2022年10月20日 星期四 责编/苏韶华 美编/杰清 校对/惠琴

轻轻一摔 八旬阿婆严重骨折

10月20日是世界骨质疏松日;医生提醒,当心这个"沉默的杀手"

N海都记者 刘薇 诵讯员 谢俊杰

起来上厕所,不慎被绊倒摔坐床上,不承想这轻 轻一摔,竟然就骨折了;弯腰挑西瓜,抱起时感觉腰 背有点酸痛,一查竟是腰椎骨折……最近,泉州两位 阿婆接连遭遇骨质疏松性骨折!

每年的10月20日是世界骨质疏松日,今年中国 主题为"巩固一生,'赢'战骨折"。骨科医生提醒,骨 质疏松早期常常仅有腰背酸痛、弯腰驼背等表现,没 有明显症状,容易被人们所忽视。



板凳绊倒 髋部骨折卧床不起

惠安81岁的陈奶奶独 自住在老房子里,儿女都 在泉州市区工作。前不久 的一天夜里,她起床上厕 所,不料被床边的小板凳 绊倒,摔坐在床上——右侧 髋部当即传来一阵剧痛,

她劫不了了。

陈奶奶心想,平时自己 身体一向硬朗,也就轻轻 摔一下,过一会应该就没 事了。于是,她忍着疼痛, 继续躺回床上,没有告诉 别人。

直到第二天下午,村干 部上门进行新冠疫苗接种 宣传,才发现卧床的陈奶 奶,一边赶紧联系她的子 女,一边帮忙将老人送到 泉州市第一医院。

经检查,陈奶奶右侧股

骨颈骨折且已经完全移 位,需手术治疗。陈奶奶 和她的家人都吓了一大 跳,轻轻一摔,怎么就严重 骨折了? 而医生进一步检 查发现,陈奶奶患有骨质 疏松,容易发生骨折。

骨质疏松 65岁以上老人高发

像陈奶奶这样的患者 还不少。半个月前,泉州76 岁的王奶奶在家门口的菜 市场弯腰挑西瓜,抱起西瓜 时,她觉得腰背部有点酸 痛,以为是小问题,回家贴 点膏药就好了。

没想到,王奶奶的腰痛

越来越严重,到了第5天,已 经痛到不能下床,家人急忙 把她送到泉州市第一医 院。医生检查后发现,王奶 奶因为严重的骨质疏松,在 抱西瓜的时候发生了腰2椎 体骨质疏松性骨折!

医生说,两位老人的骨

折,不仅需要手术治疗,而 且还需要进行长期的抗骨 质疏松治疗和合理的康复

据了解,骨质疏松是由 于多种原因导致的骨密度和 骨质量下降,骨微结构破坏, 造成骨脆性增加,从而容易

发生骨折的全身性骨病。据 统计,65岁以上老人中,每3 个人当中就有1位患有骨质 疏松。骨质疏松尤其在女性 中高发,50岁以上女性,每3 个就有一位患有骨质疏松; 65岁以上女性,每2个就有 一位患有骨质疏松。

□医生提醒

预防骨质疏松 应该这样做

"骨质疏松也被称为 '沉默的杀手',因为其临 床表现经常不突出,早期 症状不明显,常常仅有腰 背酸痛、弯腰驼背等表现, 因此,容易被人们忽略,尤 其是一些独居老人,往往 在发生骨折后才发现自身 患有骨质疏松。"泉州市第 一医院骨科闻博副主任医 师告诉记者,骨质疏松性 骨折是骨质疏松最严重 的并发症,且发生率不 低。依据现有的科学研 究,全球每3秒钟有1例 骨质疏松性骨折发生。 该病致畸率高、致残率 高、病死率高、恢复缓慢, 骨折后第一年内的死亡率 高达20%~25%,存活者中 超过50%的患者会留有不 同程度的残疾。

如何预防骨质疏松? 闻医生提出几点建议:第 一,健康、平衡的膳食有利 于维护骨骼健康、防治骨 质疏松,建议膳食多样化, 平均每天摄入12种以上 食物,每周25种以上。其 中,保证谷薯类、蛋白质、 新鲜蔬果、奶及奶制品的 足量摄入。第二,减少久 坐,合理运动。如果身体 机能良好,建议每周至少 进行150~300分钟中等强 度运动,或者每周75~150 分钟高强度有氧运动,或 者效果相当的中等强度和 高强度组合有氧运动。

"另外,预防骨折发 生很重要的一个环节就 是预防老年人跌倒,老年 人平衡能力较年轻人差, 应注意预防老年人因杂 物跌倒。老人家摔倒后 应警惕发生骨质疏松骨 折的可能,对于疼痛明显 或者有活动障碍的病人, 应该及时就医。"闻博医

肾移植后,小伙考上"双一流"高校

海都讯(记者 林宝珍) "我是比较幸运的,非常感 恩!"在本省某"双一流"高 校上大一的小王(化名),去 年在省立医院完成肾移植 手术,他恢复得很好,不仅 重回校园,今年还考上了理

据介绍,小王是在高三 时一次重感冒后发现肾病 的,病情发展迅速,肾功能 急剧下降,他一边接受辅助 透析治疗,一边继续准备高 考。去年.小王考上了一所 大学,但好强的他并不满 意。当时,疾病加高考失 意,他和父母都陷入了阴霾 和痛苦中

为了孩子的将来,父母 决定给小王换肾,并把这个 意图告诉了福建省立医院 泌尿外科的叶烈夫主任。 幸运的是,叶主任的团队为 小王找到了合适的供体。

小王的肾移植手术进 行得很顺利,换肾后的他,

在家人和医护人员的精细 呵护下,很快就恢复了健 康,并逐渐脱离了透析。重 新获得健康的他,决心复读 并再次备战高考。今年夏 天,小王以优异的成绩被心 仪的高校录取。

据介绍,福建省立医院 泌尿外科于1985年开展同 种异体肾移植术,是省内首 批开展移植手术的综合性 单位之一,创造并保持着受 者脏器长期健康存活的记

录。在经历了捐献途径转 型发展后,该团队于2021 年3月重启肾移植,在短短 一年半的时间里,截至目 前,已完成逾50例肾移植 手术,见证了这些患者的幸 福重生。

10月12日,又有两名 终末期尿毒症肾衰女患者, 幸运地与一名因患脑癌离 世的18岁少女捐献的一对 肾匹配成功,并在省立医院 顺利地完成了肾移植手术。

漳州市医院总部院区 10月28日开诊启用



海都讯(记者 曾炳光)

来自漳州市卫健委的消 息,经过四年的建设,漳州 市医院总部院区10月28 日将开诊启用,以进一步 满足漳州市人民群众基本 医疗和多层次医疗卫生服 务需求。

为漳州市重大民生工 程和漳州全市医疗卫生补 短板重点项目,漳州市医 院总部院区项目毗邻漳州 动车站,位于漳州高新区, 琥珀路以南,龙江路以西,

规划纵十五路以东,规划 漳码路以北。

据悉,2018年2月6 日,漳州市医院总部院区 建设项目选址意见书正式 获批,同年10月29日,项 目正式动工建设。院区占 地 245 亩,总建筑面积 31.1万平方米。按专科专 病模式,主要设置有脑科 中心、心脏血管中心、呼吸 和胸部中心、器官移植中 心、消化与腹部中心、创伤 中心、肿瘤中心等。

每年至少检测一次肾功能 肾病高危人群

据统计,我国慢性肾脏 病的患病率高达10%以上, 其中大约1%的患者最终会 发展成为尿毒症。

□医生提醒

对此,叶烈夫教授提 醒,伴随现代生活而来的快 节奏,越来越强的工作生活 压力,以及不合理的饮食作 息等,这些有形和无形的

"杀手"时刻都在慢性侵蚀 着肾脏健康,致终末肾衰尿 毒症的患者日益增多。大 多数肾脏病早期时没有任 何不适症状,有近一半的尿 毒症患者在初诊时才发现, 但为时晚矣

现如今,尿毒症发病率 越来越高,除了常见的多种

慢性肾病以及先天性的肾 脏损伤因素外,还有越来越 多由于高血压、糖尿病等综 合性疾病导致的慢性肾脏 功能损害,最终发展成为尿 毒症。这点需要引起格外 重视,危害因素要早防早 治。同时,发现肾脏疾病也 要尽早处理。

因此,定期查体是早期 发现肾脏病的最佳方法。特 别是有高血压、糖尿病、肾衰 竭家族史等患肾病的风险. 或者年龄超过60岁,每年做 一次肾脏疾病检查很重要。 检查内容主要包括血压、血 糖的监测、尿常规、生化肾功 能及肾脏彩超或CT等。

中国体育彩票超级大乐透第22119期开奖公告

奖日期:といた 月出球順序: 16+09+01+25 04+09 - 等文 追加 で工化号码: 04+09

逾期

	- 坐火 至平	10/红	
本期全国销售金额:265928079元。	一 守天 追加	56注	
本期使用第1套摇奖球。 本期一等奖出自:天津(基本1注)、黑龙江(基	三等奖	351注	Ī
◆州一寺矢山日: 大洋(叁◆ I 注)、羔龙江(叁 注)、上海(基本 1 注)、江苏(基本 2 注 追加 1	四等奖	2263注	
浙江(基本1注 追加1注)、安徽(基本1注)、	五等奖	24447注	
(基本1注)、云南(基本1注)。	六等奖	63073注	
935330701.36元奖金滚入下期奖池。	七等奖	38944注	
本期兑奖截止日为2022年12月19日,	八等奖	1211478注	
作弃奖处理。	九等奖	9754325注	
开奖信息查询网站;https://www.lottery.	合计		Ī
cn			Ī

中奖注数 单注奖金 应派奖金合计

中国体育彩票福建31选7附加第22278期开奖公告 开袭日期:2022年10月19日 本期开奖号码:04+05+06+08+11+24+28 10 本期出球顺序:05+28+24+04+11+08+06 10

		-1 ///LLL-1-001 •	
本期销售金額:853848元	单注奖金	本地中奖注数	投注方式
	31元	61注	任选一
本期任选六中六出自:福州	22元	1009注	任选二
3501020183 门店(1注)	128元	1795注	任选三
33010201031月(11年)	900元	330注	任选四
1649176.50 元奖金滚入下	8000元	11注	任选五
	84000元	1注	任选六中六
期奖池。	100元	47注	任选六中五
本期兑奖截止日为2022年	10元	1030注	任选六中四
本州兄关戦正日月2022年	76元	0注	猜单双一单
12月19日,逾期作弃奖处理。	13元	1721注	猜单双二单
	4.5 元	0注	猜单双三单
第 22279 期 开 售 时 间	3元	0注	猜单双四单
0000 5 40 5 40 5 00 40 00	4元	0注	猜单双五单
2022年10月19日20:10:00	9元	0注	猜单双六单
止售时间: 2022 年 10 月 20 E	46元	0注	猜单双七单
	610元	0注	猜单双全单
20 00 00	1225 ⊞	0.23	装的现金型

2022年10月20日

中国体育彩票福建31选7第22278期开奖公告 开奖日期:2022年10月19日

本期开奖号码:04+05+06+08+11+24+28 10 本期出球顺序:05+28+24+04+11+08+06 10

/ 1-/y/III/P/J0/0// 1 .00 - 20 - 2				
奖级	本地中奖注数	单注奖金		
一等奖	1注	859063元		
二等奖	2注	11955元		
三等奖	55注	1200元		
四等奖	132注	200元		
五等奖	3783注	20元		
六等奖	31756注	6元		

奖金	本期销售金额:1057138元。
63π.	本期一等奖出自:厦门
, .	3502090323门店(1注)
55元	0.00元奖金滚入下期奖池。
00元	本期兑奖截止日为2022年
00元	12月19日,逾期作弃奖处理。
20元	第22279期开售时间:2022
40) L	年10月19日20:10:00。止售时
6П.	© 0000 /= 10 □ 00 □ 00 00 00

中国体育彩票福建22选5第22278期开奖公告 开奖日期:2022年10月19日 本期开奖号码:02+08+12+14+15

本期出球顺序:02+14+08+15+12					
	奖级	本地中奖注数	单注奖金		
	特等奖	1注	29938元		
	生物	127計	E0 =		

二等奖 2555注

中国体育彩票排列3(福建省)第22278期开奖公告 (19) 1月日 車 500 (1905年) ル。 8151568.60 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月19日,途

中国体育彩票排列5第22278期开奖公告 开奖日期:2022年10月19日 本期开奖号码:49293 额:16339894元

本期全国销售金额:16339894元。