

补钙能预防骨质疏松吗?

本报记者 冯金灿

统计数据显示,全球每3秒就发生一起骨质疏松性骨折。很多患者往往是在骨折后做检查时才发现自己有骨质疏松症。我国有6944万名骨质疏松症患者,近2.1亿人处于低骨量状态。很多人认为,骨质疏松只会发生在老年人身上。事实真的如此吗?补钙能预防骨质疏松吗?预防骨质疏松,骨量能预防吗?就这些问题,记者采访了河南省人民医院的专家。

骨质疏松是老年人专属吗?

骨质疏松症一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征,导致骨质脆性增加和易骨折的全身性骨代谢性疾病。

河南省人民医院内分泌科主任袁慧娟说,骨质疏松症常见于老年人,早期症状并不明显。随着年龄的增长,患病风险增加,疼痛、身高变矮、驼背、骨折为骨质疏松症的四大典型症状。世界卫生组织已将骨质疏松症、糖尿病、心血管疾病认定为危害老年人健康的三大杀手。

骨质疏松症在60岁以上人群中患病率明显增高,女性尤为突出,且骨质疏松性骨折的发生率随年龄增加逐年升高。因此,很多人认为,骨质疏松只会发生在老年人身上,但事实并非如此。

袁慧娟说,骨质疏松症可以分为三大类型:原发性骨质疏

松,包括老年退化性骨质疏松和继发性骨质疏松,这一类跟年轻人无关;继发性骨质疏松是其他疾病导致的,比如内分泌疾病、甲状腺功能亢进症、糖尿病等,这一类可发生于年轻人;原发性骨质疏松常发生于年轻人,包括青少年、妊娠期女性、哺乳期女性等。

袁慧娟说,任何人都可能患上骨质疏松症,除了年龄以外,遗传因素、营养不均衡、活动量不足、长期酗酒、吸烟、嗜食含咖啡因的食品以及长期服用一些免疫抑制剂、糖皮质激素等药物,都可能增加骨质疏松症的风险。年轻人如果出现腰背酸痛、骨关节疼痛或轻微外伤后骨折,要及时就诊,以排除骨质疏松症。

骨质疏松就是缺钙吗?

很多人认为,骨质疏松就是缺钙,只要补充足够的钙,就不

会发生骨质疏松症。袁慧娟说,继发性骨质疏松是因为某些疾病或服用影响骨代谢的药物所引起,这时应先找出病因,再对症治疗。只有把疾病控制好,骨质疏松症才能好转。

而对于原发性骨质疏松,补钙也不是补得越多就越好。对于补钙的量,可参考中国居民膳食营养指南:成年人每天钙摄入量应为800毫克,50岁以上成年人每天钙的推荐摄入量在1000毫克~1200毫克。

袁慧娟提醒,如果体内维生素D不足,即便补充再多的钙,身体也无法有效吸收。因此,骨质疏松症患者在接受补钙的同时,千万不要忘记补充维生素D。

虽然补钙剂和维生素D有助于延缓骨量丢失,但不能替代抗骨质疏松药物。骨质疏松症患者还是要解决骨代谢失衡的问

题,如果没有规范服用抑制破骨或促进成骨的药物,对于预防骨折来说仍然是无效的。如果是已经确诊的骨质疏松症患者,应在医生指导下进行规范化治疗,并进行必要的药物干预,同时保持良好的生活方式。

骨量能预防吗?

随着年龄的增长,人在30岁左右时骨量会达到峰值,之后骨量流失越来越快。人体的骨量总体呈现“正常-减少-疏松”的趋势。

袁慧娟说,骨量就相当于银行存款,年轻时我们把钱存在银行,是为了我们老的时候有钱花。年轻时要把骨量存到高值,这样到老了,即使丢失一部分骨量,影响也不大。

因此,预防骨质疏松症要未雨绸缪,要养成均衡饮食、适当运动的好习惯,平时适当晒太阳,避

避免久坐或低头玩手机等坏习惯,40岁以上人群应每年进行骨密度检测,尤其是绝经后的妇女。

某些特殊人群比较容易缺钙,需要注意补充,如孕妇、儿童、中年妇女。除此之外,建议老年人补钙之前进行骨密度检测,切忌盲目补钙。



漯河 外防输入内防反弹

本报讯(记者王明杰 通讯员纪雨辰 谷东方)记者10月27日获悉,漯河市新冠肺炎疫情防控指挥部就当前疫情防控工作发出通告,切实落实“外防输入、内防反弹”防控措施,有效降低疾病传播风险。

自2020年10月11日以来,从新疆喀什地区来漯返漯人员,应立即向居住地所在社区(村)报备,如实报告旅居史、接触史和健康状况,积极配合落实各项防控措施。各社区(村)积极做好排查登记工作,对新疆喀什中高风险地区来漯返漯人员,要按照有关要求落实集中隔离观察和核酸检测等防控措施。其他新疆喀什低风险地区来漯返漯人员要纳入管理范围,做好14天健康监测,

如出现发热、咳嗽、咽痛、腹泻等新冠肺炎疑似症状,要立即做好防护和隔离,就近送往发热门诊就诊。漯河市要求市民近期不要前往新疆喀什地区,如必须前往,务必要提前向所在社区(村)报备,并做好个人防护。

全市各医疗机构发热门诊在接诊发热病例时,应主动询问有无新疆喀什地区旅居史或新疆喀什地区人员接触史,严格落实核酸检测“应检尽检”要求;持续做好疫情监测排查工作,提示入院患者戴口罩,自觉接受体温测量和健康码查验;进一步加强发热门诊、发热哨点的监测和闭环管理工作,严格落实院感防控各项要求。

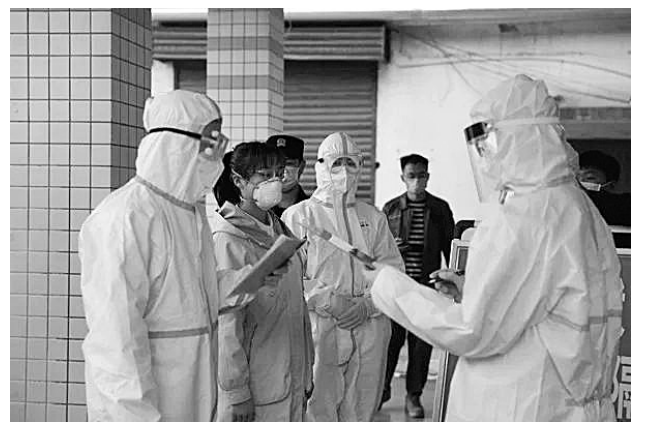
南阳 加强疫情防控

本报讯 10月26日,南阳市卫生健康委召开全市卫生健康系统强化疫情防控工作会,对下一步疫情防控工作进行部署。

对此,南阳市卫生健康委要求,进一步规范医疗机构感染控制工作,加强对预检分诊、发热门诊、呼吸科门诊、隔离病区、重症监护病区(室)等重点部门和重要环节的院感管理;强化发热门诊哨点作用,规范设置发热门诊,二级及以上综合医院要在门诊设置预检分诊点,并在相对独立区域设置发热门诊和留观室,有条件的卫生院和社区卫生服务中心可设置发热门诊、留观室,规范开展预检分

工作,同时做好发热门诊、留观病房的消毒和防护,确保满足临床需求;加强发热患者闭环管理,严格首诊负责制,发热门诊要执行24小时值班制,不得无故自行停诊,不得以任何理由推诿患者;各县(区)卫生健康行政部门要按照属地管理、分级负责的原则,切实履行对辖区内各医疗机构新冠肺炎疫情防控工作日常监督、管理,对本县(区)医疗力量底数要清、情况要明;以市直、各县(区)为单位,以定点医院为主体,按30天满负荷运转需求做好物资药品储备,专家组、工作梯队保持应战状态。

(乔当归 乔晓娜 闻彬)



10月26日,三门峡市中心医院举行疫情防控救治演练。该院有关人员表示,下一步将继续做好疫情防控工作,确保患者和医务人员安全。

刘岩 汤剑燕 牛鹏磊/摄

许昌为基层 招聘77名卫生人才

本报讯 为乡镇卫生院招聘医学院校毕业生,特招生在经费补助、入编、职称晋升等方面享受优惠政策……近日,许昌市卫生健康委发布《2020年许昌市特招医学院校毕业生和特招全科医生招聘公告》,为基层招聘卫生人才。

此次招聘的77人包括60名特招医学院校毕业生和17名特招全科医生。特招医学院校毕业生的招聘对象为应届和往届医学院校毕业生(含全日制本科生、专科生),入职后每年可获得6000元补助,补助时间为5年;特招全科医生的招聘对象为具有执业医师资格,符合《关于印发基层卫生人才工程实施方案的通知》等文件规定资格条件的医务人员,入职后每年可获得6万元补助。

除经费补助之外,特招医学院校毕业生招录后按程序纳入编制管理,特招全科医生聘期满后,可纳入卫生院编制管理,优秀者可聘任到领导岗位。

招聘的特岗全科医生如果来自公立医院,服务期间由原单位保留其编制和身份,服务期满可回原单位工作。此外,特招到卫生院的本科生和特岗全科医生在晋升职称时,可享受一次提前一年晋升职称的优惠政策;晋升高级职称时,外语和论文不做硬性规定。

在特招医学院校毕业生中,临床医学、口腔医学、中医学、中西医结合、康复治疗技术、医学影像技术、医学检验技术等7个专业,全日制大专及以上学历均可报考;康复治疗学、药学、中医学、护理学、预防医学和医学信息管理6个专业,报考者需要获得全日制本科及以上学历。

特招医学院校毕业生在基层工作时间不少于6年(含按照国家规定参加住院医师规范化培训时间),特岗全科医生在卫生院工作时间不少于4年。(王正勤 侯林峰 时歌)



ICU护士被患者咬伤后……

本报记者 史尧 通讯员 侯媛

10月22日凌晨两点,新乡医学院第三附属医院重症监护室一名患者突然狂躁起来,咬伤了护士许丽敏的右手手腕。剧烈的疼痛让许丽敏瞬间流出了眼泪。

这名患者前一天晚上因车祸住进了重症监护室,由许丽敏负责护理。

许丽敏的同事回忆,当时,患者精神状态不稳定,两个手臂正在接受负压吸引治疗。凌晨两点,患者突然

狂躁起来,用嘴去咬VSD(负压封闭引流)管道。许丽敏看到后,立即伸手去制止。谁知患者却一口咬住许丽敏的右手手腕,许丽敏则赶紧用左手按住VSD管道,保护管道不被破坏。

患者一直咬着许丽敏的手腕不松口,任凭医护人员如何劝说都没有用。无奈之下,医护人员给患者注射了镇静剂。之后,患者精神状态慢慢稳定下来,松开了嘴。

此时,许丽敏的手腕伤口已经发

黑发紫,并有明显的出血点。同事们立刻对许丽敏的伤口进行处理,有的同事心疼得流下了眼泪。

“没事没事,我还好。”许丽敏反应过来安慰同事们。同事们劝她回去休息,但她仍坚持值班至早上8点。

得知这一情况后,患者的妻子拉着许丽敏的手,表达了深深的歉意。

“虽然觉得委屈,但当时情况紧急,患者意识不清醒,我并不怪他。”许丽敏说。

全国老年营养示范病房落户济源三院

本报讯 10月22日,在济源市第三人民医院(济源市老年医院)建院50周年之际,该院老年病科通过了中国老年医学学会老年医疗机构管理分会和全国老年医院联盟的评审,成为全国第22个、河南

省首个老年营养示范病房。

据了解,从2016年起,济源市第三人民医院开始探索医养结合道路。经过4年的实践,该院先后获得国际血管联盟中国分部河南分会联盟单位、全国老年友善医院、全国老

年医院联盟单位等牌子,全省多家医院派人前来参观学习。

济源市第三人民医院根据全国老年营养示范病房创建工作要求,全面规范地开展了营养干预工作。该院成立了以营养科为主导

的临床营养治疗小组,全面落实营养治疗工作;制定营养规范化管理制度,并形成常态化机制;营养师每日查房,对有营养风险的患者,首选价格低廉的标准肠内营养配方制剂,并根据患者的病情变化及时

调整营养治疗方案;参加会诊,为不同患者做膳食指导;深入病区,做好营养健康宣教,指导患者养成正确的生活方式,减少慢病的发生。

(王正勤 侯林峰 毛丽霞)

中国职业安全健康协会 职业安全健康事故医疗救援专业委员会成立

本报讯(通讯员段桂洪 李梦凡)10月24日,由中国职业安全健康协会主办、新乡医学院承办、新乡医学院第一附属医院协办的中国职业安全健康协会职业安全健康事故医疗救援专业委员会成立大会暨学术研讨会在卫辉市召开。来自全国职业安全、应急救援领域的专家学者近两百人参会。

新乡市长王登喜在致辞中表示,职业安全健康是人类永恒的主题。新乡医学院拥有一整套事故院前急救和院后救治的指挥管理、分级救治体系,已成为全国煤矿瓦斯爆炸伤研究的领军单位。新乡市委、市政府将全力支持中国职业安全健康

协会职业安全健康事故医疗救援专业委员会的各项工作,在预防和减少职业危害、保障劳动者生命健康权益等方面下更大功夫,切实营造关爱生命、关注安全、重视职业安全健康的良好社会氛围。

新乡医学院党委书记陈建国在致辞中表示,新乡医学院附属医院及教学医院多年来一直战斗在煤矿事故和其他事故医疗应急救援第一线,对于灾难事故应急救援有较为完善的指挥及救治体系。由新乡医学院牵头成立职业安全健康事故医疗救援专业委员会,对于完善现场救援、护送转运、急诊抢救、社区康复等连续性、综合性救援服

务体系的构建将起到积极的促进作用。

经过无记名投票,大会选举产生了职业安全健康事故医疗救援专业委员会第一届领导班子成员。新乡医学院院长任文杰当选主任委员,天津大学灾难医学研究院副院长樊奕豪、新乡医学院第一附属医院院长樊启锋等当选副主任委员。

任文杰发表就职演讲,表示将在今后的工作中重点围绕4个方面推动职业安全健康事故医疗救援专业委员会发展:加强建设,合理规划发展;大力开展校企合作,提高服务国家战略能力;聚焦国计民生大事,组织开展科研攻关;坚持国际视野,积极开展国际交流合作。

同时,他希望成员们勇于担当,肩负使命,携手共进,共同为推动职业安全健康事故医疗救援事业做出贡献。

中国职业安全健康协会党委书记、理事长王德学表示,要深刻认识成立职业安全健康事故医疗救援专业委员会的重要意义。随着我国经济和道路交通的迅猛发展,安全事故频发,安全生产形势严峻,应急救援和医学救援存在许多不足。职业安全健康事故医疗救援专业委员会的成立将搭建一个平台,引领全国的急救和灾害医学工作者齐心协力,保护职工健康和生命安全。要准确把握学会的工作思路,把握正确的政治方向和

办会方向,强化在政府、总会、各会员单位以及医务工作者之间的桥梁和纽带作用,在学术研究、社会服务和参与决策中发挥组织协调作用,加强与国内外机构的学术合作与交流。要不断加强学会的自身建设,在政治建设、能力建设、基础设施建设、业务建设等方面下功夫。要高度重视行业自律管理,接受总会的指导,加强制度建设,紧盯发展趋势,注重理论与实践的结合,注重解决实际问题,促进科技成果转化。要不忘初心、牢记使命,找准机遇和需求,找准工作重点,创新工作方式,提高学会水平,以骄人的成绩,为促进职业安全健康事故医学救援专业委

员会的发展做出积极贡献。

学术研讨会环节由新乡医学院第一附属医院副院长郭明好、新乡医学院全科医学学院院长赵广志主持,特邀全国知名专家学者进行专题讲学。

中国医师协会急救复苏和灾难医学分会主任委员、天津大学灾难医学研究院副院长樊奕豪做了《应对重大疫情五步防控法》主题讲座。应急管理部直属应急总医院急诊医学科主任、中国职业安全健康协会事故救援专业委员会副主任委员张涛做了《灾害医学与应急救援体系建设》主题讲座。中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会常务委员刘晓华做了《重

大灾难事故现场医疗救援要领综述》主题讲座。北京市疾病预防控制中心职业健康体检中心主任王如刚做了《突发化学中毒事故应急处置》主题讲座。专家们通过分析多个真实案例,分享了应急救援知识,使与会者受益匪浅。

职业安全健康事故医学救援专业委员会的成立,标志着我国职业安全健康事故医学救援领域有了专门的学术组织,标志着我国职业安全健康事故医学救援迈出了新步伐,对提高我国事故应急救援水平,保护劳动者生命健康具有重要的现实意义和深远的历史意义。