

# 骨质疏松藏得深 咳嗽竟能“咳断骨头”

## 做好四步守住骨骼健康

年过六旬的徐阿姨退休后总感到全身乏力、腰背疼痛，以为是得了什么“怪病”。在长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）老年综合评估门诊咨询后，医生为她开具了骨密度检测，结果提示重度骨质疏松。

“我平时从不挑食，每周都喝骨头汤，怎么会骨质疏松呢？”徐阿姨十分惊讶。

在老年病科，意外查出骨质疏松的还有76岁的王爷爷，王爷爷因感冒咳嗽后出现腰部剧烈疼痛，不得不住院治疗。

入院检查发现，除了有肺部感染外，王爷爷还合并腰椎骨折，即骨质疏松导致的脆性骨折。

“咳嗽把骨头咳断了？！”王爷爷不敢相信。

老年病科十七病室负责人、副主任医师钟丽颖介绍，骨质疏松症是一种因骨量下降、骨微结构破坏，导致骨骼脆性增加、易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松症的患病原因复杂，包括年龄增长、激素水平变化、钙与维生素D摄入

不足、吸烟饮酒、缺乏运动等。此外，糖尿病、类风湿性关节炎、慢性肾病等疾病也会显著增加患病风险。

“需要引起重视的是，骨质疏松症的早期往往没有明显症状，或仅表现为腰背疼痛、身高变矮、乏力等，因此也被称为‘静悄悄的流行病’。”钟丽颖指出，许多患者认为骨质疏松症不是大病，从而忽视防治。殊不知，这会使骨折风险大大增加，严重影响生活质量。

骨质疏松症应该如何防治？钟丽颖从调整饮食、坚持运动、合理用药、定期检测四个方面给出建议，帮助老年人打出“组合拳”，争做“硬骨头”。

### 第一：均衡饮食，吃对关键

成人每日钙推荐摄入量约为800~1000毫克。建议每日饮用一杯牛奶并补充一片钙剂，以确保基础钙摄入。另外，规律摄入蔬菜水果能降低髋部骨折风险，因为它们富含的维生素与钾元素，对维持骨骼健康、抗炎抗氧化至关重要。同时，应适当限制碳酸饮料、咖啡等可能加剧骨质流失

的饮品。

需注意的是，传统观念里的补钙“圣品”骨头汤钙含量其实很低（每100克仅0.55~5毫克，相当于白开水），而脂肪和嘌呤含量高，长期食用反而不利健康。

### 第二：科学运动，强健筋骨

大量研究证实，运动能有效改善骨密度。老年人可根据自身情况，选择太极拳、八段锦、五禽戏等传统健身方式，或健步走、游泳、广场舞等。运动关键在于循序渐进、量力而行，并特别注意预防跌倒，建议在家人陪伴或监护下进行，确保安全。

### 第三：合理用药，长期坚持

防治骨质疏松，仅补充钙和维生素D是远远不够的。一旦确诊，应在医生指导下，使用规范的抗骨质疏松药物，并做到长期坚持、规律用药。

### 第四：定期检测，规范治疗

骨质疏松患者需定期检查骨密度、血钙、血磷、碱性磷酸酶、维生素D等项目，有助于评估骨质状况和疾病进展，及时调整治疗方案。

通讯员 刘润芝

## 腹痛误以为肠胃炎 青年查出狼疮罕见并发症

本报讯（通讯员 沈玄韬 秦璐）生活中突发腹痛，很多人会默认当成肠胃炎对待，殊不知背后可能暗藏自身免疫疾病隐患。近日，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）肾病免疫科接诊一名年轻男性，起初突发剧烈腹痛被误认为普通肠胃不适，最终确诊为系统性红斑狼疮合并狼疮肠系膜血管炎，医生提醒，该病极易误诊，需提高警惕、及早排查。

24岁的小杨（化名）有三年系统性红斑狼疮病史，近日突发持续性剧烈腹痛，伴随腹胀、恶心，自行当作肠胃炎观察休息，症状却不断加重，随后被紧急送往医院，转入肾病免疫科进一步诊治。

完善检查后，结合小杨的既往狼疮病史，该院肾病免疫科主任、主任医师文锐明确诊断小杨为狼疮肠系膜血管炎，属于红斑狼疮累及消化系统的严重并发症，临床少见、极易与普通肠胃炎、急腹症混淆。

医疗团队随即予以免疫抑制、禁食补液及营养支持等规范治疗，小杨腹痛腹胀快速缓解，逐步恢复饮食，后续随访病情稳定未再复发。

医生介绍，大众对系统性红斑狼疮普遍存在两大认知误区：一是认为狼疮是女性专属病，男性不会患病，实则男性虽发病率低，但往往病情更重、多器官受累更多，更易漏诊延误；二是出现腹痛只想到肠胃问题，忽略狼疮累及肠道的可能，若耽误诊治，可诱发肠缺血、肠坏死，危及生命。

专家提醒，无论男女出现不明原因持续腹痛，尤其合并发热、乏力、关节痛、皮疹时，都需要及时排查狼疮；已有狼疮病史者一旦出现腹痛腹胀，切勿自行按肠胃炎处理，应尽早就医并完善腹部CT检查，避免误诊漏诊。

## 小小节育环离奇异位 竟穿透三大脏器扎入肠管

本报讯（记者 王璐 通讯员 邓轩 何穰）节育环本是常见避孕装置，却罕见“穿墙游走”酿成险情。近日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）接诊一例危重病例：一枚节育环异位穿透阴道、膀胱，最终刺入乙状结肠，贯通三大盆腔脏器，形成隐匿性瘘管，若延误救治可危及生命。

患者余女士来自湖北，四年前曾在家附近医院尝试取环却操作失败，因无明显不适未复查。今年起她反复右下腹痛、大便异常，自行服消炎药暂缓症状，一直当成普通妇科炎症对待。直至CT、肠镜检查发现结肠内有异物，随即前往该院就诊。

该院肛肠六科主任莫黎团队检查确诊，余女士体内异物为T形节育环，横段嵌于阴道与膀胱壁，纵段穿入乙状结肠，已造成多脏器隐匿损伤，拖延可引发盆腹腔脓肿、肠瘘等严重后果。

团队评估后制定微创手术方案，在腹腔镜下精准分离粘连，完整取出异位节育环，同步精细修补肠管及脏器破损、清除感染病灶。手术全程不到半小时，无需肠造口，避免二次创伤。术后采用中西医结合快速康复方案，余女士次日即可进食，第五天顺利出院。

莫黎提醒，节育环绝非“一放永逸”。随年龄增长、子宫萎缩，易出现移位、嵌顿甚至穿孔游走。该病早期仅有轻微腹痛、排便异常，极易和普通炎症混淆，隐蔽性强、漏诊率高。女性若出现下腹隐痛、排便紊乱，切勿自行用药拖延，应及时到专科排查，定期做节育环随访检查。

## 小小登记表 精准守护感染科患者诊疗

感染科发热患者集中、病情变化快，体温与24小时尿量是研判病情、制定方案的重要指标。以往患者及家属多靠口头回忆记录数据，误差较大，医护反复询问耗时费力。近日，中南大学湘雅三医院感染科推出便民新举措，定制24小时尿量/体温专用登记表，破解临床诊疗数据记录难题。

通讯员 李秋艳 摄影报道



## 孕期宝宝“脐带绕颈”不用慌，做好3件事

本报讯（通讯员 袁瑶）近日，孕38周的樊女士（化名）在长沙市第四医院滨水新城院区妇产科门诊进行常规产检时，B超提示“脐带绕颈4周”。妇产科团队迅速评估樊女士及胎儿情况，并启动紧急分娩预案。随着一声清亮的啼哭，新生儿平安降生，母子平安。

该院妇产科主任、主任医师张阳提醒，当B超报告提示“脐带绕颈”时，孕妈妈们要做好以下几件事：

### 第一件事：

#### 严密监测胎动

胎动是胎儿健康的晴雨

表，比单一的B超指标更重要。医生会根据孕周，叮嘱孕妈妈每天定时数胎动，掌握胎儿的活动规律。如果胎动出现明显异常——如突然异常剧烈、频繁躁动，或者明显减少、减弱，甚至长时间无胎动，这可能是宝宝宫内缺氧的求救信号，务必立即就医，不容耽搁。

### 第二件事：

#### 定期产检，动态观察

按时进行产前检查，通过胎心监护、B超等手段，医生可以评估脐带血流情况（脐动脉血流S/D值）、羊水量以及胎儿的活动状态，及时调整

治疗方案。樊女士之所以能及时发现问题脐带绕颈4周，离不开规律产检的重要作用。

### 第三件事：

#### 保持正常、健康生活节奏

目前没有证据表明特定的睡姿或运动会致或解开脐带绕颈。胎儿自己在子宫里的活动，有时可能让绕颈的脐带自然松开。孕妈妈只需保持正常、健康的生活节奏即可。

张阳提醒广大孕妈妈，面对脐带绕颈，务必做好自我胎动监测，配合医生完成相关检查与评估，便于医生及时采取最安全的分娩方式，全力守护母子平安。