

# 回答 10 个问题 看您是否有骨质疏松风险

骨质疏松是一种全身退行性代谢性骨骼疾病,表现为骨量减少,骨微结构破坏,进而骨强度下降,脆性增加和易于骨折。随着人口老龄化进程的不断推进,骨质疏松患病人群也逐年增加。

骨质疏松最严重的后果是骨质疏松性骨折,即在受到轻微创伤或日常活动中也可发生骨折。最常见的骨折部位为胸腰椎、髌部、桡尺骨远端和肱骨近端。国际骨质疏松基金会最近发布了骨质疏松风险一分钟测试。这一测试对于判断我们是否可能患骨质疏松有重要的提示意义。受试者回答下面 10 个问题。如果出现下列 10 条中的任何一种情况,就表明受试者有患骨质疏松的危险,需要去医院进一步检查,由医生做出明确诊断。

1、您的父母是否轻微碰撞或跌倒就会发生髌骨骨折;2、您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就

会伤到自己的骨骼;3、您是否经常连续 3 个月以上服用可的松、强的松等激素;4、您的身高是否降低了 3 厘米;5、您是否经常过度饮酒;6、您是否每天吸烟超过 20 支;7、您是否经常患腹泻;8、女士是否在 45 岁之前就绝经了;9、女士是否曾经有过连续 12 个月以上没有月经(除了怀孕期间);10、男士是否患有勃起功能障碍或缺乏性欲。

当老年人有不明原因的腰背酸痛,负荷增加时疼痛加重或活动受限,身高缩短和驼背,严重时翻身、起坐及行走有困难,均需要警惕骨质疏松的可能。

到目前为止,骨密度的测量是评价骨质疏松的必要手段和主要诊断方法,还能有效预测骨折风险。骨密度越低,骨折风险越大。

骨质疏松重在预防,更应从年轻时做起。在日常生活中,应多吃



富含钙、低盐和适量蛋白质的食物;戒烟限酒;减少咖啡、碳酸饮料摄入;经常到户外锻炼健身,多晒太阳,光照对维生素 D 的生成和钙质吸收起到非常关键的作用;平时要多加小心,预防跌倒。

北京大学人民医院老年科 刘杰

## 劳累易诱发耳石症

何大哥是一位快递员,平时工作非常累,难得有休息时间。前几天起床时头昏眼花,站也站不稳,还出现恶心、呕吐等症状。刚开始时以为自己体位性低血压造成的,后来两天内发作了六次,就觉得不对劲了,立即来到医院就诊,被确诊为良性阵发性位置性眩晕,也就是老百姓俗称的耳石症。医生为他进行手法复位后症状明显好转。

人的耳内有两个“囊”,即球囊和椭圆囊,囊里面有感受重心变化的碳酸钙盐结晶体,因形似石头被称为“耳石”。正常情况下,耳石是附着在耳石膜上的,当某些因素导致耳石脱离,脱落的耳石就会在内耳内被称为内淋巴的液体里游动。当人体头位变化,耳石就会随着液体的流动而运动,从而刺激半规管毛细胞,导致人体出现强烈眩晕,同时还可伴有恶心、呕吐、心慌、胸闷、气促等症状。耳石症发作时间一般较短且突然,往往只持续数秒至数分钟,中年女性患者略多。

耳石症的发病诱因较多,但主要与头部外伤或头部剧烈运动、睡眠不足、精神紧张、过度劳累有关。有经验的医生会采用手法复位,让耳石回到正常位置。复位后患者不能再进行剧烈运动,也不能大幅度低头、仰头,避免耳石再度脱出。此外,还应多吃富含蛋白质食物,如牛奶、豆制品;劳逸结合,避免劳累;放松心情,保证睡眠时间和质量。

湖南省人民医院 梁辉 刘小白

## 眼睛出现这些毛病 赶快上医院

如今眼病发病率越来越高,很多患者往往是眼病严重了才去医院诊治。下面介绍一些眼病早期症状,如果大家眼睛有下面任何一种情况,要立即到医院做进一步检查,以便及时治疗。

◎ 双眼最近是否变得一只眼睛大,一只眼睛小。

◎ 眼前是否经常有固定的黑点或可移动的幻影。

◎ 眼皮是否有明显的隆起,眼球是否有明显的突起。

◎ 瞳孔是否逐渐变白,看东西像隔着一层纱。

◎ 双眼是否常有摩擦感,眼皮内面(结膜面)是否发红,早晨起床眼内分泌物是否增多。

血栓,通俗地说就是“血块”,它像塞子一样堵塞身体各部位血管的通道,导致相关脏器没有血液供应,造成突然死亡。与血栓有关的疾病有很多,如心肌梗死、脑梗塞、下肢血管病等,可发生在任何年龄、任何时间。值得注意的是,绝大部分的血栓是没有任何症状的,甚至到医院做常规检查,血脂、血压、心电图等一切指标正常,是潜伏很深的杀手。

静脉血栓的形成有三大主要因素,即血流缓慢、静脉壁损伤、血液高凝状态。静脉曲张、高血糖高血压血脂异常、孕妇和长期久坐久站的人都是静脉血栓的高危人群。轻者静脉出现发红、肿胀、发硬、结节、痉挛性疼痛等症状,严重者可发展为深静脉炎,患肢皮肤出现

◎ 是否有迎风流泪及安静状态下流泪的现象。

◎ 眼睛看东西的范围(视野)是否逐渐缩小,或缩小虽不明显,但视野中有些地方看不清。

◎ 看东西是否重影,或歪着头才能看清。

◎ 交替遮盖一只眼,检查双眼视物是否一样,有无一只眼视物不清的现象。

◎ 眼睛是否经常发干,有否白天视力正常,傍晚视力减退。

◎ 晚上看灯光时,光点周围是否出现红、绿圈,并伴有头痛、眼胀、鼻根部酸胀感。

湖南中医药大学第一附属医院 眼科教授 张健

## 每天走一走 血栓绕开走

褐色红斑,继而紫暗红肿、溃烂、肌肉萎缩坏死,并伴有周身发热、患肢剧烈疼痛,最后可能面临截肢。如果血栓游走到肺,堵塞肺动脉而成肺栓塞就会危及生命。

长期久坐不动,最容易诱发血栓。医学专家的调查统计表明,坐在电脑前 4 个小时不运动就会增加 8 倍患静脉血栓风险,专家还把这种病称作“电子血栓”。多运动是最有效的防控措施。

走路是最佳的有氧运动,简单易行,什么时候开始这项运动都不晚。走路能保持有氧代谢,增强心肺功能,促进全身从头到脚的血液循环,会有效防止血脂在血管壁堆积形成血栓。连续坐 1 小时以上,

## 如何预防鼻咽癌?

张医生:

我身边有好几位亲朋好友得了鼻咽癌,这让我非常恐慌,很想知道鼻咽癌有哪些症状?如何预防?

湖北读者 余大姐

余大姐:

鼻咽癌是南方发病率较高的肿瘤之一,发病年龄大多在 40-60 岁之间,病因至今还没有完全弄清,但肯定与遗传因素、EB 病毒感染有一定的关系。临床发现,经常吃咸鱼、咸肉和某些含亚硝胺类食品的人,其患鼻咽癌的危险性显著增加。

鼻咽癌的主要表现有:早期可能会出现耳鸣、听力减退,伴有鼓室积液;倒吸涕中带血或擤出带血鼻涕,这主要是肿瘤表面破溃引起出血,出血量一般不多,以早晨起床时多见;出现单侧性鼻塞、颈部肿块(颈部淋巴结转移)、头痛等;视物模糊、眼睑下垂,甚至眼球固定或失明。

慢性鼻炎患者应尽早医治,如发现鼻涕带血或吸鼻后口中吐出带血鼻涕,以及不明原因的颈部淋巴结肿大、中耳积液等症状,应及时去医院做详细的鼻咽部检查;尽量避免吸入有毒气体,如有毒烟雾、杀虫剂的气味;加强体育锻炼和室外活动,减少感冒;少吃或不吃咸鱼、咸菜、熏肉、腊味等含有较多亚硝胺的食物。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。  
邮箱:jytsjb@163.com



就应该休息片刻,起身走动走动,伸伸胳膊踢踢腿。

南方医科大学附属衡阳医院 主任医师 申凤鸣