



坐了趟动车 七旬阿婆骨折了

原来是骨质疏松惹祸,骨科医生支招预防



建宇/漫画

海都记者 刘薇
通讯员 黄凯璇

从广东坐动车回来第二天,泉州70岁的王阿婆就发现自己不太对劲,腰背疼得厉害。去医院一查,竟是脊柱骨折了!阿婆闹不明白,没磕没碰也没摔,怎么会骨折呢?原来,罪魁祸首是骨质疏松!日常生活中,老年人骨质疏松导致骨折的情况很常见。骨科医生提醒,子女们在陪伴年长的父母时,一定要关注老人的骨骼健康。

乘坐五小时动车 第二天腰背很痛

70岁的王阿婆,小女儿远嫁广东,前段时间她和老伴去女儿家住了个把月,国庆节后乘动车返回泉州。近五个小时都窝在座位上,虽然腿脚不好伸展,但忍忍就到站了,王阿婆平安回到家里。

可是,第二天醒来,她觉得腰背很痛,以为是旅途劳累引起的,但躺了两天情况并未好转。前两天,在家人的陪同下,阿婆到泉州市正骨医院康复科就诊。

看王阿婆痛成那样,接诊的主治医生潘哲英感觉

患者情况没那么简单。果然,拍片结果显示,阿婆脊柱骨折;再查老人的骨密度,骨质疏松严重。

“阿婆一听结果有点蒙,回想了一遍,说最近自己没摔没碰没磕着,怎么会突然骨折呢?其实,问题很

可能出在那趟动车旅途上。”潘医生分析,近五个小时的旅途中,老人一直处于端坐状态,长时间固定姿势增加了脊柱的压力。而骨质疏松使老人骨骼的脆性增加,自发性或轻微外力就有可能造成脆性骨折。

老年人骨质疏松 很容易引发骨折

据了解,骨质疏松症是一类骨量低下、骨微结构破坏,导致骨脆性增加、易于发生骨折的一种全身性骨病,多见于老年人。骨质疏松性骨折已严重影响着老年人健康和生活质量,甚至危及生命。

“临床上,我们碰到过很多类似病例:一位老人家去寺庙拜拜,频繁大幅度的弯腰,回家就发现脊柱骨

折;一位老大爷骑三轮车,就在路上颠簸了一下,造成脊柱骨折;有的轻轻一摔,或弯下腰,甚至打个喷嚏、咳嗽一下,都有可能出现骨折。”潘医生说,老年人容易骨折,与骨质疏松大有关系。

潘医生介绍,年岁渐长,除了一些能直观感受到的衰老以外,我们看不到的骨骼也在慢慢变老。年轻

时,骨骼是致密的,随着年龄的增大,骨量就像脸上的胶原蛋白一样一点点地流失,不再致密而变得稀疏,最终因为太稀疏无法承受过多的力量,稍微受到外力就骨折了。然而在骨骼变老变稀疏的过程中,很多人并没有察觉,直到发生骨折才知道。

那么,该如何预防骨质疏松症,减少骨折风险

呢?潘医生提醒,第一,注意饮食,摄入富含钙、低脂和适量蛋白质的均衡膳食。第二,充足日照,保证足够的维生素D,促进钙的吸收。第三,适当运动,增强肌肉力量,减缓骨量的流失。第四,采取措施,预防跌倒。“老年朋友每年可做一次骨密度检查,若发现骨质疏松,尽早给予治疗。”

爱心企业提供“机器人军团” 助力安溪疫情防控

海都讯(记者 董加固 通讯员 许艺燕) 昨日,记者从安溪县获悉,爱心企业福建七好科技集团近日向安溪县提供一批智能测温机器人、喷雾消毒机器人,供机关单位、医院及部分商超等人员密集场所无偿使用。

“这款智能测温机器人,可实现20米范围零接触多人毫秒温度筛查,通过语音提醒获取体温筛查状态,体温异常时,将启动预警机制,同时云端记录留痕。”技术人员介绍道,在安溪县行政服务中心,智能测温机器人正式上岗,对进入大厅的人员进行体温测量。

记者了解到,除了这

款智能测温机器人,消毒喷雾机器人也是这批防疫机器人“军团”中重要的一员。消毒喷雾机器人通过搭载自主定位导航技术,可以智能避障,自定义消毒路径、位置及时间,实现一定范围内全覆盖喷雾消杀,还可自主乘梯,跨楼层消毒。同时,其续航时间长,当电量低于设定值时可返回充电桩充电。

据了解,福建七好科技集团此次率先提供13台智能测温机器人、2台喷雾消毒机器人,目前已送往县行政服务中心、县公安局等人员密集场所安装使用,剩余的274台防疫机器人亦将陆续投入使用。

居民在“家门口” 就能接种

丰泽区启用移动疫苗接种车,深入社区 开展巡回服务,极大地方便了老年人

海都讯(记者 董加固 通讯员 郑晓岚 文/图) 昨日,记者从泉州市丰泽区获悉,10月14日起,由北峰街道社区卫生服务中心、泉州市正骨医院医务人员组成的新冠疫苗流动接种队,正式启用移动疫苗接种车,深入社区开展巡回接种,以满足60岁以上人群新冠疫苗接种需求,让居民在“家门口”就能接种新冠疫苗。

北峰街道肖厝社区是巡回接种的第一站。当天上午,移动疫苗接种车开进了居委会小广场。工作人员身穿红马甲,为居民提供引导、咨询、填表登记等服务,居民们有序排队等待接种。

移动疫苗接种车设有健康问询区、登记区、接种区,医务人员仔细询问老人是否有基础疾病等信息,为前来接种的60岁以上老人测量血压,符合条件并完成登记后,才能进行疫苗接



移动疫苗接种车

种。社区居民接种完成后,进入留观区留观30分钟,整个接种过程高效顺畅、有条不紊。

刚完成首针疫苗接种的肖阿婆说道,她从家里出发到询问登记,最后完成新冠病毒疫苗接种,总共花了不到10分钟的时间。等待接种的居民也纷纷表示,移动疫苗接种车进社区,极大地方便了老年人进行疫苗接种。

据悉,移动疫苗接种车后续将深入8个街道84个社区开展巡回疫苗接种,把



居民正在接种疫苗

服务送到居民的家门口、心坎上,打通新冠病毒疫苗接种的“最后一百米”,筑牢全民免疫屏障。

“讲文明 树新风”公益广告



我的中国梦

始信泥土有芬芳
转眼捏成这般模样
你是女娲托生的精灵
你是夸父追日的梦想
让我轻轻走过你的跟前
沐浴着你童真的目光
让我牵手与你同行
小脚丫奔跑在希望的田野上
呵, 中国
我的梦
梦正香……

一清



中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

天津泥人张彩塑 林钢作