

不要等到老了才发现我骨质疏松

张宝双

（广西柳州市工人医院）

大家一定在电视上看到过不少补钙的广告：“xx 牌高钙片每天 1 片腰不酸腿不痛防止骨质疏松……”

骨质疏松，这个话题“老生常谈”。随着人口老龄化及不良生活习惯的日益增多，骨质疏松已经与糖尿病，高血压，冠心病等心血管疾病并驾齐驱。骨质疏松是一种极易引起骨折的疾病，对病人的健康和社会都有很大的危害，是影响人类健康的重要因素。但大多数人对骨质疏松症危害了解甚少，对其认识也仅停留于缺钙和补钙水平。今天就来好好地讲一讲骨质疏松是怎么回事，以及它存在哪些误区？

何谓骨质疏松？

我们骨头外面有一层硬壳，把里面骨小梁包起来（一种海绵状的骨组织）。作为我们人体最大的钙仓——骨骼，保存了 90%的钙质。我们骨头正处于不断重塑之中，将旧骨分解并产生新骨，以供给人体所需、修补损伤部位、维持骨骼强健。骨质疏松症从字面上理解就是“多孔骨”。它是一种钙从骨中丢失而引起骨质疏松多孔和脆弱的病症。骨质疏松性骨折具有可防可治的特点，及早防治骨质疏松可以避免某些不应有的危险。骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，它会导致骨头变脆、骨折、骨骼变形、畸形，甚至瘫痪。骨质疏松症按病因分为原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症两大类，原发性骨质疏松性骨折是指原发性骨质疏松症所致的骨折，以椎体、髌部、前臂远端最为常见，严重者可伴有全身疼痛和（或）肌肉痉挛。继发性骨质疏松性骨折是指由某些疾病和药物引起的骨质疏松症，如甲状腺功能亢进、糖尿病等疾病以及长期服用糖皮质激素、免疫抑制剂、抗癫痫药等药物。

存在的误区？

1. 无腰背疼痛，血钙不低就不会发生骨质疏松症？骨质疏松症又称寂静的杀手，初期常无症状或者症状较轻，当感到腰背痛或者发生骨折时，骨质疏松症通常已比较严重了。但是血钙并不代表着骨量，骨质疏松症患者的血钙大部分都是正常的，所以不能通过有没有症状，或者是血钙是否下降来诊断。“双能量 X 线检查 BMD”是诊断骨质疏松的“金标准”。

2. 治骨质疏松症就相当于补钙？钙是骨质的重要补充剂，但不能单独应用于骨质疏松的治疗，只能作为一种必要的辅助药物。来门诊的患者，大多都是为了钙片。事实上，在治疗骨质疏松的时候，还需要用到一些特别的药物。它可以抑制破骨细胞的作用，降低骨量的流失，还可以缓解疼痛，增加肌力，预防跌倒。同时它也可以改善肌肉力量、平衡能力，降低跌倒风险。因此，钙和维生素 D 不能单独用于骨质疏松症的治疗，而是一种必要的辅助治疗药物。

3. 依靠自我感觉可发现骨质疏松症？大部分骨质疏松症患者早期无症状。找到骨质疏松症是无法依靠自我感觉的，而不是等找到你的腰背痛和骨折后才进行诊断和治疗。高危人群不管是否有症状都应该定期到医院做骨密度检查以帮助了解患者骨密度的变化情况。如果出现骨痛、驼背、身高降低，甚至骨折，应立即到医院做进一步检查以明确是否为骨质疏松症所致。所以，平时除了要多锻炼身体外，还应注意营养均衡、戒烟限酒、避免过量饮用咖啡和碳酸饮料、避免过度疲劳和精神紧张等。

4. 骨质疏松患者容易发生骨折，所以宜静不宜动？要保持正常的骨密度和骨强度，必须进行适当的运动，否则会造成骨质流失。运动能有效地防止骨质疏松症的发生。此外，如不重视运动，骨质疏松、肌力亦随之下降，不但加速骨质疏松进展，而且影响关节灵活性、易摔倒而导致骨折。骨质疏松是发达国家的重大公共卫生问题，而发展中国家的骨质疏松问题日趋严重，被称为“悄无声息的流行性疾病”。很多老年朋友在出现症状之后才知道骨质疏松，往往很难接受“一下就苍老的骨架”而对短期治疗效果不太满意，常常自暴自弃。事实上，无论年轻人、中年人 or 老年人都应走好眼前的每一步；之前没能很好地预防骨质疏松，那么现在就更加要注意治疗骨质疏松了，这对于自己和家庭来说都是一种责任。



诊断 乳腺结节、彩超、钼靶、磁共振 各具特色

刘广辉

（宁陵县人民医院）

乳腺结节是指乳腺组织中的肿块或异常组织。在乳腺疾病的诊断和筛查中，成像技术起着至关重要的作用。彩超、钼靶和磁共振是常用的乳腺结节诊断工具，它们各自具有独特的特点和优势。

彩超的特色

彩超（彩色超声）是一种常用于乳腺结节诊断的无创检查技术。它基于超声波在乳腺组织中的传播和回声反射原理，通过对乳腺组织进行实时成像，提供详细的图像信息，帮助医生评估乳腺结节的性质和特征。**彩超具有以下特色：**1. 非侵入性和无辐射：彩超不需要通过切开皮肤或注入有害物质，因此是一种非侵入性的检查方法。它使用超声波而不是 X 射线，因此没有辐射风险，不会对人体造成伤害。这使得彩超成为安全可靠的乳腺结节诊断方法。2. 高分辨率：彩超具有高分辨率的优势，能够提供清晰的乳腺组织图像。它能够显示乳腺结节的形状、边界和内部结构，帮助医生进行准确的评估。高分辨率图像使得医生能够更容易地区分恶性结节和良性结节，提高了乳腺结节诊断的准确性。3. 实时成像和动态观察：彩超可以实时观察乳腺组织，即医生可以在屏幕上实时观察到乳腺结节的位置、形态和特征。这使得医生能够动态观察结节的血流情况，评估其血供情况。实时成像和动态观察使得彩超在评估乳腺结节的恶性潜力和进展风险方面具有独特的优势。

钼靶的特色

钼靶（钼靶 X 线摄影）是常用于乳腺结节诊断的一种成像技术。它利用 X 射线通过乳腺组织的不同密度和吸收能力，生成影像来评估乳腺结节的性质和特征。**钼靶具有以下特色：**1. 快速、简便：钼靶是一种迅速的检查方法，通常可以在几分钟内完成。它不需要特殊的准备步骤，只需将乳房置于 X 射线机的平板上进行拍摄。这使得钼靶适用于大规模的乳腺筛查，可以在较短的时间内检查多名患者。2. 易于发现钙化灶和微钙化灶：钼靶对于钙化灶和微钙化灶的检测有较高的敏感性。钙化灶是指乳腺结构中钙盐的沉积，是某些乳腺异常的常见表现。钼靶能够显示钙化灶的形态和分布情况，帮助医生评估结节的性质和进一步诊断。3. 提供乳腺结构的横断面图像：钼靶可以提供乳腺结构的横断面图像，帮助医生观察结节与周围组织的关系。这有助于医生判断结节的位置、边界和是否与周围组织发生粘连，为进一步诊断和治疗提供重要参考。4. 能够评估钙化灶的形态和分布情况：钙化灶的形态和分布情况与结节的性质密切相关。通过钼靶的影像，医生可以观察钙化灶的形态特征，如大小、形状、密度等，并评估其在乳腺组织中的分布情况。这对于判断钙化灶的良性或恶性潜力具有重要意义。

磁共振的特色

磁共振是一种常用于乳腺结节诊断的高级成像技术。它利用强大的磁场和无害的无线电波，产生详细的乳腺结构图像，帮助医生评估结节的性质和特征。**磁共振具有以下特色：**1. 非侵入性和无辐射：磁共振成像是一种非侵入性的检查方法，无需切开皮肤或注入有害物质。与 X 射线等成像技术相比，磁共振成像不使用离子辐射，因此没有辐射风险，对患者的健康安全无害。2. 三维成像：磁共振成像可以生成乳腺结构的三维图像，提供更全面的信息。与传统的二维成像技术相比，磁共振能够提供更多的解剖细节和空间关系，有助于医生更准确地评估结节的位置、大小和形态。3. 观察乳腺内部组织的细微结构：磁共振成像可以观察乳腺内部组织的细微结构。它能够提供高对比度的图像，显示乳腺结节与周围组织之间的区别，帮助医生判断结节的良恶性。此外，磁共振成像还可以检测乳腺组织中的异常代谢活动，对早期乳腺癌的检测具有较高的敏感性。

生娃攻略，优生优育，你真的了解吗？

葛莉萍

（南宁市妇幼保健院）

当前我国每年大约有 100 万新生儿出现缺陷，出生缺陷的发生率达到了 5.6%左右，伴随二胎、三胎政策的开放与实施，高危高龄产妇逐渐增多，由此而产生的出生缺陷的风险也越来越大。针对这种情况，为了防止生育有缺陷的婴儿，优生优育，人们应该注意什么呢？按照出生缺陷管理的理论，做好三大阶段的控制，包括孕前、孕期与产后检查，是避免出生缺陷的重要时期。

优生优育概述

以前人们在生宝宝时都是听天由命，然而伴随生活水平的提升，年轻一代越来越意识到“优生优育”与“科学备孕”的重要性，这就需要人们重视孕前检查，以及孕期与产后的检查，从而为优生优育提供重要的保障。优生就是使每个家庭都可以拥有健康的宝宝，优生就是使每个出生的宝宝都能够接受良好的教育。优生优育的措施主要有提倡婚前检查、禁止近亲结婚、遗传咨询与产前诊断等。

如何做到优生优育

1. 进行婚前检查：婚前检查可以使男女双方对自身的健康状况有一个全面的了解，了解自己的疾病史与遗传病史等，防止把疾病传给后代。而且，还可以向被检查者性讲解性知识、生育安排与避孕方法等。婚前检查是保证美满的婚姻的健康支柱，为优生优育提供保障，有利于下一代的健康。**2. 进行孕前检查：**孕前检查与常规体检不同，主要是进行生殖系统与遗传因素的检查，可以提前识别高危因素，并进行有效地治疗与干预，从而进一步实现优生优育，给孩子的健康提供基本保证。孕前检查包含男女双方的检查。其中，女性检查有白带常规、妇科彩超、妇科内诊、支原体衣原体检查、优生优育检查、甲状腺功能检查等，男性检查有精液质量学与形态学分析等。孕前男女进行健康检查，可以及时找到高危因素，并进行科学的干预，可以减少出生缺陷的发生率，提升人口素质，有利于家庭与婚姻的幸福。**3. 合理补充叶酸：**研究表明：并不是每一种缺陷都具有明确的病因，有些缺陷还没有科学的预防措施。然而在备孕与怀孕期间，通过食用含叶酸的营养素，可以降低多种出生缺陷，比如，新生儿早产、低出生体重、唐氏综合征、唇腭裂等。**4. 孕前检查的项目：**男女都应该进行孕前体检，内容包括血压、血常规、身高、体重、尿常规，血型，以及乙肝、血糖、血脂等疾病的检查。女性要采取妇科检查，特别是子宫、宫颈、卵巢等的检查，排除患有卵巢囊肿、子宫肌瘤、宫颈的早期癌变等。年龄较大的女性与经期不规律的女性，可以测量体温，或在月经第 2-4 天对性激素水平进行测定，从而评估卵巢功能。另外，高龄女性可采取卵巢功能预测的检查。目前虽然男性的精液检查还没有放入备孕检查中，然而，对于备孕超过半年时间，仍没有成功的夫妇，建议男方采取精液常规检查。还有一些人群要采取针对性检查，比如，反复流产、家族遗传病、生育过染色体异常儿、智力低下儿、畸形儿、新生儿不明原因死亡等，都需要进行基因或染色体检测；通过筛查能够发现在人体中隐藏的致病基因，采取有效的方法防止遗传病患儿的出生。另外，孕前的健康教育十分重要，比如：心情保持愉快、合理膳食、适量运动、禁烟禁酒、不接触有害物质、科学用药、补充叶酸等。**5. 孕期阶段：**孕早、中、晚期的采取产前诊断与筛查，比如，唐筛检查、NT 检查、无创 DNA 检查、OGTT（葡萄糖耐量实验）、产科四维彩超、胎儿心脏彩超检查、胎心监护、宫高、彩超检查与腹围测定等，均可以尽早发现畸形儿，及时终止妊娠，防止致死、或严重致残缺陷儿的出生。**6. 产后阶段：**主要包括新生儿听力筛查、遗传代谢病筛查、内外科康复治疗等，以避免病残。

结论：总而言之，人们为了优生优育，减少出生缺陷，需要重视孕前检查、孕期与产后的检查，密切关注孕期从受精卵至胚胎发育到出生的全过程，在备孕期间做好优生优育的准备，减少孕期的风险，使孕妈妈在孕期能够更舒心，生出健康的宝宝，赢在起跑线上。