

几乎看不到太阳,平时靠咖啡“续命”

30岁职场女性患上骨质疏松!

如今的年轻人都越来越“宅”,这容易带来不少疾病。一位30岁的女白领腰痛得厉害,最后确诊患上骨质疏松。医生判断,见不到太阳,又摄入太多的咖啡因正是导致她患上骨质疏松的诱因。



咖啡中的咖啡因有可能会使人体骨钙丢失,导致骨质疏松。通讯员供图

年轻女白领经常腰酸背痛 竟然是骨质疏松导致

“医生,我这大半年老是腰酸背痛,网上搜索了下说很可能是腰椎间盘突出,帮我看严不严重?”7月15日下午,一位神情紧张的年轻女士来到了宁波市医疗中心李惠利医院陈斌辉主任医师的门诊。

这位女士姓李,刚刚30岁。经过一番诊治,李女士的腰酸背痛竟然是骨质疏松导致的,她的骨密度比正常值低了1个标准差,而骨密度越低发生骨折的风险越高。

“骨质疏松?”李女士不敢相信自己的耳朵,这不是老年病吗,怎么自己这么年轻也会得?

“骨质疏松不是老年人的专利,恰恰相反,很多年轻女性也容易得。”陈斌辉解释说,这跟现在年轻人的工作状态和饮食习惯有关。李女士需要一段时间的饮食调整、药物补钙治疗。

见不到太阳,又摄入太多咖啡因 职场女性日常生活习惯要注意

据了解,李女士从事外贸销售工作,平时也比较注意身体保养,晚饭后经常到健身房打卡。但李女士的工作不轻松,早上7点左右出门上班,往往数着星星才回家,到了公司一直盯着电脑中途并没有时间到室外活动,一天下来几乎看不到太阳。

“很少有午睡,中午都在上班,”李女士告诉记者,为了保持工作效率她和很多同事一样“咖啡续命”。“每天一杯是必须的,有时候晚上熬夜还要来一杯。”李女士说。

“见不到太阳,又摄入太多的咖啡因正是诱因,现在像李女

士这样的年轻骨质疏松患者越来越多见。”陈斌辉解释说,“一方面是女性本身骨架和骨含量就低,另一方面跟日常生活习惯密切相关。”

医生介绍,阳光可促使皮肤的维生素D3转化为钙被人体吸收,也可以促进人体饮食中的钙被有效吸收。但随着经济社会的发展,越来越多的人从事办公室工作,成为白领一族,他们大多数时间都在室内,很少接触太阳,不少人甚至一天都见不到太阳。再者人们的饮食习惯正在悄悄改变,在一些城市里咖啡成了不少年轻白

领的必需品。“咖啡因可以使人体骨钙丢失,导致骨质疏松,还有一类饮料也同样会导致人体骨钙丢失。”陈斌辉所指的正是时下年轻人非常爱喝的碳酸饮料,比如可乐、雪碧,此外酒精则会阻碍人体对钙的吸收。

“骨质疏松是可防可治的。”陈斌辉强调,首先要改变不良的生活习惯,少熬夜,限制喝酒。“如果真离不开咖啡的话建议同时补钙,例如海产品、牛奶都是很好的补钙食品。”他还建议平时增加室外活动,适当锻炼身体,晒太阳是一个既方便又有效的方式。

记者 孙美星 通讯员 徐晨燕 罗胜兰

6岁女孩查出胃部溃疡,竟是父母传染所致 这种饮食习惯赶紧改改吧

成人得胃病的人很多,但如果五六岁的孩子得胃病,可能很多人不太相信。近日,在浙江大学明州医院小儿消化科的门诊中就出现了一位6岁严重十二指肠溃疡的患儿小祝。究其原因,竟然是被父母传染。

6岁女孩十二指肠严重溃疡

小祝今年6岁,本该是活蹦乱跳的年龄,但她却口唇苍白,面色极差,还常常肚子痛。为了查明病因,父母带着女儿找到浙江大学明州医院小儿消化科施苏林主任。

通过检查,医生发现小祝患有十二指肠球部溃疡伴不全梗阻,慢性胃炎。这么小的年纪,怎么会患

溃疡呢?为了查明病因,医生又让全家人都做了C14呼气测试,检查结果让大家都很纳闷。

结果显示父母及孩子的HP均呈阳性,也就是说全家都感染了HP。综合以上检查,小祝的溃疡,就是由感染HP引起,很大概率由父母传染而来。

每年新发胃癌有近一半与HP感染有关

HP是存在于患者胃及十二指肠球部的一种螺旋状的细菌,与慢性胃炎、消化性溃疡发病有关。现已证明HP会导致慢性胃炎、消化性溃疡的发病,甚至可引发胃癌、胃淋巴瘤等恶性病变。

感染了HP之后,可能短时间内不会有明显的症状,但是随着病情的加重,会有持续性腹胀、腹痛;经常打嗝、恶心呕吐、食欲不振、体重减轻的表现,甚至会发展到胃或十二指肠出血、大便变黑色等。

据统计,我国每年新发现的胃癌有近一半与HP感染有关,超过90%的十二指肠溃疡和80%左右的胃溃疡都是由HP感染所导致,HP感染者患胃癌的危险性与正常

人群相比可增加4-6倍。

据施主任介绍,幽门螺旋杆菌传染性很强,手、不洁的食物、餐具、粪便等都是它的传播途径。

胃肠道细菌感染在家庭内有明显的聚集现象。如果父母感染了幽门螺杆菌,其子女的感染机会比其他家庭要高得多。

此外,施主任强调,不论是家里还是家外,都要尽量做到分餐制,尤其是父母HP阳性的家庭,更要用好公筷公勺。日常生活中也要引起注意,不吃生食,不喝生水,餐具要定期高温消毒保证卫生,饭前便后勤洗手,避免引起细菌传染。

记者 陆麒雯 实习生 李灵珊 胡雨歌 通讯员 单王程

女子跳广场舞引发剧烈腰痛 医生:要警惕泌尿系统结石

本报讯(记者 陆麒雯 通讯员 郭丽芬 余旖瑶)“万万没有想到自己一天跳两场广场舞还会跳出大问题,幸亏医生及时为我诊断治疗,否则差点没命了。”7月15日,准备从宁波大学附属人民医院泌尿外科出院的夏女士说。

51岁的夏女士体型偏胖,这几个月来一直用跳广场舞的方式来减肥,每天要跳两三场,每次跳到精疲力尽了才肯停下。10天前,夏女士同往常一样去跳舞,跳了1小时以后忽然觉得腰部很疼,当时,她以为是扭伤了腰,第二天让家里人买了几个止痛膏来贴。

几天之后,这止痛膏不但没有起到效果,反而让夏女士整个人的精神状态越来越差,还出现了低热的症状。

7月7日上午,夏女士感觉腰痛症状越来越严重,还出现了高热,同时伴有恶心呕吐、呼吸急促的症状。这时她才意识到自己病情的严重性,于是在家人的陪同下来到宁波大学附属人民医院急诊科就诊。

“夏女士来就诊时,精神状态很差。当时体温高达38.5℃,还出现了血压偏低、呼吸急促、不能平卧的症状。我怀疑她是输尿管结石梗阻并发严重感染,就立即安排她做了CT检查。”赶到急诊科会诊的泌尿外科副主任医师闫涛说。

闫涛在询问病史中得知,两

年前,夏女士因肾结石曾在其他医院施行过体外冲击波碎石术。此后,一直没有去医院进行复查。CT检查结果出来后,提示夏女士患了输尿管下段结石,肾盂扩张明显伴积水,同时肾周渗出明显。

针对患者持续出现高热、血压持续偏低,肾脏重度积水并伴有重症感染,随时会出现感染性休克的状况,经ICU专家会诊,夏女士入院后立即被转入ICU抢救。

考虑到单纯应用药物治疗难以迅速让炎症消退,为避免患者出现感染性休克,该院医务科组织专家讨论治疗方案后,决定迅速对患者进行手术治疗。7月9日,在超声科主任周如海的B超定位下,闫涛为夏女士实施手术,术中,在夏女士的体内穿刺出大量脓性积液。术后第二天,夏女士的体温就明显下降,第三天,夏女士生命体征趋于平稳后,从ICU转回泌尿外科病房。

闫涛提醒,输尿管结石患者应该养成多喝水的习惯,使尿量大于2000毫升,少吃高草酸高嘌呤食物。6mm以下的结石通常也可以适当做些跳绳、上下楼梯等跑跳动作,这样有利于结石的排出,但运动锻炼切忌过度劳累,否则会适得其反。此外,一旦发生结石在排出过程中出现嵌顿导致疼痛的情况,一定要及时就医,千万不能耽误病情,马虎大意。