



40多岁男子为何一蹲就腰椎骨折

骨科专家:长期过量烟酒是导致严重骨质疏松的主因



陈锦平正在做手术。

“你现在虽然有好转,但要坚持治疗,戒烟酒需持之以恒啊!”几天前,浙江省医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会副主任委员、省人民医院骨科主任医师陈锦平,对前来复查的老赵语重心长地说。陈锦平还担忧,根据大样本病例,以前属中老年“专利”的骨质疏松,现在年轻人也多了起来。

□时报记者 纪含羽 通讯员 宋黎胜

腰椎骨折 与20多年不良嗜好有关

老赵其实并不老,今年只有42岁,与陈锦平“结缘”在两年多前。

那天,陈锦平坐诊,老赵痛得龇牙咧嘴,在工友搀扶下缓慢走进诊室。老赵诉说,中午休息时与工友嬉闹,一不小心,他蹲在了水泥地上,顿时觉得腰部疼痛不已。

拍了片,第二腰椎骨折。

“不应该啊,年纪不大,咋就骨折了呢?”陈锦平马上开出检查单,测骨密度。报告出来,医生与病人都吓了一跳:严重骨质疏松!竟与80多岁的老太太差不多。

骨质疏松容易发生骨折。追根溯源,发现与老赵20多年来的不良嗜好有关。

原来,老赵18岁当徒弟学手艺,跟着师傅走村入户弹棉花。当时,东家给的钱不多,一般会管顿饭,喝点酒并敬几支烟。一开始,老赵还以年纪小推辞,“看师傅与东家吞云吐雾,蛮有意思,喝点酒能解乏,睡觉也好。”一来二去顺水推舟,年纪轻轻已烟酒不离口。后来,弹棉花生意渐渐清淡,老赵转行干装潢,照样烟酒不辍,且随着年龄渐长,量也越来越大。一晃20多年,老赵每天的“标配”已达烟两包、白酒半斤以上。逢年过节或聚会,更是畅饮吸足。

近几年,老赵常常出现莫名腰酸背痛,以为只是工作劳累。直到这次腰椎骨折检查后才发现,原来自己的骨头已“酥”如耄耋老人……

陈锦平为老赵做了腰椎内固定手术,并予以补钙、维生素D等治疗。这次来复查,让陈锦平高兴的是,经过两年的治疗,老赵骨质疏松症状有了改善,且其烟酒也基本戒了。

抽烟喝酒、盲目减肥 “挥霍”年轻人的骨质

作为骨质疏松诊疗方面的骨科专家,陈锦平解释:长期过量烟酒对骨质的影响很大,香烟中所含的尼古丁及一氧化碳会抑制骨骼的再生进度,尼古丁会使血管收缩,降低流到新生骨骼的血量;而酗酒实

际上就是挥霍自己的“骨骼存款”,酒精会抑制成骨细胞,破坏的骨质大于形成的骨质,骨质开始流失,骨头就会过早地陷入“入不敷出”的境地。此外,嗜酒者骨细胞活动受抑制,会妨碍钙、镁的吸收和利用,这也是诱发和加重骨质疏松的重要原因。

陈锦平说,在骨质疏松门诊中,就诊的八成是老太太。这是由于运动量、生育等原因,女性的骨量本来就比男性少。其次,女性更年期时,随着卵巢功能减退,导致雌激素水平下降,而雌激素能抑制破骨细胞的活动,激素水平变化使骨的吸收和重建失去平衡,骨质逐渐变脆。

“这并不是说骨质疏松与年轻人无关,但像老赵这么严重的确实少见。”陈锦平透露,他统计了超过5000例骨质疏松病人,其中5%~10%的患者是30~40岁的年轻人。他们之所以骨质疏松,与喜欢喝饮料、抽烟喝酒有关,一些女性还与减肥、追求骨感有关。“一般认为,人体有适当的脂肪,雌激素也会相对较多,从而增加人体对钙的吸收,促进骨质形成。节食或素食主义者很少吃肉类食物,而蔬菜、水果内钙含量并不丰富,长期吃素钙摄入自然会减少,久而久之会引起骨质疏松。”

防骨质疏松 从年轻时开始

“人的骨量到30岁左右达到顶峰,然后开始慢慢下降。所以,年轻时就要通过各种方式,尽量多储备。”陈锦平说,中国营养学会推荐,绝经后妇女和老年人的每日钙摄入量为1000mg(毫克)。预防骨质疏松应在医生指导下进行,还可以这么做:

一、多吃含钙高的食物,如奶制品类和豆制品类,海产品和芝麻酱等;适量摄入蛋白质,如蛋类、瘦肉、鱼、虾、鸡肉等;多吃富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果;少吃高磷食物,如可乐、汽水等;

二、养成良好的生活方式和习惯,如戒烟、限酒、少喝咖啡等。

三、多运动。如快走、哑铃操、划船、蹬踏运动等。

四、多晒太阳。以傍晚20~30分钟为宜,但老年人如果晒得时间过长,可能诱发皮炎、白内障和老年斑等。

陪哥哥做胃镜 结果自己查出胃癌

医生:筛查很重要,胃癌早期没特别症状

□时报记者 潘洁 通讯员 于伟

四十出头的张先生怎么也想不到,自己陪着哥哥看病,结果哥哥没查出大问题来,自己却查出了胃癌……

顺便做检查 查出了早期胃癌

张先生是杭州人。他的哥哥今年50多岁,最近总感觉胃不舒服、胀气,还时常疼痛,便趁着休息日,让弟弟陪着到浙江省中医院就诊。

哥哥做了检查,并没有发现问题,只是有个息肉,在胃镜下做了切除。”张先生说,“我想着,自己来都来了,也顺便做下检查吧。”

最后的检查结果,却让张先生吃了一惊:早期胃癌!

浙江省医学会消化学会主委、省中医院消化内科主任医师吕宾介绍,我国胃癌发病率高,在所有肿瘤中位居第二位,死亡率高,男性比女性高。

全球每年新发胃癌患者,中国占到了47%;全球每年胃癌死亡患者,中国占到了一半。国内胃癌的5年生存率只有27%,而日本、韩国却在65%以上。这是因为我国就诊的病人中只有15%的早期胃癌患者,而日韩早期患者高达60%以上。”吕宾说。

发现得越早,效果越好。早期胃癌患者的5年生存率可以达到90%以上,但中晚期患者的生存率很低。而且,早期发现进行治疗,费用也低,早期在胃镜或腹腔镜下进行切除,平均花费2万元左右,而中晚期需要20多万元。

“我家里没有人患胃癌,我平时也没什么不舒服,怎么会突然患上胃癌了呢?”张先生目前正在接受治疗,但还是有些难以接受这个结果。

吕宾解释,胃癌早期没有

特别的症状,有的也仅仅表现为一般的胃部不舒服,因此早筛查很重要。

建议危险人群 做胃癌的血清筛查

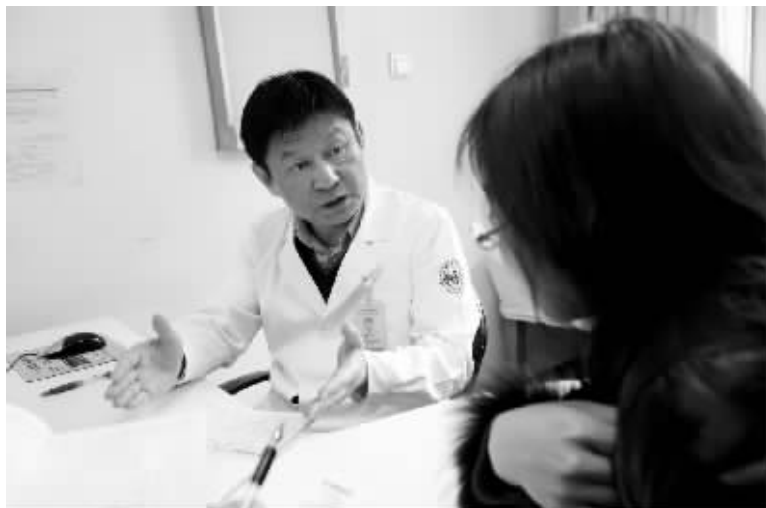
吕宾提到,40岁以上、符合下列任何一项的人,都是胃癌的风险人群:位于像海岛、山区等胃癌高发地区,如甘肃河西走廊、胶东半岛、山东太行山、浙江福建东南沿海(像舟山岱山、天台仙居);有感染幽门螺杆菌病的;有胃癌家族史的;有癌前病变的,包括萎缩性胃炎、肠上皮化生、胃息肉、胃溃疡;平时饮食高盐,喜欢吃油炸、腌制食品的。

他建议危险人群做胃癌的血清筛查,检查胃蛋白酶原(代表有没有胃萎缩)和抗幽门螺杆菌抗体。检查结果存在以下四种情况:A、两者均为阴性;B、胃蛋白酶原阴性,抗幽门螺杆菌抗体阳性;C、两者均为阳性;D、胃蛋白酶原阳性,抗幽门螺杆菌抗体阴性。

做胃镜是早期发现胃癌的最好办法。吕宾表示,A、B结果的人患胃癌的风险较低,仅为0.03%~0.06%,其中A人群不需要胃镜复查,B人群3年复查一次胃镜;C患胃癌的概率为0.35%,建议2年复查一次;D患胃癌的概率为0.6%,建议1年复查一次。

吕宾告诉记者,从2016年到现在,省中医院到全省16个地市县的农村进行了胃癌血清筛查,约7万人次,结果C、D高风险人群占了15%。这些高风险人群做了胃镜检查,结果发现胃癌患者占到1.8%,幸运的是,90%是早期胃癌。

吕宾提醒市民,18岁以上如幽门螺杆菌感染,可根据情况考虑根除治疗;在饮食上,少吃腌制、高盐的食物,要清淡,多吃优质蛋白和新鲜蔬果;有慢性胃病要定期复查。



吕宾正在坐诊。