

别让骨质疏松击垮你！ ——

2017.10.20世界骨质疏松日核医学科宣教义诊活动

2017-10-30原文

世界骨质疏松日（World Osteoporosis Day），是每年的10月20日，由世界卫生组织于1998年正式确立，其目的至对大众普及有关骨质疏松症的知识，预防和减少骨质疏松性骨折的发生。

骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病，我国目前约有患者7000万人。骨质疏松症严重地危害中老年人的健康，已成为21世纪初世界广泛关注的严重社会问题之一。设立世界骨质疏松日可加强骨质疏松的宣传教育，使全社会认识到骨质疏松的普遍性和危害性，使广大的骨质疏松患者能够早期发现，早期诊断，以便得到及时治疗，最大限度地减少骨质疏松对中老年人的危害。



攀枝花市中心医院

2017年10月20日是第20个世界骨质疏松日，为了提高广大群众对骨质疏松症的认识，提高大众健康水平，预防和减少骨质疏松性骨折的发生，上午9点至11点，市中心医院核医学科徐颖主任带领核医学团队在医院1号住院楼门口开展了“2017年世界骨质疏松日宣教义诊活动”，与现场诊询群众交流互动，发送骨质疏松宣教手册。

并通过IOF骨质疏松一分钟测试提问及OSTA筛查，使广大群众了解了什么是骨质疏松症，骨质疏松症如何预防，怎样诊断和治疗骨质疏松症等相关知识，取得了较好的效果，得到广大人民群众的一致好评。



宣教资料

中老年朋友，走出补钙的误区！ 仅靠补钙难治骨质疏松！！

补钙的同时补充维生素D，促进钙吸收
单纯大剂量的补钙并不增加疗效
补钙和维生素D的同时选择抗骨质疏松药物治疗



骨质疏松应该如何治疗？

基础治疗 + 药物治疗



骨质疏松的治疗原则

- 缓解骨疼痛
- 减少骨折风险
- 提高骨密度
- 改善活动功能

骨质疏松患者要避免骨折发生，抑制骨丢失，促进骨生成是关键，只有提高骨密度，增加骨强度，才能减少骨折风险。

预防为主

及早就医 / 规范治疗

攀枝花市中心医院核医学科
骨质疏松咨询电话：0812-2238115



攀枝花市中心医院核医学科 骨质疏松宣教手册

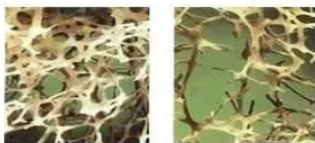
OSTEOPOROSIS

攀枝花市中心医院



什么是骨质疏松？

骨质疏松症是一种系统性骨病。常见于绝经后妇女和老年人，其特征是骨量下降和骨微结构破坏，表现为脆性增加，骨折风险大大增加，危害严重。随着我国老年人口的增加，骨质疏松症的发病率处于上升趋势，在我国乃至全球都是一个值得关注的健康问题。



为什么会发生骨质疏松症？

正常情况下，骨的新陈代谢是通过成骨细胞形成新骨，破骨细胞分解吸收旧骨来完成。人的一生中，骨的形式和吸收成动态平衡。在儿童和青少年时期，骨形成大于骨吸收；在30岁左右，达到骨量的峰值；此后，随着年龄的增加，骨的吸收大于骨的形成，使骨密度越来越低，当骨密度低于一定标准时，就会发生骨质疏松。

骨质疏松在女性中较男性多见，发病年龄也叫男性早，这是因为妇女绝经以后雌激素水平迅速下降，使骨量大量丢失，还可导致严重的骨折，如腕部、脊椎等。椎骨的骨折可以使身高变矮、驼背。轻微的弯腰或咳嗽就可能引起脊柱的骨折，造成剧痛。

骨质疏松重要的危险因素包括



女性为易患骨质疏松症人群。绝经后女性更是最危险人群。中老年人，有不良嗜好者，如吸烟、酗酒、喝咖啡者、挑食者、过度消瘦者、维生素缺乏者、慢性肝病、慢性肾病患者、长期服药者，如长期服用激素、利尿药、抗凝血等药物者。

其他人群：如肿瘤患者

骨质疏松症的危害

危害一：引发骨折

轻微外力即可导致骨折，如咳嗽发生肋骨骨折。老年人骨折可引发或加重心脑血管并发症，导致肺炎感染和褥疮等多种并发症的发生，甚至危及生命，死亡率可达10%-20%。

危害二：骨痛

严重骨痛可影响老年人的日常生活、饮食和睡眠等，常使病人生活无规律，牙齿过早脱落。骨质疏松患者中会有60%的人出现不同程度骨痛。

危害三：驼背

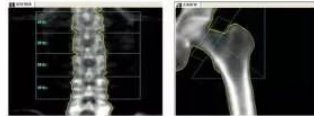
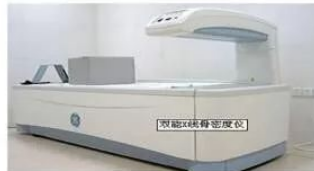
65岁者身高可缩短4公分。75岁可缩短9公分。



如何明确是否有骨质疏松？ ——骨密度测定

何处能进行骨密度检查？

攀枝花市中心医院核医学科引进了目前最先进的双能X线骨密度仪，其性能先进、全自动化、扫描时间短、辐射剂量极小、结果准确可靠，是骨质疏松症的早期诊断、骨折危险性的预测、骨量减少的检测、治疗效果的检测的最佳选择。



预防骨质疏松应从儿童开始

老年人的骨量由以下三种因素决定：骨发育成熟达到的骨峰值，中年期骨量的维持及随后的骨丢失率。人在30岁左右能达到理想的骨峰值，就如同“银行”一样储备充足的骨量以备老年后骨丢失所用。所谓“细水长流”，这个“银行”储备得越充足，老年后丢失所用的时间就越长，或老到了60岁，您还拥有健康的体魄。

峰值骨量的形成与遗传及后天因素有关，而后天因素主要包括营养、体育活动和生活方式等。儿童期和青春期是骨发育的关键时期，如果能摄入充足的钙和维生素D，保证均衡营养，同时参加适当的体力活动，避免不良的生活嗜好（吸烟、过量饮酒、喝咖啡）等。

攀枝花市中心医院



攀枝花市中心医院
PanZhiHua Central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新



长按二维码识别关注
了解更多健康资讯

医院官网: <http://www.zxyy999.com/>

急救电话: 0812-2238148

咨询电话: 0812-2238315



攀枝花市中心医院

精选留言

暂无...