

打了一只蚊子,竟致手指骨折

35岁女子为啥骨质疏松

“夏天我常打蚊子,但没想到,那天打了一只蚊子,竟把手打骨折了!我以后要注意补钙,减缓骨质疏松症的进展。”近日,来到长沙市第三医院骨科复诊的李女士深有感触。



1 罪魁祸首是骨质疏松症

一个月前,长沙市民李女士的左手食指肿胀、疼痛不已,到医院一检查,竟是食指中节指骨撕脱性脆性骨折。

为其做检查的放射影像科医生询问她近期是否有受伤的经历,李女士

均予以否认,仔细回想,她才记起来,前一天晚上,她因难忍蚊虫叮咬,曾用力拍打过蚊子。当时,一个扑空,蚊子没打到,反而在拍击到墙壁之后,觉得自己手指痛得不行。

“打蚊子把手指打骨折了?不会这

么夸张吧?”李女士感到不可思议。医生通过询问得知,今年35岁的李女士曾接受过甲状腺瘤根治手术,并在术后长期服用左甲状腺素片(优甲乐)。进一步的骨密度检测显示,李女士确有骨量减少的现象。

2 有些药物会导致骨质疏松

长沙市第三医院骨科主任医师李跃峰告诉李女士,因为她骨量减少,骨骼脆性增加,所以即使是拍打蚊子这样并未用力过猛的动作,也有可能致骨折。

李跃峰解释说,骨质疏松是一种全身代谢性骨病,以骨量减少、骨的微结构受到破坏,从而使骨的脆性增加,容易发生骨折为特征。

骨质疏松症虽常见于中老年人,但合并有内分泌疾病、结缔组织疾病或者血液系统疾病的年轻人也有患上此症的可能。这些人应定期复查,并在医生的指导下科学补钙、合理运动,以避免骨折。

甲状腺瘤是临床上常见的恶性肿瘤。因为甲状旁腺的作用之一是分泌调节钙、磷平衡的激素,所以甲状腺瘤患者在接受甲状腺全切手术时如果伤及甲状旁腺,破坏了甲状旁腺功能,就会使甲状旁腺素分泌减少,从而引起体内钙、磷代谢失调,使骨质大量丢失,骨密度下降,进而出现骨质疏松现象,且越来越严重。

甲状腺全切术后,为了防止甲状腺瘤复发,患者往往需要通过服用超生理剂量的左甲状腺素片(优甲乐)进行治疗,以满足自身代谢的需要。要知道,服用了这种药之后,甲状腺激素浓度会升

高,从而导致成骨细胞、破骨细胞的活性均明显增强,骨代谢活跃,也就因此加速了骨量丢失,造成了骨质疏松。

在对李女士的食指中节进行夹板外固定处理后,李跃峰还建议她通过服用钙片、增加日晒等方式进行补钙治疗。

李跃峰表示,有内分泌疾病、结缔组织疾病或者血液系统疾病的人,即使年轻,也应定期复查,并在医生的指导下科学补钙;如果发现自己日渐驼背、脊柱伸展受限,出现腰背或全身骨骼疼痛,甚至发生过脊柱、腕部、髌部骨折等,就应尽早就诊,查明病因。

3 如何科学补钙

补钙要适量 一般来说,成年人每天需要摄入800毫克—1000毫克的钙。要注意,并不是摄入的钙越多越好,过量补钙会增加肾结石、动脉硬化、心血管事件等并发症的风险。因此,补钙量应根据个人情况进行,并听取医生的建议。

饮食补钙 饮食是补充钙质最直接、最安全的方式。

甲状腺瘤术后的患者应该注重饮食调整,多摄入富含钙质的食物。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品是钙质的优质

来源;此外,豆腐、芝麻、海产品等也含有丰富的钙。患者可以根据自己的口味和饮食习惯合理搭配饮食,确保钙质摄入充足。

同时,还应注意维生素D的摄入,它有助于促进钙的吸收和利用。适当晒太阳,经常食用鱼肝油、蛋黄等富含维生素D的食物,有助于提高补钙效果。

药物补钙 对于甲状腺瘤术后严重缺钙的患者,除了饮食补钙外,还需要在医生指导下服用补钙药物。

要注意的是,补钙药物可能会引

起便秘、胃肠道不适等副作用,患者在使用过程中应留意自己身体的反应,如有不适,及时就医。

增加运动量 运动可以刺激骨形成细胞的增殖分化,并抑制骨吸收细胞活性,改善心肺功能和肌肉力量。建议每天进行适度的有氧运动。

钙剂选择 只有选择钙源好、含钙高、易吸收的钙,才能保证补钙效果。钙剂的产品标识须是卫生部门审批的合格产品,有产品批号或保健品字号。

据长沙晚报

常喝咖啡和茶哪个让人显年轻

茶和咖啡都是常见的饮料。如果长期饮用的话,二者给人带来的变化有何不同呢?

经常喝茶与经常喝咖啡 皮肤有无不同

近日,北京协和医学院的研究人员发表在《美容皮肤病学》杂志上的一项研究发现:经常喝咖啡的人能够有效降低面部皮肤衰老的可能性。研究纳入了超过1.6万名参与者,收集了他们面部皮肤老化的数据。参与者的年龄大部分在45岁—65岁之间。

研究发现,在各种常见饮料中,只有咖啡能够有效降低面部皮肤衰老的风险,喝咖啡可以降低15%的面部衰老概率。换句话说,经常饮用咖啡的人面部皮肤衰老的风险更低,更显年轻。

常喝咖啡又常喝茶的人 做对了

说了半天,到底喝茶好还是喝咖啡好?是不是喝咖啡的好处超过喝茶?并非如此。越来越多的研究发现:既经常喝咖啡又经常喝茶的人,收获的健康益处最大。

既喝咖啡又喝茶的人,中风与痴呆的风险低 与不喝咖啡和茶的人相比,每天喝2杯—3杯咖啡和2杯—3杯茶的人中风风险降低了32%,痴呆风险降低了28%。咖啡和茶的组合有效降低了中风后患上痴呆症的风险,每天饮用3杯—6杯咖啡和茶,中风后患上痴呆症的风险最低。

既喝咖啡又喝茶的糖尿病患者死亡风险低 每天喝4杯以上绿茶以及2杯以上咖啡的糖尿病患者,5年内的死亡风险降低了63%。研究人员表示,这与绿茶中含有的酚类化合物、茶氨酸和咖啡因等许多有益的物质有关。



喝茶喝咖啡 要记住3点

既然咖啡与茶“强强联手”才是正解,那么爱喝茶的人和爱咖啡的人以后就不必争吵了。不过,想要健康地喝茶喝咖啡,还是要记住3点——

应适量饮用 茶与咖啡都常喝,虽可能在一定程度上降低某些疾病的风险,但要知道,在二者都喝的情况下,咖啡因的总体摄入量有所增加。因此,建议大家适量饮用。

成年人每天摄入咖啡因210毫克—400毫克为宜,也就是每天喝咖啡1杯—3杯即可。成年人一日饮茶则在12克(茶叶的重量)左右,并分三四次冲泡为宜。

尽量上午喝 咖啡因在人体内,需要8小时—10小时左右才能被完全代谢掉,因此建议不要在晚上喝咖啡或茶,否则会影响睡眠质量。

要注意控糖 尽量不要选择含有大量蔗糖或果糖的咖啡或茶。摄入过量的糖会导致肥胖,从而增加患上多种慢性疾病的风险。

据科普中国

杀虫剂入眼不重视,拖延数日险失明

近日,55岁的武汉市民赵先生不慎将杀虫剂喷入眼睛,自行在药店买药并使用了数日后,效果不好,才来到医院。最终,他被确诊为化学性角膜、结膜烧伤。因延误了治疗,角膜上皮大面积缺损,若不对症治疗,就有失明的风险。

入夏后,赵先生的家中出现了苍蝇等飞虫。上周六,他在小区门口的街边小摊上买了一瓶杀虫剂,拆开包装喷了一下,却没喷出来。这时,赵先生转动瓶身查看说明,却没留意喷嘴口已经正对着自己。因此,当他再次按压杀虫剂时,药液被他自己喷入了右眼。赵先生顿时感觉眼睛又痒又刺痛,用水冲了一下,仍然觉得难受。

接下来的几天,赵先生就在家自己滴眼药水。

滴了几天,赵先生的疼痛仍然没有缓解,右眼又红又肿,视物日渐模糊,且特别畏光。无奈之下,赵先生让家人带着他到武汉爱尔眼科汉阳医院就诊。

这家医院眼表与角膜科副主任医师徐曼发现,赵先生的右眼角膜上皮大面积缺损,基质水肿浑浊,角膜缘有3/4的部位缺血,是典型的化学性眼烧伤。

由于赵先生右眼损伤较重,药物治疗可能无法使角膜上皮修复,因此需要住院进行羊膜移植手术治疗。否则,上

皮如果持续不愈合,就有角膜溶解、穿孔的风险。

徐曼说,一般的杀虫剂入眼并不会造成这么严重的后果。赵先生情况这么严重,一方面可能与他购买的产品毒性过大有关,且药物是正对着眼睛喷入,量也比较大;另一方面,未能及时就医也是主要因素之一。

徐曼提醒,若有化学物入眼,应当第一时间用大量清水冲洗眼睛,并及时到医院接受专业治疗。自行点药水不仅会延误病情,还有可能对本就脆弱的角膜、结膜造成进一步的伤害。

据极目新闻