

# 可乐当水喝 28岁男子疲劳性骨折

不良生活习惯,会让骨质疏松这种老年病提前“光顾”

骨质疏松是老年人的专利吗?28岁小伙子突然感觉行走时腕关节附近疼痛,家人吓坏了,以为是长了肿瘤,结果居然是骨质疏松引起的疲劳性骨折;同样20多岁的女白领,因为腰背痛前来就医,医生发现罪魁祸首居然也是骨质疏松。宁波市第六医院骨科专家表示,如果年轻人的生活习惯不好,也可能让骨质疏松这种老年病提前“光顾”。

## A 小伙28岁就患有骨质疏松

每年宁波市第六医院都会接诊几千例因为骨质疏松导致的脆性骨折的患者,不过其中一例28岁的患者,让医院副院长陈剑明主任医师印象特别深刻。

“那个小伙子来的时候,说自己的腕关节比较痛,因为小伙子比较年轻,也没有受过什么外伤,所以当时家人非常担心他是不是长

了肿瘤或者有什么严重的疾病。”拍片检查后,医生发现小伙子的股骨上段有一处长为三厘米左右的骨折线。

医生进一步检查发现小伙子竟然患有骨质疏松,因为工作的关系,小伙子常常需要爬梯活动,而骨质疏松让变得脆弱的骨骼不堪长期应力,出现了疲劳性骨折。

## B 太“宅”,也会加速骨量丢失

骨质疏松往往被认为是一种老年病,为什么会发生在这么年轻的小伙子身上呢?带着疑问,医生仔细追问他的生活史发现,他有把可乐当水喝的习惯,已经持续好多年了,正是因为这个不良生活习惯,才导致骨质疏松早早找上他。

“可乐等碳酸饮料会诱发骨骼中钙的流失,长期大量饮用会导致骨密度降低。”陈剑明主任医师介绍,不止是大量喝碳酸饮料,太“宅”的人,长时间宅在室内,很少日晒和运动,也会加速骨量丢失,让骨质疏松症提前“光顾”。

“我曾经接诊过一位20多岁的女患者,这是一位白领,平时工作长时间在室内,上下班开车,很少外出晒太阳和运动。她因为腰背部疼痛前来医院就诊,检查后发现也是因为骨质疏松导致的疼痛。”陈剑明介绍,骨质疏松是可防可治的,和老年人相比,年轻人的骨质疏松只要及早发现、及时治疗,预后比较好。那位28岁的小伙子经过半年左右的规范治疗,骨折愈合了,骨量也恢复到了正常水平。那位因为骨质疏松导致腰背部疼痛的女孩,同样通过一段时间的正规治疗症状得以缓解。

## C 如何预防,看看专家怎么说

专家介绍,骨质疏松症的基础防治包含两个方面,一是调整生活方式,二是骨健康基本补充剂。

健康补充剂通常包括:钙剂和维生素D,使用前建议咨询临床医生具体用药剂量。

调整生活方式包括:加强营养,均衡膳食,建议富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食;充足日照,于上午11点至下午3点,尽可能多的暴露皮肤阳光下晒12-30

分钟,每周两次以促进维生素D的合成;规律运动,包含负重运动与抗阻运动,可以考虑选择太极拳、行走、慢跑、瑜伽、舞蹈、乒乓球等,要注意循序渐进,持之以恒;戒烟,限酒;避免过量饮用咖啡、碳酸饮料;尽量避免或少用影响骨代谢的药物。健康的生活方式,以及良好的运动习惯,会带来健康的身体,不给骨质疏松症“可乘之机”。

记者 孙美星 通讯员 赵蔚

## 20岁小伙关节腔内 竟藏了几百颗“小米粒”

“从医多年,第一次见到一个关节内有这么多‘关节鼠’!”鄞州二院骨科副主任舒武斌口中的“关节鼠”,正是藏在患者小朱右膝关节内的滑膜软骨瘤。

### 一次摔伤,落下膝关节毛病

大学生小朱今年刚满20岁,身高185厘米,体重250斤,偏偏这“吨位”的他根本没想过减肥,平日里宅宿舍打游戏时更少不了奶茶、可乐和油炸食品,体重与日俱增。

约半年前,小朱在一次骑自行车上学的路上不慎摔倒,从此就落下了右膝关节疼痛的毛病,无论是

骑车、爬楼梯还是普通行走,都会感到疼痛不适。起初,他只在药店自行配了药膏外敷,而疼痛感不仅没有缓解,反而愈发加重。

近日,拖着沉重身躯的小朱已经走不动路,这才同宿舍的小伙伴们合计了一下,几人一起将这250斤的“大汉”送到鄞州二院骨科关节门诊就诊。

### 关节腔内藏了几百颗“小米粒”

接诊的鄞州二院骨科副主任舒武斌,初步判断为膝关节半月板损伤,但是经过进一步的检查,发现小朱的右膝关节内可能另有玄机。核磁共振检查显示,这是膝关节滑膜软骨瘤在作怪。

根据影像学所示,小朱关节腔内存在大量软骨瘤,一般保守治疗已经解决不了问题,当务之急必须通过手术将膝关节腔内的软骨瘤去除,才能保住这个年轻人的膝盖。

3月21日上午,小朱被推进了手术室,舒武斌副主任专家团队在“腰硬联合麻醉”下为他施行“右膝关节镜下滑膜软骨瘤切除术”。

“不是亲眼所见,不敢相信小小的关节腔,竟然藏了几百枚大小不等的软骨瘤。”参与手术的主治医师李阿兵不禁感叹。

好在经过1个半小时的彻底清扫,小朱关节腔内的“小米粒”被全部取出,手术过程顺利。

### 保护膝盖,控制体重是关键

“小朱你确实该减肥了,你的膝盖早已不能承受身体的重量。”术后第一天,前来查房舒武斌主任说的第一句话竟然是让小朱减肥,这让小朱有些摸不着头脑。

原来,关节滑膜软骨瘤临床上实属罕见,成因也不明确,但多与关节损伤、滑膜炎等有一定关联。舒武斌认为,小朱因为半年前的摔倒导致了膝关节积液及损伤,当时并没有进行正规治疗而落下了病根。这个可怜的膝关节“带伤”支撑着250多斤的体重,造成的压力与磨损高于正常好几倍,加之日常的不规律生活作息

以及高碳酸、高糖分、高脂肪的过量摄入,间接导致了这次的严重关节滑膜软骨瘤病。

舒武斌表示,膝关节对人体的正常支撑、活动都起到了决定性作用。他提醒广大市民,想要保护好膝盖,控制体重是关键,合理运动,减少过量、不当的运动形式也很重要。无论是随着年龄增长而来的膝关节退行性病变,还是可发生于任何年龄段的膝关节损伤,均应及时就诊,切勿盲目自行处理,以免加重病情,贻误最佳治疗时机。

记者 陆麒雯  
通讯员 梁燕 谢美君

## 拍卖公告栏

刊登热线: 87682558  
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

## 租赁权拍卖公告

交易登记号:CQ2121010

受委托,本公司将于2021年4月19日上午9时在江北区育才路138号北投大厦南楼7楼拍卖位于洪塘街道第九医院地下商业区域的租赁权,租期2年,面积约500㎡。起拍价:21.9万元/年,保证金:5万元。


一、展示时间:2021年4月13-14日

二、报名登记:竞买人须在2021年4月16日下午3时前将拍卖保证金缴付至本公司指定账户后,随带有效证件、公章办理手续,审核通过后方可参拍。未尽事宜详见拍卖专场资料。公司网站:www.nblh.cn。

三、电话:87204000(请先电话咨询)

四、地址:海曙区西门街道文化路12号B幢203

宁波市六禾拍卖有限公司



达人旅业  
DARREN  
上市公司 | 互保保障

## 老江桥俱乐部会员招募啦!

到会即得鸡蛋一盒,更有神秘礼物等你来

为满足中老年人日益增长的精神文明建设需求,提高中老年朋友的生活品质,达人旅业老江桥俱乐部应运而生,老江桥俱乐部期望为中老年朋友提供一个聚会、探讨、学习、交流的空间,俱乐部开设课程有:歌咏、交谊舞、书画、棋牌、走秀、摄影、手机应用、太极、插花等十余种科目。

加入老江桥俱乐部会员,均可享受达人旅业安排的免费旅游!心动不如行动,加入我们,实现老有所获、老有所乐!

4月9日上午9时,老江桥俱乐部春季发布会将在中信大酒店四楼合欢阁举行,到会人员均送鸡蛋一盒!现场更有神秘礼品送送!

**【预约入场】**  
预约电话:87651111 预约日期:即日起至4月7日 浙江达人旅业股份有限公司

地址: 达人旅业大厦(白史副楼)

联系电话: 0574-87651111

年龄要求: 50-75周岁

法人赵蔚: www.5765.com 许可证号: L-ZJ-30226