

骨质疏松危害大 专家义诊了解下—— 攀枝花市中心医院邀您关注骨质健康

2021-10-15原文



世界骨质疏松日

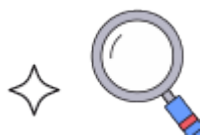


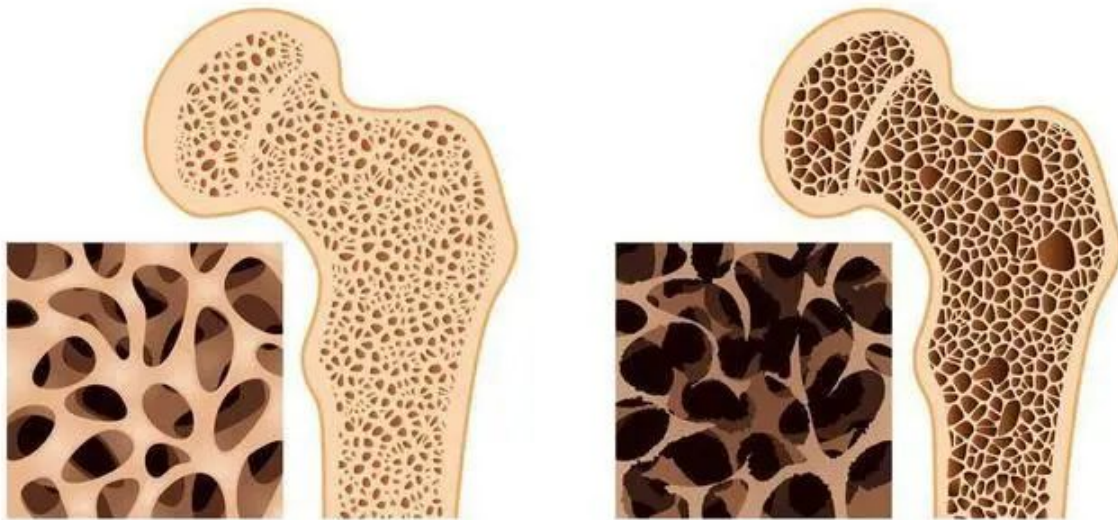
世界卫生组织将每年的10月20日确立为世界骨质疏松日（World Osteoporosis Day）。其目的是：向大众普及骨质疏松症知识，预防和减少骨质疏松性骨折的发生。



2020年起，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会结合中国公众的患病情况，发布了首个中国主题：**强健骨骼，远离骨折。**

今年是连续第二年发布世界骨质疏松日的中国主题，主题是：**骨量早筛查，骨折早预防。**





正常骨

骨质疏松

骨质疏松是一种系统性骨病，是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。常见于绝经后妇女和老年人，其危害严重。随着我国人口老龄化日趋严重，骨质疏松症的发病率处于上升趋势，已成为我国面临的重要公共健康问题。



正常脊柱

骨质疏松后脊柱

严重骨质疏松脊柱



为宣传普及骨质疏松相关知识，加强中老年人防治骨质疏松症的意识，降低骨质疏松危害，让更多中老年人群远离骨质疏松的困扰。2021年10月20日，攀枝花市中心医院核医学科、内分泌科和骨科将举行联合义诊。



活动主题



01

骨量早筛查，骨折早预防



活动时间



02

2021年10月20日 上午9:30



活动地点



03

攀枝花市中心医院1号住院大楼前



义诊专家



04

核医学科 内分泌科 骨科专家

攀枝花市中心医院诚挚邀请您前来关注骨质健康。

攀枝花市中心医院

双能X线骨密度仪

双能X线骨密度仪 (DXA) 是目前测量骨密度、诊断骨质疏松、监测药物治疗效果及预测骨折风险的主要仪器。

攀枝花市中心医院核医学科引进了目前最先进的美国GE公司Lunar DXA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。

如何诊断骨质疏松？

骨密度测定

温馨提示：
中心医院核医学科是目前金攀枝花地区唯一一个取得双能X线骨密度仪资质认证的骨密度测量室。

攀枝花市中心医院核医学科

攀枝花市中心医院

骨质疏松的自我保健

多吃含钙及蛋白质食物，多喝牛奶及奶制品，多食深绿色蔬菜，牛奶及豆制品含钙较多，鱼、鸡、牛肉含蛋白质较多。

避免过量的饮酒和咖啡、忌吸烟。

多晒太阳，每日至少要有15-40分钟的户外活动，以增加体内维生素D，促进钙吸收，强化骨质。

适量运动，可以改善骨骼血液供应，增加骨密度。

保持正确姿势，不要弯腰驼背，以免增加骨的负担。

不要经常采取跪坐的姿势。

四十岁以上者，避免从事负重力太大的运动。

老年人应慎用药物，如利尿剂、四环素、异烟肼、抗癫痫、强的松等均可影响骨质的代谢，防止各种意外伤害，尤其是跌倒容易造成手腕、股骨等处的骨折。

定期进行骨密度检查。

抗骨质疏松药物预防和治疗。

攀枝花市中心医院核医学科

攀枝花市中心医院

骨质疏松预防

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组织结构破坏，表现为骨脆性增加，骨折危险性大大增加，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。

在我国60岁以上的人群中，约有30%-35%的女性和20%的男性患有骨质疏松，而骨折则是骨质疏松的常见并发症。

与正常骨相比，骨质疏松患者骨骼多、变薄、脆弱甚至完全断裂，造成骨折下降，易发生脆性骨折。

骨质疏松预防

骨质疏松
严重骨质疏松可导致老年人的日常生活、饮食和睡眠等，常使病人生活无规律，牙齿过早脱落，骨质疏松症患者中约40%的人出现不同程度骨折。

引发骨折
骨质疏松力即可导致骨折，如咳嗽引发肋骨骨折，老年人摔倒可引发或加重心脑血管并发症，骨质疏松症和骨折等多种并发症的发生，严重影响生命，死亡率可达15%-20%。

65岁骨质疏松可缩短40分，75岁可缩短90分。

攀枝花市中心医院核医学科

攀枝花市中心医院

2021年骨质疏松日主题 骨量早筛查 骨折早预防

世界骨质疏松日
OSTEOPOROSIS DAY
2021.10.20

宣教义诊活动

地点：攀枝花市中心医院1号住院大楼首
时间：2021年10月20日9:30
主办单位：攀枝花市中心医院

攀枝花市中心医院核医学科

供稿：核医学科 吴捷



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...