

骨密度 骨健康的晴雨表

随着社会
老龄化发展,骨健康
受到越来越多人的重
视。医学上,骨密度是衡
量骨健康最常用的指标,
从这个骨健康的晴雨表
里,我们可以读出很多
健康信息。

什么是骨密度
骨骼是身体的重要组成部分,随着年龄增长,机体机能减退,骨骼的骨量会逐渐流失,从而进展为骨质疏松症,使得骨折的发生率越来越高。
骨密度是指单位体积的骨骼的重量,这里不仅包含骨矿物质,还

有骨胶原等其他成分。受检测技术的限制,我们说的“骨密度”主要是指骨矿物质密度(BMD),它反映的是以钙为主的矿物质成分的含量。骨矿物质密度能够代表70%左右的骨骼强度,是预测骨质疏松性骨折的最佳指标。

骨密度的检测方法有哪些
检测骨密度的方法有很多种,对骨质疏松症诊断、骨折危险预测以及治疗的疗效监测等方面的作用不尽相同。反映骨矿物质密度的有双能X线吸收法骨密度仪(DXA)和定量CT(QCT);反映骨骼弹性强度的有定量超声测量法(QUS)。

根据测量部位,还可分为中轴骨(腰椎、髌部)骨密度测量和外周骨(手指、前臂、跟骨等)骨密度测量。其中,中轴骨的DXA骨密度测量的精确度高,稳定性好,辐射低,

是目前公认的用于骨质疏松诊断以及随访监测的技术方法,也是流行病学研究常用的骨骼评估方法。

哪些人需要检测骨密度

在2017年国务院办公厅颁发的“中国防治慢性病中长期规划”中已经将骨密度检测项目纳入40岁以上人群常规体检中,认为每1-2年进行一次骨密度检测是合适的。临床上为了明确患者是否需要骨质疏松症的治疗,通常会进行骨密度检测:①骨质疏松症家族史;②轻摔后发生过骨折;③身高下降;④体重过轻(BMI<19);⑤服用过糖皮质激素超过3个月;⑥患有甲状腺功能亢进、甲状旁腺功能亢进、1型糖尿病、慢性胃肠道疾病;⑦女性45岁以前停经;⑧性腺机能下降等。

另外,一些不良的生活方式也是骨质疏松的危险因素,包括:经常大量饮酒;吸烟或曾经吸烟;每天运动量少于30分钟;不食用乳制品,也没有服用钙片;每

天从事户外活动少于10分钟,又没有服用维生素D。

骨密度报告如何解读

不同技术的骨密度测量报告并不相同,但所有检测的骨密度值都能够反映患者发生骨折风险的高低,骨密度越低,骨折风险越大。

在DXA骨密度的报告里,我们一般用2节以上腰椎整体和髌部(股骨颈或全髌)的T值和Z值来表示骨密度的高低,T值是是与年轻人比较的结果,Z值是与同龄人比较的结果。对于停经后的女性或50岁以上的男性,如果任何部位的T值≤-2.5,就达到了WHO的骨质疏松症诊断标准。对于其他人一般需要综合Z值以及危险因素等,由临床医生进行临床的综合判断。



提醒

普通CT和增强CT 有什么区别

相信很多人都听过CT和增强CT,它们具体有什么区别呢?

CT是指普通扫描,又称为平扫或非增强扫描。患者仰卧于检查床上,被检部位位于扫描野中心,根据检查部位和病变情况选择不同的层厚、层距、扫描机架倾斜角度,并在定位图上确定扫描范围,螺旋CT还需设定螺距。扫描方位常采用横断面,检查颅脑以及头面部病变时可行直接冠状面扫描,多层螺旋CT可用横断扫描获得的容积数据重组冠状层面。

增强CT是指经静脉注射水溶性有机碘对比剂后的扫描。注射对比剂

后,血液内碘浓度增高,血供丰富的组织器官碘含量较高,而血供少的组织碘含量较低,两者形成密度差,能动态观察不同脏器或病灶中对比剂的分布与排泄情况,发现平扫难以发现的小病灶、等密度病灶或显示不清的病灶以及观察血管性病变。

需要提醒的是,有机碘对比剂主要经肾脏排泄,检查后应多喝水,加速对比剂排出。另外,一部分患者对碘对比剂过敏,检查时要密切观察患者的生命体征和有无不适反应,检查结束后应暂时保留静脉通道,观察30分钟无不良反应后方可拔针离开。

小寒今年6岁了,近段时间来,妈妈发现她性格有点古怪,常会莫名其妙地烦躁不安,听老师说上课时也好动、注意力不集中。妈妈带她去看医生,全面地检查并没有发现什么异常,后医生经过仔细询问得知她这段时间特别喜欢吃甜食,尤其是糖果,每天不离口。完成血液

有关生化的检验,最后医生明确地说主要原因是她吃甜食太多。

甜食为什么会

让孩子性格发生如此不良改变呢?这要从糖类在体内的代谢过程说起。过多的糖分进入体内,经过吸收代谢后,会产生大量的丙酮酸、乳酸等代谢废物,为了排出这些代谢废物就要消耗体内大量的维生素B₁。而维生素B₁在体内不能自然合成,当体内维生素B₁缺乏时,糖类

代谢产物不能及时被排出,就会在血液和脑中逐渐积蓄,使幼嫩的大脑神经受到不良的刺激;又因缺乏维生素B₁时,体内的胆碱酯酶活性增高,乙酰胆碱大量破坏使神经传导受到影响,从而造成孩子性格的异常。初期症状主要有疲乏、淡漠、食欲差、神经质、烦闷急躁、手脚麻木和心电图不正常等。

因此,家长平时不要让孩子吃太多的甜食。因嗜糖所致性格怪癖的孩子,除严格控制甜食的摄入量,戒除挑食、偏食等不良习惯外,还要积极引导孩子适当多吃一些含维生素B丰富的食物,如糙粮、豆类、花生、瘦肉及新鲜蔬果等。严重缺乏者,可在医生指导下口服维生素B₁片或肌肉注射维生素B₁针。

儿童贪吃糖 易致性格古怪

冠脉造影 有没有副作用

我今年46岁,最近总感到胸闷,偶尔还有胸痛,曾多次到医院做心电图均未发现异常,医生建议我做冠脉造影。请问,心电图正常还需要做冠脉造影吗?冠脉造影会不会有副作用?

读者:蒋先生

蒋先生:

医生介绍,临床上诊断冠心病主要是靠临床症状和心电图,但是,也有一部分冠心病患者虽有症状,但心电图却难以发现,这部分患者就很有必要做冠脉造影,冠脉造影也被誉为诊断冠心病的“金标准”。

冠脉造影也就是冠状动脉造影,将一根特殊的导管从股动脉刺入,在X线的引导下,沿着降主动脉、升主动脉,直至左右冠状动脉,然后注入造影剂,使冠状动脉显影,以了解冠状动脉病变的部位、范围、程度等,是一种较为安全可靠的有创诊断技术,既可用于诊断,也可用于治疗,只要避开它的禁忌症,一般不会有副作用。

读者来信

婴幼儿滴眼药 一滴即可

眼睛是人体重要的感觉器官,人们大多数的第一信息是靠眼睛来获取的。婴幼儿的视觉系统和身体其他系统一样,刚出生时并没有完全发育成熟,视力很差,仅对强光有感觉,随着年龄的增长,视觉系统才逐渐发育完善。因此,对于婴幼儿

来说,眼睛用药要格外小心。首先,小儿全身整体血容量较小,如果使用同等的药量,小儿的血药浓度要比成人高出很多,药物甚至可以被全身吸收,在泪小点不堵塞的前提下,可通过鼻黏膜吸收至少九成的药量。其次,婴幼儿的代谢系统尚未发育成熟,解毒功能也较差,药物的代谢清除情况要比成人慢六成。第三,婴幼儿的肾脏也尚未完全发育成熟,尤其是肾小管,一些需

要经肾脏排泄和一些弱酸性药物代谢时间延长,如氨基糖苷类和头孢类。

目前的滴眼液暂时还没有

对小儿用药提供标准剂量,我们只需谨记,

给小儿点滴眼药时每次只需一滴,如果药物从眼内流出应立即擦掉,滴眼药时尽量按住泪小管,以减少药物的全身吸收。

广大客户及债权人:

吉林省吉报吉品电子商务有限公司(以下简称公司)于2017年1月6日注册成立,公司注册资本1000万元,住所:长春市经济开发区自由大路6426号。因业务发展需要,公司原股东吉林省新时代实业有限公司已于日前将所持的公司94%股份全部转让给吉林省信耀投资咨询有限公司。公司新股东吉林省信耀投资咨询有限公司在其受让的股权范围内享有并承担法律和公司章程规定的股东权利和股东义务。

公司变更股东声明

依据新旧股东之间的协议,公司原股东吉林省新时代实业有限公司对公司的债务、对公司另一股东吉林农村报经营管理有限公司的承诺及应履行的义务,由新股东吉林省信耀投资咨询有限公司全部承担。

特此声明。

吉林省吉报吉品电子商务有限公司
吉林省信耀投资咨询有限公司

2020年9月17日

治带状疱疹方

地龙、白术各10克,生地黄、全蝎各5克,黄连、蜈蚣各3克。上药焙干后研磨成粉,加蒸馏水3-10毫升调成糊状,取西药阿昔洛韦软膏2支,与上药调和均匀,涂抹患处,每天5-6次。

治湿热腹泻方

白芍15克,黄芩、当归各12克,槟榔、木香、甘草、大黄各6克,黄连、延胡索各4克,肉桂3克。水煎,滤取药液,分3次饭后温服,每日1剂,连续服用3-5剂。可清热燥湿,调气和血。

(本方仅供参考)

“六法”预防 心源性猝死

心源性猝死是较为常见而又令人措手不及的心血管疾病的死因,主要包括心肌梗塞、主动脉夹层、肺动脉栓塞、严重心律失常等。为了防止心源性猝死的发生,平时的预防极为重要。

控制血压

高血压是引起冠心病、主动脉夹层、心律失常最常见、最危险因素。高血压不仅会导致冠状动脉斑块破裂、心律失常恶化,而且会导致主动脉夹层破裂,从而引发心源性猝死。良好的血压控制是预防心源性猝死最有力的措施,患有上述心血管疾病者要尽量将血压控制在130/80毫米汞柱以下。

规律服药

动脉粥样硬化患者要长期服用他汀类调脂药以稳定斑块,减轻、遏制动脉粥样硬化进展,从而防止心源性猝死发生。根据不同类型的心血管疾病采用不同的药物预防,比如冠心病可长期服用阿司匹林和β-受体阻滞剂(如倍他乐克),心房颤动者为防止血栓形成也可长期服用阿司匹林。

纠正心律失常

长期心律失常会导致血栓形成、心功能减退,从而导致心源性猝死。

切忌情绪激动

包括大怒、大喜、大悲等,情绪激动易导致斑块破裂,冠状动脉痉挛,从而诱发心源性猝死。

严禁剧烈运动

剧烈运动会升高血压,引起冠状动脉痉挛,会导致斑块破裂,从而引起心源性猝死。日常生活中不要过度劳累,保持充足的睡眠,养成“慢生活、静养心”的生活习惯。

戒烟戒酒

吸烟、酗酒均可导致冠状动脉痉挛,从而引发心源性猝死。

教你一招

