

骨质疏松 不只是“缺钙”那么简单



10月20日是世界骨质疏松日。如果走进泉州老城区的巷子,随便找个坐在石墩上泡茶的阿伯问问,他大概率会觉得“骨头脆”是七老八十才该操心的事。可走进脊柱外科门诊,福医大附二院的俞海明主任医师看到的景象却不太一样:有人打了个喷嚏就肋骨疼,有人弯个腰捡东西,腰椎体就压缩变形了。骨质疏松这个病,在闽南地区有它独特的“脾气”。

□融媒体记者 张沼焯



骨质疏松这个病,在闽南地区有它独特的“脾气”。(CFP 图)

饮食日照 暗藏“密码”

俞海明手头有一组颇具代表性的数据,虽然年份稍早,但至今在临床上仍有一定的参考价值。当年泉州地区的流调显示,农村60岁以上女性骨质疏松性骨折的发生率达39.74%,男性为13.64%。更值得关注的是地域差异:山区农民的发生率高达40.8%,沿海渔民则仅为18.4%。同处一个年龄段,靠海吃海与靠山吃山的群体,骨骼坚硬程度相差一倍多。

“这背后大有门道。”俞海明分析,沿海渔民常年在船上劳作,日照充足,海产品摄入多,维生素D和钙的储备相对厚实;山区老人活动范围相对局限,有效日照时间短,加上闽南人多有饮茶习惯,浓茶中的咖啡因有利尿作用,容易加速钙

质流失。

他特别提到晋江的一项相关研究:在中老年男性中,吸烟是明确的危险因素,而体重指数偏高反而是保护因素。“体重大一点,骨骼承受负重增加,反而能刺激并维持骨密度。但这绝非提倡盲目增重,而是提醒中老年朋友切莫过分追求‘老来瘦’。”

在闽南人的餐桌上,其实不乏天然钙库,虾皮、小鱼干、海蛎都是补钙佳品。然而关键往往卡在“吸收”环节。俞海明在门诊常问患者:“您一天能晒几分钟太阳?”多数人直摇头。不少人清晨五六点出门买菜,晨光未展,等太阳一烈就躲进空调房,出门也遮蔽严实。维生素D不够,吃再多高钙食物也是徒劳。

男女人群 各有误区

门诊里有个现象让俞海明觉得必须纠正:来筛查骨质疏松的,十个里头八个是老太太。不少阿伯即使腰背已经驼了,身高缩水两三厘米,也往往摆摆手说“老了都这样”。可数据不骗人。泉州早年的调查里,男性步入高龄后,因为抽烟、喝酒以及健康意识薄弱,一旦发生跌倒,髌部骨折后的死亡率比女性更高。

“女性绝经后骨量掉得快,这是生理规律决定的。”俞海明说,闽南女性向来坚韧能忍。不少阿嬷腰痛了半年,贴贴膏药、喝点药酒,迟迟不肯

就医拍片。等到某天搬个花盆诱发剧痛送医,才发现脊柱已经发生压缩性骨折。

他提醒,绝经后前五年是女性骨量流失最快的窗口期,这时候干预,能收到事半功倍的效果。不可等到发生骨折才想起来测骨密度,那时候骨头已经像被虫蛀过的木头,光靠补钙难以逆转。

另外,临床上不少40—50岁人群,已出现骨密度低骨量,甚至导致骨质疏松脆性骨折。这是因为上班族晒太阳少、维生素D缺乏,又没有运动,很容易发生低骨量骨折。

科学运动 防胜于补

说到防治,俞海明更提倡行之有效的日常干预。他常跟病人说:“骨头是‘贱骨头’,你越不动,它就越脆弱。”福建省卫健委2023年印发的中西医结合防治方案里,专门提到了八段锦、太极拳等这些传统功法,这类运动能增加髌部和腰椎的骨密度,还能锻炼平衡能力、预防跌倒。

这在闽南有现成的土壤——清晨的开元寺、府文庙广场,打拳的阿公阿嬷本来就多。俞海明表示,年轻人也可以蹭一蹭这波“传统健身红利”,不必拘泥于健身房里练肌肉,骨头需要的是负重和冲击,快走、慢跑、跳一跳,比光蹬单车管用。

在日常饮食方面,一杯牛奶、一盘烫青菜、一把虾皮拌豆腐,再保证每天晒十五分钟太阳,胳膊露出来,别涂防晒霜。俞海明强调,食补是基础,但如果真查出来骨量已经到了骨质疏松的程度,该用药就得用药。他见过太多人迷信

信喝骨头汤,熬得白花花的一锅,其实多为动物脂肪,钙质含量没多少,反而容易诱发血脂异常。

“闽南人讲究‘爱拼才会赢’,守护骨骼也一样。年轻时打拼事业,上了岁数就得守住‘骨本’。骨本不够,一场雨、一个台阶,就可能让人卧床数月。”

他建议,五十岁以上的人,尤其是有过骨折史或父母驼背严重者,应定期进行一次双能X线骨密度检查。几分钟的无痛筛查,便能摸清自己的骨骼底牌,为晚年健康打下坚实的支撑。



七类人群饮奶需“对号入座”

每天一杯奶,并非人人适合。泉州疾控提醒,奶制品从来不是“非黑即白”的绝对健康食品。《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天摄入相当于300毫升以上的液态奶,但这一推荐有明确前提:对准、在什么身体状态下、以什么形式喝。以下七类人群饮奶时,应结合自身状况“对号入座”。

1. 乳糖不耐受人群:不是不能喝,重在调整饮用方式。

一喝牛奶就出现胀气、腹泻,多因体内乳糖酶不足有关:乳糖进入大肠后被细菌发酵产气。此类人群不必强饮普通牛奶,可尝试无乳糖奶、酸奶、奶酪;饮用时采取少量多次、随餐饮用的方式,避免空腹。

2. 牛奶蛋白过敏人群:免疫系统“报警”,须避开牛奶蛋白。

乳糖不耐受是消化问题,牛奶蛋白过敏则是免疫问题,可表现为皮疹、呕吐、腹泻,严重时可发生过敏性休克。此类人群应避开所有含牛奶蛋白的制品,酸奶也不宜食用;无乳糖奶同样不适合,因为过敏原不是乳糖,而是牛奶蛋白。婴幼儿应在医生指导下更换深度水解或氨基酸配方奶,不宜自行尝试。

3. 反复长痘人群:牛奶可能是“推手”之一。

部分研究提示,牛奶中的乳清蛋白和

酪蛋白可升高胰岛素及胰岛素样生长因子(IGF1),促进皮脂分泌。荟萃分析显示,脱脂奶与痤疮的关联反而比全脂奶更强,因此“换脱脂”未必是长痘者的有效出路。需要说明的是,现有证据多来自观察性研究,因果关系尚未完全确立。建议反复长痘人群可尝试停饮牛奶一个月,观察皮肤是否改善;酸奶、奶酪与痤疮的关联证据较弱,致痘风险相对偏低。

4. 代谢异常与心血管高危人群:优选低脂。

已有血脂异常、肥胖、脂肪肝或冠心病的人群,现行膳食指南仍建议选择低脂或脱脂奶,并控制单日饮用总量。全脂奶中的饱和脂肪可能带来额外代谢负担。近年研究提示,奶类无论全脂或低脂,与心血管风险总体呈中性关联;但对已存在代谢问题者,“优先低脂、少碰黄油奶油”仍是稳妥选择。

5. 消化道处于脆弱期人群:急性期禁饮。

胃食管反流者,全脂奶会延缓胃排空、松弛食管下括约肌,加重反流,日常宜选低脂奶。胆囊炎、胰腺炎急性期,必须严格避免高脂饮食,全脂奶在列;胰腺炎急性期甚至需要禁食。腹部术后应遵医嘱逐步恢复饮食,早期避免全脂奶加重腹胀。待病情缓解后可选脱脂奶,少量、随餐饮用。



科学饮奶应结合自身身体状况(CFP 图)

6. 缺铁、贫血人群:服药前后错峰两小时。

牛奶中的钙会抑制铁吸收,因此服用铁剂时“错开两小时”是常见建议。需要说明的是,这一建议主要针对正在服用铁剂或缺铁高危人群;普通健康人日常喝奶,钙对铁吸收的短期影响通常有

限,人体对铁吸收也有一定调节能力,不必过度焦虑。

7. 经常接触铅的人群:鲜奶要慎喝。

铅暴露风险高的人群,如蓄电池、冶炼、油漆、含铅粉尘工作者,建议谨慎饮用鲜奶;酸奶乳糖含量远低于牛奶,或相对稳妥。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 叶玉稳

刺桐花开映正骨 医武融合绘美篇

本报讯(融媒体记者张沼焯)2026年,泉州市正骨医院北峰院区可谓“双喜临门”。9月,院区以“刺桐花开映正骨,医武融合绘美篇”为主题,获评全国“美丽医院”建设优秀实践案例;10月17日,又荣获中国施工企业管理协会2024—2026年度“国家优质工程奖”。在此之前,该院区已获得“福建省优质工程(闽江杯)”“华东地区优质工程”等奖项。

国家优质工程奖设立于1981年,是经党中央、国务院批准设立的我国工程建设领域最早、跨行业、跨专业的国家级质量奖。此次入选经推荐申报、材料初审、项目复查、专家评审、社会公示等程序,标志着院区工程建设品质获国家级权威认可。

泉州市正骨医院始建于1955年,是国家三级甲等中医骨伤专科医院,2023年获全国中医专科医疗绩效考核A等级。北峰院区为省、市、区重点民生项目,占地约100亩,建筑面积14.4万平方米,2024年7月试运行,2025年2月正式开诊,是医院“一院三区”格局的核心枢纽。

院区以泉州“刺桐花”为设计灵感,萃取闽南红砖古建元素,融合中华文化、中医药文化、海丝泉州文化和南少林医武传统文化,布局南少林正骨文化主题园、百草园、下沉庭院、屋顶花园等特色场景;配备轨道物流、数字孪生平台,落实医患分流、洁污分流,无障碍设施一应俱全,并全面应用绿色节能工艺,打造花园式人文智慧医院,探索“医武结合、医医融合、医养结合”的新型健康路径。

未来,院方将继续依托北峰院区的硬件与技术优势,持续深化泉州正骨流派的传承创新,推动中医药文化传播和医教研协同发展,致力建成全国一流中西医结合骨伤专科医院,为群众提供更优质、便捷、高效的医疗健康服务。

多年高血压未有效控制

熬夜饮酒埋隐患 41岁男子突发心梗

“当时胸口像压了块石头,没想到会这么严重。”在第910医院心血管内科病房里,回想起前几天的惊险经历,41岁的李先生仍心有余悸。近日,该院心血管内科团队成功为一名急性心肌梗死合并心源性休克患者实施急诊介入手术。术中,患者两次濒临险境,最终化险为夷。

李先生有8年高血压病史,平时血压控制不佳,且经常熬夜、应酬饮酒。事发前一周,他频繁感到胸闷且持续不缓解,自行服药也无法压制症状,遂前往医院急诊就医。入院后,急诊心电图检查提示

为“急性非ST段抬高型心肌梗死”,心血管内科吴兆玮医生迅速会诊,明确诊断为“冠心病、急性心梗、心源性休克”,病情十分危急。

经与家属协商后,心血管内科介入团队立即为其进行冠状动脉造影术。检查发现,李先生心脏左侧的一根重要血管(左回旋支)在靠近开头的地方完全堵死,还像吹气球一样有一段不正常地鼓了起来,即发生了冠状动脉瘤样扩张。

手术中,医生用球囊将堵死的血管撑开,使用溶血栓的药物让血液流通起来。然而,就在这时,另一根重要血管

(前降支)的开口处突然被血栓堵死,李先生发生室颤,一下子失去了意识。“快,电除颤!”介入团队立即给予胸外按压、电除颤、推肾上腺素等组合抢救措施,患者的心跳逐渐恢复正常。医生立即为堵死的前降支血管进行球囊撑开,灌输了溶栓药物,彻底疏通血管,心肌又恢复供血。

术后,李先生血压一直很低,医生判断是“心源性休克”,即心脏泵血没劲了,全身供血跟不上,血压就上去,情况极度危险。介入团队当机立断,从李先生右侧大腿根部的股动脉插入一根管子,放置

主动脉内球囊反搏装置,为心脏提供辅助动力。随着血压慢慢企稳回升,李先生终于脱离了最危险的阶段。

医生提醒,李先生虽然没有明显糖尿病病史,但长期高血压未有效控制,加之长期熬夜、压力大、饮食不规律等不良生活习惯,正是此次心梗的关键诱因。对于长期熬夜、高脂饮食、精神紧张的年轻人群,若出现持续性胸闷胸痛,应警惕急性心梗的可能,及时到医院排查,越早就医,预后效果越好。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 许剑丽 黄主宝