

专家门诊时间：周一下午(南院骨质疏松门诊) 周二上午(南院内分泌科门诊)

科室介绍

啡、奶茶会影响钙的吸收，增加骨质疏松症的风险。加之很多年轻人要么运动过少，要么短时间内运动强度过大，都对骨骼肌肉不太友好。年轻人在每年体检的时候，也要关注自己的骨密度和肌肉量，做到心中有数。

骨质疏松症可以通过良好的生活习惯，预防或延缓其发生。建议充足而均衡的营养，足量饮水，控制糖的摄入，少食用烟熏和腌制肉制品，戒烟戒酒，适量运动，控制体重。骨质疏松症患者及高危人群要特别注意保证充足的蛋白质。不应该只强调补钙，还应该补充镁、维生素D等维生素和矿物质，以促进钙的吸收。

武进人民医院内分泌科成立近30年，年出院患者2400余人次，建有糖尿病并发症筛查室，开展糖尿病规范化诊疗。设有骨质疏松、甲状腺结节、减重3个亚专科门诊。开展肾上腺、垂体、性腺等腺体的内分泌功能试验和岩下窦静脉采血、肾上腺静脉采血，能独立开展甲状腺结节微波消融治疗等复杂技术。武进人民医院南院自2022年起开设骨质疏松专病门诊，每周一、周三、周五下午，由内分泌科、骨科、肾脏内科专家轮流坐诊，



典型病例

脚下如同踩棉花 警惕骨质疏松作祟

吴阿姨今年61岁，两年前她时常感到浑身乏力、头昏目眩，频繁摔跤。吴阿姨以为是低血糖导致的，随着腰酸背痛症状越发明显，吴阿姨到医院检查，T值≤-2.5，竟然是“骨质疏松”盯上了她。

“现在我会定期来医院复查

坂上卫生院开展国际减灾日系列宣传

2024年10月13日是第35个国际减灾日。为进一步增强群众防灾减灾意识，近日，礼嘉镇坂上卫生院开展防灾减灾系列宣传活动。

坂上卫生院充分利用门诊大厅的电子屏幕，循环播放国际减灾日的宣传标语以及防灾

减灾知识小视频，让前来就诊的患者潜移默化地受到教育；深入开展灾害风险隐患排查整治，重点对临时用电等高危作业项目进行了安全隐患排查；组织员工进行消防演练、防火应急演练，并对灭火器材的使用进行了讲解。（王文君）

武进五院开展中医药健康巡讲活动

为提升居民中医药健康文化素养水平，促进中医药健康文化知识传播，10月21日上午，武进五院在前黄镇前进村委开展“中医药就在你身边”中医药健康巡讲活动。

活动中，武进五院针灸科

主治医师李英杰围绕“秋季养生”，从饮食、起居、运动、心情四个方面，生动形象地阐述了秋季养生保健知识。通过讲解，让村民掌握实用的养生方法，更加科学地关注并改善自己的生活方式。（王函）



10月16日下午，礼嘉镇坂上卫生院走进坂上小学，开展“弘扬中医药优秀文化，提升中医药健康素养”中医药宣传月主题活动，医务人员用浅显易懂的语言向同学们讲述秋冬季养生方法。（王文君）

年轻网红突发脑溢血去世 警惕这些信号

近日，32岁网红“云南阿奎”在直播后突发脑溢血，被送进ICU抢救，最终病情恶化离世。团队相关工作人员称，“云南阿奎”之前有高血压，经常熬夜直播，压力比较大。东南大学附属中大医院神经外科副研究员王宏介绍，引发脑溢血最常见的原因就是高血压。近年来，因熬夜、压力大、肥胖等因素，年轻人的发病率明显上升。

脑溢血的危险程度与出血量、位置等有关

据了解，脑溢血也称为脑出血，是神经外科中一种急重症疾病。脑溢血的发作通常非常突然，病情凶险，患者往往会迅速出现昏迷、剧烈头痛、呕吐、偏瘫等症状。

王宏介绍，一旦确诊脑溢血，医生会根据出血量和出血部位决定治疗方案。通常出血量大的患者病情更危急，如果出血位置靠近重要功能区如脑干、小脑，患者可能很快就会



丧失自主呼吸，甚至生命垂危。脑溢血的救治时间非常宝贵，越早进行干预，患者的预后越好。

高血压是常见病因 30岁患者越发多见

脑溢血的发病原因主要分为两大类：最常见的是高血压，约占病例中的80%~90%；另一类则与先天发育有关，如颅内动脉瘤、血管畸形等。令人警醒的是，如今脑溢血的发作呈年轻化趋势，“临床上，以前多见于70~80岁的老年人，现在发现30岁左右的患者越来越多。”王宏表示，随着现代生活节奏的加快，许多年轻人长期处于高血压状态却不自知，以及各种熬夜、饮酒、肥胖、

压力大、饮食不规律等因素，均可能会诱发脑溢血。

专家提醒，虽然脑溢血发作往往很突然，但在发作前仍会有预警信号，比如突然的剧烈头痛、头晕、呕吐、侧肢偏瘫、走路不平衡、语言障碍或视力模糊等，均有可能是脑溢血的先兆。一旦出现类似症状，尤其是老年人，应立即就医，排查脑溢血的可能。

此外，近期气温忽高忽低，王宏特别强调，气温的急剧变化会导致血管的剧烈收缩和舒张，血压波动加剧，容易引发脑血管病，尤其是高血压患者、长期熬夜、饮酒过度以及肥胖者、老年人等高危人群，应及时监测血压变化，规律生活，避免熬夜，适当运动。

（搜狐健康）