

3年时间身高从1.62米降到1.54米 矮了的8厘米去哪儿了?

医生:预防骨质疏松重点是要参加运动,多晒太阳

□记者 孙美星 实习生 吕玉敏 通讯员 郑轲

俗话说“人老矮三分”。可今年58岁的王女士觉得,自己的身高矮得太离谱了:退休3年时间她的身高缩水了8厘米。去医院检查才发现,她是因为骨质疏松症导致的腰椎压缩性骨折。

很多人觉得人老了身高变矮很正常,其实身高异常缩水、轻轻一碰就容易骨折等情况,都可能是骨质疏松症在作祟。因为常常不痛不痒,这种“静悄悄的疾病”往往不被重视。医生建议45岁以上的人群或围绝经期女性要有意识地监测骨密度,适当补钙和维生素D。

退休后身高从1.62米降到1.54米 4节腰椎压缩性骨折了自己也没感觉

“都说人老人身高也会缩,但我怎么会缩这么多?”王女士退休前是一位教师,单位每年体检,她记得自己的身高一直是1.62米。可最近一次去见朋友,对方的一句话让她心里一惊:“我朋友说,你本来比我还高的,怎么现在穿了坡跟鞋还不如我高呢?”

王女士联想到以前正好的衣服,现在好像都嫌长了,她在想自己是不是变矮了。去医院量身高,她发现自己竟然矮了8厘米,从过去的1.62米缩水到现在的1.54米,看到这个结果她自己都吓了一跳。

退休后王女士没有生过什么

大病,自己也感觉不痛不难受,为什么好好地身高会缩这么多?在宁波市第二医院骨质疏松门诊,医生怀疑王女士是因为骨质疏松症导致的身高缩水,于是建议她做了骨密度测试和腰椎拍片,结果证实了医生的初步诊断。

王女士的骨密度只有-2.5,已经达到了骨质疏松症的诊断标准。再看王女士的腰椎检查报告,已经疏松的腰椎承受不了上身的重量,久而久之,导致腰部四个腰椎都出现了压缩性骨折,这才是导致王女士身高缩水8厘米的主要原因。“腰椎都骨折了,这么厉害,怎么我自己没有感觉呢?”王女士觉得很纳闷。

转身拿个东西肋骨断了 很容易骨折也可能是患上了骨质疏松症

同样是骨质疏松症,陈女士的表现又不尽相同,她管自己叫“玻璃人”,轻微磕碰都可能造成骨折。最近两年她连续骨折了两次,说起这过程来她自己都觉得好笑。

“有一天我自己坐在椅子上看书,看了一半想喝水,水杯就在我身后不远的桌子上。当时我懒得站起来走过去拿,就坐在椅子上转身去拿。因为放水杯的桌子离我的椅子还有一点点距离,需要身子向后多扭转一点才能拿到,当时我一用力,就感觉胸口好像发出啪的一声。”去医院一检查,发现陈女士的一根肋骨出现了骨折。她自己也想不通,怎么这样一

个小动作,也会导致骨头断掉。

在检查的时候,医生还发现陈女士的另外两根肋骨也有陈旧性的骨折。陈女士努力回忆,觉得很可能是几个月前一次坐公交车导致的。“当时我站在司机后面的位置,车子突然一急刹车,我身子向前冲了一下,好像前胸稍微碰到了汽车里的柱子。这样也能骨折,我自己都没什么感觉。”陈女士觉得自己的两次骨折都匪夷所思。

根据她的情况,医生判断陈女士很可能是因为骨质疏松导致的脆性骨折,建议她去做一个骨密度检查,检查结果出来果然符合骨质疏松症的诊断。



静悄悄的疾病 半数左右的患者没有任何症状

因为半数左右的患者没有任何症状,骨质疏松症也叫“静悄悄的疾病”。

“就像盖房子,如果水泥不足或是比例不协调,建造的大厦就很难牢固。随着骨量减少,骨头的微结构破坏了,就容易出现骨质疏松。”宁波市骨质疏松分会主任委员、宁波市第二医院肾内科主任费锦萍介绍,人体的骨量在35岁左右达到峰值,这之后就会逐渐下降,而绝经后的女性因为雌激素减少,骨量丢失更快。骨质疏松症是中老年人、特别是绝经期女性的常见病,医学界已将防治骨质疏松症预防骨折和治疗高血压预防心脑血管、治疗高血压预防中风这三种疾病放在同样重要位置,

但与其他两种疾病相比,目前骨质疏松症的危害和防治往往被忽略或是治疗不及时。

骨质疏松症的患病率有多高?据流行病学调查显示,中国部分地区50岁以上人群中总患病率为26.6%,其中女性患者略高于男性,为28.5%,男性患者为24.6%。

“中老年女性往往会出现腰酸腿疼、驼背和身材变矮等现象,如果身高比一年前矮了2厘米,比年轻时缩水3-5厘米或以上,就可以诊断为骨质疏松症。”费锦萍介绍,确诊骨质疏松症最准确的方法就是做骨密度测试,正常人的骨量T值是0.5-1,如果超过-2.5可诊断为骨质疏松症。

补钙同时要补充维生素D 防晒霜会阻碍维生素D生成

近日一场全国性的骨质疏松会议——中国南方骨质疏松论坛在宁波举行,与会专家探讨最多的,是如何防治骨质疏松症。

“除了因为年龄增长骨量流失,使用一些激素类的药物也会导致骨质疏松。”费锦萍介绍,老年人、女性,尤其是绝经早的女性,有骨折家族史的人,低体重者,喜欢吸烟、过量饮酒、喝碳酸饮料、咖啡的人,还有长期缺乏运动、接触阳光少的人,容易得骨质疏松。

怎样知道自己是不是骨质疏松?“45岁以上的人群,以及有相关危险因素的人群,比如有母系家族史的,处在绝经期的,都建议定期做骨密度测试。”费锦萍介绍,在骨质疏松初期,患者往往没有明显症状或仅有轻微疼痛。发展到一定程度后,可能会有四肢酸软、无力,腰背酸痛或周身酸痛,身高

缩短和驼背,牙齿脱落,活动能力下降,轻微外伤即可骨折等。如果出现这些症状,说明骨质疏松已经比较严重了。

虽然骨质疏松很可怕,但这是一个可防可治的疾病。预防骨质疏松重点是要参加体育运动,多晒太阳,并注意合理营养,适当补充蛋白质,多吃富含钙的食物,老年人要注意营养平衡。同时,防止跌倒,培养良好的生活习惯。

医生建议,补钙的同时一定要补维生素D,否则会阻碍钙质的吸收。“现在很多人喜欢防晒,其实晒太阳对女性很重要。研究表明使用SPF15以上的防晒霜,就会阻碍维生素D的形成。在太阳下晒20分钟以上才能合成维生素D。”费锦萍说,有句老话叫“有钱难买老来瘦”,其实从储备骨量的角度来说,老年人还是不要太瘦的好。



走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310

让烈日炙烤下的花草树木安然度夏

□记者 边城雨 通讯员 包静琴

目前,晴热高温已然成为甬城的主旋律,江东区城管局园林中心的工人们奋战在抗旱保绿第一线,在烈日的炙烤下,采取有效的措施守护着辖区的片片绿荫,确保辖区内的园林绿化植被安全地度过烈日炙烤的夏季。

一天共需浇水80吨

江东园林中心的工作人员介绍说,夏季中午土壤的温度高,与水温差别较大,如果此时给绿植浇水会使土温骤然降低,植物根部受低温刺激,影响水分的正常吸收,导致植物萎蔫,因此夏季必须错峰浇

水,才能保证植物健康度夏。据了解,江东园林中心充分利用早晚时间,避开上午10点至下午3点的高温蒸发时段,和道路交通拥堵的高峰时段,开展绿化浇灌,实行早、晚时段浇水,第一班为夜间7点——凌晨1点,第二班为凌晨1点——早上7点,每一班安排2辆专业绿化洒水车浇水。据统计,高温期间,辖区内的主要路段绿化带一天共需浇水80吨。

为绿植撑起“遮阳伞”

除了早、晚进行的避时段灌溉浇水,江东园林中心于月初还对辖区的重点地段绿化加盖了遮阳网,提高绿植的成活率。

昨天下午,记者在辖区内的多处绿地

看到,绿化养护工人用竹、木杆等支撑工具对部分耐阴或处于阳光直射下的灌木、地被等植物进行了遮阳网覆盖,同时保持遮阳网与植物上层表面留有15-20厘米空隙,以保证植物通风。今夏,江东园林中心共采购了25桶遮阳网,将对总共3145平方米的杜鹃等不耐高温的绿篱色块以及新种的苗木进行遮阳网覆盖工作。截至目前,已完成白鹤公园、明楼公园等所有公园,以及福明路、百丈路、姚隘路、民安路等城区主干道2700平方米的遮阳工作,下一步将逐步做好其他路段植物的遮阴工作。

勤打药 勤“理发”

夏季植物生长旺盛,但是由于雷雨

台风天气较多,容易引发树木枯死枝折断,且夏季高温湿热,苗木容易引发病虫害。江东区园林中心结合夏季养护重点,从病虫害防治、修剪等方面入手做好夏季绿化养护工作,争取在G20峰会来临之前,营造一个良好的绿化环境。

仅东部新城区域,园林养护人员共修剪了各类乔灌木约600株,病虫害防治3500平方米截至目前,已完成甬新河绿地(中山东路——兴宁路)33000平方米,(民安路——中山东路)17000平方米,宁东路全线(中间绿化隔离带)7700平方米等草坪修剪工作。预计8月上旬将完成全部草坪修剪工作,确保绿化景观效果。