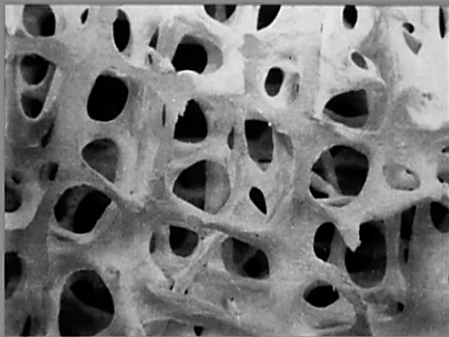


感冒咳嗽,竟然咳断肋骨

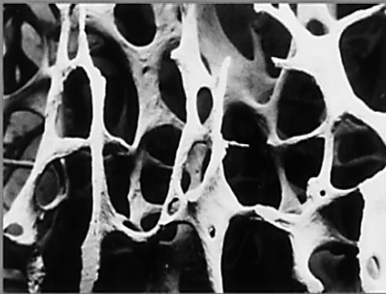
医生提醒:过度防晒易患骨质疏松

今年32岁的吕女士在一次常规体检中,竟意外查出了骨折,拿到体检报告后,她连呼不可思议:咳嗽竟然咳断肋骨,咋还患上了骨质疏松症?

X线显微摄片



正常



骨质疏松

1 一次体检发现身体大问题

近日,吕女士接到浙江省杭州市第一人民医院体检中心的电话。电话里她被告知:肺CT提示右侧肋骨骨折,让她尽快去骨科就诊。之后,吕女士在骨科被确诊骨折,进一步检查显示,她还同时患上了骨质

疏松症。

拿到诊断报告,吕女士思前想后,终于想起前几天感冒了,咳嗽得有点严重,醒来时肋骨剧痛。当时想着忍忍就过去了,也就没去医院。

一次咳嗽竟然咳断肋骨,听着多

少有些不可思议,市一医院体检中心副主任护师杨秀琴说,这种情况并不罕见,仅市一医院体检中心今年体检后回访,已经发现10多例肋骨骨折的患者,大多数是因咳嗽严重,到体检时查肺CT才发现骨折。

2 骨质疏松易导致骨折

一般来说,男女20岁以后骨生长达到成熟期,骨强度也是人生的顶峰期。女性35岁、男性40岁以后骨量逐渐下降,骨强度开始走下坡路。

那么是什么原因,导致吕女士这样一个在骨量顶峰期的人发生骨质疏松呢?

骨质疏松是由多种原因导致的骨密度、骨质量下降,骨微结构破坏造成的骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病,通俗地说,就是骨强度不够。

很多人都知道骨质疏松是因缺钙,但如果没有维生素D,钙就只能穿

肠而过,小肠是无法吸收的。因此,血液中的25羟维生素D含量是目前公认的评价人体维生素D状况的可靠指标。

吕女士血液检查结果发现,她血液中的25羟维生素D含量非常低。

3 发病趋势越来越年轻化

骨质疏松常被认为是中老年病,但现在越来越多二三十岁的年轻人也提前骨质疏松,一个不小心就会骨折。医生说,年轻人的骨质疏松与他们的工作、生活习惯关系密切,许多病人有这些共同点:过度防晒,不爱运动,嗜喝可乐、咖啡等刺激性饮料。

在进一步询问中,医生找到了问题的原因。原来吕女士较为注重外貌的保养,防晒做到极致,但凡出门,防

晒霜、防晒帽、防晒衣……全套装备一件不少。

吕女士并非个例,杨秀琴对今年1月1日起到8月20日,在杭州市第一人民医院体检中心检测过25羟维生素D的8330位体检者按年龄段做了统计。

统计结果令人吃惊:异常占总检人数的52.81%。从年龄段看出女性21岁—50岁异常占比达73%以上。尤其21岁—30岁的女性高达79.45%,男

性21岁—30岁高达73.47%。男女50岁以上异常人数都有下降,杨秀琴说,这其中的原因,很有可能是50岁以上男女防晒没有年轻人极致。

人体所需的维生素D,80%—90%由太阳中紫外线照射皮肤而合成,一般每天接受约30分钟日光照射,即可满足人体维生素D的需求,如果长期接触不到光照,久而久之就易导致骨质疏松。

4 如何预防骨质疏松

想要预防骨质疏松,根本上应该预防维生素D缺乏。杨秀琴表示,预防维生素D缺乏,应该做好这几点:

经常晒太阳,保证日光照射

对于维生素D水平正常或不足人群,应每天接受日光照射约30分钟,即可满足人体维生素D的需求。对于维生素D缺乏人群,要增加户外活动和日光照射。

平均每天户外活动1小时—2小

时,夏秋季多晒太阳,主动增加日光照射。

照射时,四肢大部分暴露在阳光下,不要有任何遮挡。注意不要直射头部,更不要在阳光最强烈之时暴晒,防止晒伤。

膳食调整

天然维生素D主要来源于动物性食品,如高脂海鱼、动物肝脏、蛋黄等。适当添加补充含钙丰富的食物,

如奶及奶制品、豆制品、海产品等或钙强化食品。

在医嘱下补充维生素D制剂

需要提醒的是,维生素D最好来源于自身合成。不要长期服用维生素D制剂,防止蓄积中毒。

一旦发现中毒,应立即停用维生素D制剂,转诊至内分泌专科进一步处理。

据北京青年报

健康知识宣传 59

猴痘纳入乙类传染病管理

近日,国家卫生健康委发布公告指出,根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定,自2023年9月20日起,将猴痘纳入乙类传染病进行管理,采取乙类传染病的预防、控制措施。

2022年5月以来,全球100多个国家和地区发生猴痘疫情。多国疫情显示,猴痘已发生人际传播,并广泛传播到非洲以外的国家和地区,病死率约为0.1%。2022年9月,我国报告首例猴痘输入病例。2023年6月开始出现本土猴痘疫情。

目前,全国20多个省份先后报告猴痘病例,引发新增本土续发疫情和隐匿传播。截至8月,本土猴痘病例累计已经超过千例。

猴痘是人畜共患传染病

猴痘是一种由猴痘病毒感染所致的人畜共患传染病。临床上主要表现为发热、皮疹、淋巴结肿大。主要传染源为感染猴痘病毒的啮齿类动物。灵长类动物(包括猴、黑猩猩、人等)感染后,也可成为传染源。

猴痘病毒经黏膜和破损的皮肤侵入人体。人主要通过接触感染动物病变渗出物、血液、其他体液,或被感染动物咬伤、抓伤而感染。人与人之间主要通过密切接触、飞沫传播,接触被病毒污染的物品也有可能感染,还可通过胎盘垂直传播。人群普遍易感,既往接种过天花疫苗者对猴痘病毒存在一定程度的交叉保护力。

感染猴痘病毒后,潜伏期为5天—21天,多为6天—13天。发病早期可出现发热、头痛、背痛、肌痛和淋巴结肿大等症状。皮疹和黏膜疹通常在热退后出现。皮疹发生常经过斑疹、丘疹、水疱、脓疱、结痂至痂皮脱落几个阶段,不同形态皮疹可同时存在,可伴有明显痒感和疼痛,可累及口腔咽喉黏膜、肛门、生殖器、结膜和角膜等。

猴痘病程约2周—4周,免疫力低下患者的病程可能较长。猴痘为自限性疾病,大多数病例症状会自行消失,也有重症和死亡发生,主要为儿童、孕妇和免疫力低下人群。

如何预防猴痘

提高防范意识 尽量避免与罹患猴痘人群密切接触,尤其是男男性接触感染风险较高。

做好自我健康监测 增强主动就医意识。一旦出现发热、皮疹、淋巴结肿大等猴痘样症状,应主动就医并如实报告流行病学史。

避免在猴痘高发国家与野生动物直接接触 抵制捕捉、宰杀、生食当地动物。

养成良好的卫生习惯 对生活、工作环境做到经常清洁和消毒,确保整洁卫生。

传播健康知识 提升健康素养



沧州市疾控中心



权威、及时、易懂

吸烟可致多种疾病

科学证据表明,每两位吸烟者中就有一位死于吸烟相关疾病,你看到的吸了一辈子烟也没事的人只是“幸存者”,而那些因吸烟早死的人却成为沉默的数据。

吸烟导致的疾病需要几年甚至几十年后才会慢慢显现,具有滞后性,让人容易低估烟草的危害。

一旦得了吸烟相关的疾病,这些疾病大多难以治愈,不仅会导致吸烟者早死,还会降低生活质量。

创建卫生城市 促进全民健康