



没摔没碰突然骨折可能患上骨质疏松

刘薇
海都记者

二胎妈妈给孩子喂奶,突然背痛厉害,上医院一查,竟然胸椎骨折了!再查,原来是骨质疏松惹的祸!

很多人觉得骨质疏松症是老年病,殊不知,近年来骨质疏松症已有了年轻化趋势!

每年的10月20日是世界骨质疏松日,骨科医生提醒市民朋友,不只中老年人,年轻朋友也应预防骨质疏松。

案例 年轻妈妈突然骨折竟是骨质疏松惹祸

不久前,泉州35岁的小林平安诞下二胎宝宝。不料,一周前,小林突然背痛厉害,疼痛持续了两天,一直无法缓解,后来连喂奶都变得困难,前几天,她求诊于泉州市正骨医院。

检查结果让小林非常诧异——她竟然胸椎骨折了!没磕没碰也没摔着,就在家里面个奶,怎么就骨折了?而接下来的骨密度测量提示,小林骨密度值极低,已经达到骨质疏松症的诊断标准,这次自发性胸椎骨折就是由骨质疏松引起的!

年纪轻轻,怎么会得骨质疏松症呢?接诊的骨病科医疗学科带头人谢庆华主任医师,为这位二胎妈妈排除了可能引发骨质疏松的其他疾病,最终诊断其为特发性骨质疏松症骨折。需要警惕的是,这位妈妈哺乳期没有注意补钙,实际上,哺乳期消耗的钙量很多,比孕期更需补钙。

“临床上,因骨质疏松引发脆性骨折的患者挺常见的,以老年患者为多,我们病房现在就有好几位这样的患者,来医院时说胸痛,一拍片发现是肋骨骨折了,再查,都是骨质疏松症患者。”谢医生介绍。



建隆漫画

追求极瘦少晒太阳她每晚腿抽筋疼醒

相对于二胎妈妈小林,泉州40岁的白领李女士的“确诊”更值得我们警惕。

最近,李女士老觉得腰酸背痛,晚上睡觉时小腿肚老抽筋,屡次被疼醒。前天,李女士前往泉州市正骨医院求诊。接诊的谢庆华主任医师一查其骨密度,发现远远低于同龄人,确诊骨质疏松症。

“与大多数患者相比,40岁就患上骨质疏松症,其实是偏早了。”谢医生进一步询问李女士,“挖”出了病因。原来,与大多数年轻人一样,李女士追求“瘦”,以瘦为美。为了保持身材,这个不吃,那个不吃,营养明显不够,165cm的身高,体重不到100斤!当初在哺乳期时,她同样没有补钙,导致骨量流失迅速。另一方面,作为白领,她几乎一整天都坐在办公室,很少晒到太阳,平时运动量也少……不健康的生活习惯,最终导致她患上了骨质疏松症!

科普

年轻人也会得骨质疏松症与工作和生活习惯有关

据了解,骨质疏松症是一组以骨量减少或(和)骨组织微结构破坏为特征的,导致骨强度下降、脆性增加,易于发生骨折的全身性骨骼疾病。轻者可无明显症状,随着病情的发展,患者感觉到乏力,腰背容易疼痛,甚至全身骨痛。跌倒、摔落时,更容易发生骨折。严重者还可导致身体出现驼背等变形情况。

“现如今,对骨质疏松症的关注度逐渐提升,但仍集中在老年人群中。很多年轻人认为,骨质疏松症是

老年病,离自己还很遥远,但实际上,现在骨质疏松症有年轻化的趋势。”谢庆华主任医师指出,年轻人骨质疏松与他们的工作、生活习惯息息相关,许多患者有这些共同点:过度防晒,钙或维生素D摄入不足;不爱运动;饮食不均衡,爱喝碳酸饮料、咖啡等刺激性饮料等。

谢医生解释,一般来说,骨量在25岁达到峰值,25岁以后开始慢慢走下坡路,女性绝经以后会有一个迅速下降的过程。

几个方面入手 预防骨质疏松症

一旦骨质疏松,容易发生骨折,因此,必须重视骨质疏松症的预防。不只是中老年朋友,年轻人也应预防起来,提升自身的骨强度。

谢医生建议,第一,注意饮食均衡。多摄入牛奶及奶制品、鱼虾、芝麻、豆制品、紫菜、海带、新鲜蔬菜等高钙食物。勿过量饮用浓咖啡及碳酸饮料。

第二,加强锻炼,多晒太阳。体育锻炼能增加身体负重的机会,促进骨质

形成,增加骨强度,让骨骼更坚硬,并能增加身体柔韧性。同时增加日光照射机会,促成维生素D的生成,促进钙的吸收,但要注意不要在阳光最强烈的时候暴晒,防止晒伤。

“如果出现腰酸背痛、身高变矮、容易抽筋时,应当意识到骨质疏松症的可能。建议50岁以后将骨密度筛查纳入常规体检中,尤其是绝经后的女性,及时了解自身的骨骼健康状况。”谢医生建议。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门铭圣威装饰设计工程有限公司
遗失公章一枚,现声明作废。

厦门邦程宏图装饰工程有限公司
遗失公章一枚,现声明作废。

易贝学(厦门)信息技术有限公司
遗失公章,法人章各一枚,声明作废。

东山县铜陵镇康己茶叶店
遗失公章一枚,声明作废。

厦门鑫金锋华商贸有限公司
遗失集美区市场监督管理局2021-11-08核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350211MA34508JX5,声明作废。

蛇口万通货运代理公司漳州开发区
办事处遗失漳州市市场监督管理局
漳州开发区分局2001-08-13核发的
营业执照正副本,注册号
3506001890025,声明作废。

莆田市荔城区黄石东井市场
素珍副食品摊遗失莆田市荔城区市场监
管局2022-07-20核发的食品药
品生产经营许可证正副本,证号:
JY13503040025762,声明作废。

福州开发区华比珊格服装有限公司
不慎遗失公章一枚,章文:福州开发区华
比珊格服装有限公司,现声明作废。

厦门创辉物流有限公司
遗失道路运输经营许可证副本,闽交运管许可厦
字350201002782号,声明作废。

厦门市程录贸易有限公司
不慎遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

三明市福源通物流有限公司
遗失闽GA8829车道路运输证,证号:闽交运
管明字350428202220号,声明作废。

三明市福源通物流有限公司
遗失闽GD329挂车道路运输证,证号:闽交运
管明字350428202312号,声明作废。

三明市辉煌木业有限公司
不慎遗失公章一枚,声明作废。

刘龙泰遗失福州职业技术学院
学生证,学号202212067703231,声明作废。

遗失声明:福清市玉屏湾饭店小吃店
遗失福清市市场监督管理局2017-10-
16核发的营业执照副本,统一社会信用
代码92350181MA2YMG0B5N,声明
作废。

中企动力厦门分公司
遗失域名合同两份,外贸seo一份,外贸专业版两
份,编号为NCE21A-YM0008609、
NCE22C-YM0006160、NCE21A-
SEOWMB0001960、NCE23A-QQ
MH(2023)WMZYB0006569、NCE2
3A-QQMH(2023)WMZYB00065
25,声明作废。

中国石油运输有限公司福建分公司
车号闽DG3778,遗失道路运输证,证
号350205017546,声明作废。

张挺灿不慎遗失西宁市第一人民医
院开具的青海省跨省异地就医住院
结算单及发票一份,发票号码:20002
10859,金额:170663.91元,声明作废。

厦门品盾门业有限公司
不慎遗失公章一枚,声明作废。

陈俊宇遗失武警警官证,证号:武字
第0900997,声明作废。

莆田市潮净贸易有限公司
遗失公章一枚,声明作废。

厦门展创文化传媒有限公司
不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门海豚区块链有限公司
不慎遗失公章、财务章、私章各一枚,声明作废。

松溪县金驰商务大酒店
不慎遗失特种行业许可证正副本,证号:松公特
2019字第0002号,现声明作废。

清算公告

莆田市城厢区库区移民后期扶持协
会(统一社会信用代码5135030259596
4609P)经理事会会议决议注销并清算
现已成立清算组,请各债权人自公告之
日起45日内,向本理事会清算组申报
债权及办理债权登记手续。清算组负
责人:郑巍,电话15105912828,地址莆
田市城厢区常太镇常太村利洋1号

莆田市城厢区库区移民后期扶持协
会清算组 2023年10月20日

召开股东会通知

厦门铭圣威装饰设计工程有限公司
全体股东:
根据《公司法》及公司章程规定,公
司代表十分之一以上表决权的股东林
铭华提议召开临时股东会。请全体
股东准时出席会议。

会议主题:
1、注销公司事宜

会议时间:2023年12月18日

会议地点:福建省莆田市秀屿区埭头
镇洪坪村林厝厝20-1号

特此通知!

召集人:林铭华
2023年10月20日

环境影响评价公示

《珍农发展(永泰)菌草富泉羊生态养
殖及科技繁育基地项目环境影响报
告书》征求意见稿已完成,现向公众
进行进行信息公示和征求意见,环评
文件链接: https://pan.baidu.com/s/1QJ4P9mQAAyQYlp_X4w6BfQ?pwd=iyft 提取码:iyft;公众意见表的
网络链接详见: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

珍农发展(永泰)有限公司

黄经理 18959118506

云霄县小叶子护肤品店
遗失云霄县市场监督管理局2021-8-24核发
营业执照正副本,统一社会信用代码
92350622MA8TU0X1XC,声明作废。

云霄县远隆食品商行
遗失云霄县市场监督管理局2020-5-18核发
食品经营许可证正副本,编号:
JY13506220059435,声明作废。

福州新开拓文化传媒有限公司
不慎遗失公章一枚(编号:
3501030093117) 现声明作废。

陈美琴遗失三明医学科技职业学院
毕业证书,证号:
139761201706000314,声明作废。

厦门嘉显通汽车服务有限公司
不慎遗失公章、财务章、发票章各一枚,
声明作废。

厦门峻宸劳务派遣有限公司
不慎遗失劳务派遣经营许可证正副本,编
码361100FJ20210024,声明作废。

漳浦县绥安镇丽华包子店
遗失漳浦县市场监督管理局2018-11-20核
发的食品经营许可证正副本,编号:
JY23506230062460,声明作废

公告栏

遗失声明

我司上海韵正网络科技有限公司福
安分公司,现声明所遗失车牌号声
明作废后申请补牌。遗失车牌号明
细如下:福安82971、福安86631、福
安85621、福安85111、福安90621、
福安85091、福安86211、福安
86931、福安87821、福安87901、福
安87951、福安90381、福安90901、福
安85361、福安82221、福安81691、福
安86561、福安86721、福安89852、福
安90332、福安88732、福安87712、福
安85282、福安85632、福安86802、福
安83952、福安85072、福安83971、福
安87661、福安83571、福安82531、福
安82201、福安83392、福安90561、福
安90252、福安86671、福安82011、福
安90061、福安82731、福安90921、福
安85852、福安87091、福安86101、福
安85682、福安86251、福安86081、福
安86602、福安90932、福安89952、福
安89832、福安90002、福安85972、福
安81672、福安83532、福安82152、福
安87972、福安87002、福安87253、福
安90693、福安90213、福安83773、福
安86503、福安85173、福安85763、福
安85153、福安87263、福安87363、福
安90503、福安90163、福安86113、福
安86723、福安86623、福安87753、福
安90523、福安90723、福安90703、福
安85523、福安85923、福安85035、福
安83125、福安87973、福安87593、福
安82182、福安83163、福安90152、福
安

81812、福安87093、福安83373、福
安85713、福安86882、福安82373、福
安86015、福安88935、福安82725、福
安83535、福安85736、福安83516、福
安83116、福安90236、福安87066、福
安87116、福安87726、福安87316、福
安87926、福安87207、福安90107、福
安90827、福安87627、福安83197、福
安83737、福安71257、福安83027、福
安81727、福安83097、福安85797、福
安85317、福安82337、福安85917、福
安85277、福安85107、福安87157、福
安86317、福安86597、福安87588、福
安83208、福安80808、福安82738、福
安81898、福安83108、福安87519、福
安86109、福安83257、福安87725、福
安86367、福安87927、福安87769、福
安90129、福安86957、福安86377、福
安87609、福安83616、福安81037、福
安90769、福安83107、福安83567、福
安87557、福安87325、福安82767、福
安87607、福安83950、福安83220、福
安89990、福安90020、福安87730、福
安87870、福安87600、福安87090、福
安87530、福安85180、福安85330、福
安86100、福安76955、福安85315、福
安82690、福安82760、福安90590、福
安90320、福安86830、福安83310、福
安83360、福安65190、福安85030、福
安90750、福安90837、福安91381、福
安91731、福安91102、福安83920、福
安86230、福安89969、福安83970、福
安85290、福安90820、福安83000、福
安89230、福安85090、福安83230、福
安89620、福安82120、福安82770、福
安76250、福安89920。