

男子可乐当水喝，平时不运动

半年骨折3次 33岁骨量不如60岁

□本报记者 徐日明

近日，哈市33岁的王方（化名）左手指在办公室被同事的桌子碰了一下，一阵钻心的疼痛让他头上渗出汗水。当同事问及情况时，王方一个劲儿地摆手表示没问题。“因为我不想让人感觉我是碰瓷儿的，也不想让同事感觉我是个‘瓷娃娃’。”但王方自己心里明白，手指骨折了，这已经是这段时间他第三次骨折了。

虽然只有33岁，但是王方已经被哈尔滨市第五医院诊断为骨质疏松症，目前仍在治疗。医生介绍，虽然像这样极端的“骨脆脆”并不多见，但是门诊中“人未老骨先老”的情况并不罕见，尤其是50岁以下骨量减少的患者比例在日趋增加。

半年3次骨折疼也不敢说

“我不愿被说成‘瓷娃娃’”

王方第一次骨折是在半年以前，当时也是在工作单位搬东西，一个桌子角碰到了他肋下，当时他就感觉疼了一下，但是同事们都在干活，王方也没好意思休息，直到回家后疼痛难忍才去医院检查为骨裂。同事们都很关心，这让王方感到自己“干点活儿还要了工钱”。

事隔没两个月，王方在家中不小心磕到了脚趾，又造成了骨折。虽然不想再和同事们说起，但是大家从王方走路的姿态已经看出，他的脚又伤了。王方隐瞒不住，只好说自己的脚又骨折了，在大家“年纪轻轻碰哪都骨折”的议论中，王方度过了养伤的两个月。

然而旧伤刚愈新伤再起，这次王方明知道，手指又受伤了，可是出于男人的好胜心理，他强忍下了骨折的疼痛，在同事面前装出了若无其事的样子。王方对记者说：“我真的不想被同事当成一碰就碎的‘瓷娃娃’。”

“类似情况并不罕见，在门诊中经常遇到骨量减少的年轻人，有的人年纪并不十分大，甚至咳嗽一下骨头就断了，由于骨量持续丢失，使骨骼的强度不足以应对这些轻微外力的刺激。虽然他们还不是骨质疏松，但是在这个年龄的人，骨量正值高峰，在峰值的时候就出现了减少，那么将来大概率会出现骨质疏松症。”哈尔滨市第五医院肾内科医生宋妙园说。

记者从哈尔滨市第五医院了解到，在门诊就诊的患者中，50岁以下的年轻人占比约为七成左右，其中约四成以上的50岁以下患者检测出骨量减少。而在10年前，50岁以下患者仅占门诊总数的三成，骨量减少的患者也仅占整体的15%。

天天喝可乐+不运动

33岁骨量不如60岁老人

在骨量正在峰值的年纪就成了“瓷娃娃”，这当然不是一两天形成的。宋医生表示，正常骨密度值为-1以上，-1至-2.5为低骨量，而王方的骨密度值已经达到了-3.8，用老百姓的话来说，都快“糠”了。医生表示，生活习惯的原

因首当其冲，而多数患者对疾病的不自知，也成为了骨量减少者增多的原因之一。

“可乐当水喝而且不运动。”说起王方的生活，医生连连摇头，据王方自己说，他常年用可乐当水喝，每天三四瓶是常态。医生表示，碳酸饮料会加强磷代谢，而当磷元素损失过多的时候，体内的钙磷平衡被打破了，钙元素为了维持平衡而被迫加快代谢，向磷元素找齐，因此造成了体内钙质大幅度丢失而形成了骨量降低。适当的运动会刺激骨形成，但他却没有做到，于是在此消彼长的操作中，王方的骨量还不如一个60岁人。

同时，王方在到院检查之前，对自己的疾病丝毫没有关注，这也是导致他病情不断加重的原因之一。记者在骨科门诊了解到，多数骨量减少的中青年人对存在的疾病并不自知，因为早期的骨量流失通常没有明显的临床表现。但随着骨量不断丢失，骨微结构被破坏，患者就会出现骨痛，表现为腰背疼痛或全身骨痛。疼痛常在翻身时、起坐时及长时间行走后出现，夜间或负重活动时疼痛加重，并可能伴有肌肉痉挛，甚至活动受限。当出现骨质疏松症、骨折等严重并发症后，患者才会意识到问题的严重性。

分娩、绝经、骨架小、肌力差

女性更易患骨质疏松症

据了解，人的骨量在30岁左右为高峰，随后每年损失0.5%—1%，绝经期妇女损失为3%—5%。数据显示，50岁以上女性骨质疏松症患病率高达32.1%。

专家介绍，人体骨量的变化，在一生中是一个从增加、达到高峰，然后逐渐减少的过程。儿童和青少年时期是骨量增加时期，35岁以后骨量开始下降，尤其是女性绝经后，骨量下降的速度明显快于男性。如果年轻时能尽量提高自己的骨峰值，也就是增加自身体内骨的“库存量”，等到年老以后就需要较长时间才会丢失到骨质疏松状态。

在性别上来看，女性比男性更容易患上骨质疏松症。其原因在于，女性的钙质摄入量比男性少，钙流失量却大于男性。怀孕和分娩常要消耗大量的钙质，尤其是多次怀孕或分娩的女性。此外，女性由于骨架小及骨量比男性



少，加上女性相对于男性的运动量普遍较少，肌肉力量较弱，患骨质疏松症的可能性更大，这也从另一个角度说明了运动对于骨量的重要性。

喝骨头汤能不能补钙？

医生：能，但要每天300碗

“这行了，以后不喝可乐了，喝骨头汤补钙吧。”王方一句话，让医生感到很无语。宋妙园医生现场算了一下，每100毫升骨头汤中含钙2毫克，按成年人每天需要1000毫克钙来计算，估计每天需要喝300至400碗骨头汤才可以满足人体一天的需钙量。她表示：“到时候补钙补成啥样不清楚，但是血脂肯定是要超标了，而且每天喝300碗骨头汤，这明显不符合常理。”

骨科专家表示，导致骨量减少的因素有很多，比如遗传因素，不健康的生活方式、疾病、药物等。对于年轻人来说，不良的生活方式是骨健康最大的威胁。吸烟、经常大量饮酒、每天喝过量的咖啡、长期饮用碳酸饮料等不良行为，会造成骨质的流失，同时延缓新生骨骼的形成，打乱骨重建的平衡。另一方面，很多年轻人喜欢宅在家里，缺乏足够有效的日照，导致皮肤无法利用足够的紫外线来合成维生素D，不利于钙质的吸收和骨量的积累。再有就是，年轻人不注意营养补充，没有维持均衡膳食，无法保证基本的钙和维生素D的摄入。久而久之，骨量持续减少，一些人最终发展成骨质疏松症。

专家提醒，临床发现，个别减肥药引起的内分泌紊乱、雌激素水平减低，也是骨质疏松症找上门的重要原因。在发生骨质疏松后应立即就医，排除导致骨质疏松的其他疾病。

冬季呼吸道疾病高发
呼吸科专家教大家区分
流感与普通感冒

本报讯（记者 杨艳）冬季呼吸道疾病高发，不少人出现了发热、咳嗽、头痛、流鼻涕等症状。哪些是普通感冒，哪些是流行性感冒，二者如何区分？记者采访了黑龙江省医院呼吸内科主任医师林庆艳。

林庆艳介绍，流感的全称叫做“流行性感冒”，大家可能会觉得跟普通感冒差不多，但流感和普通感冒不能混为一谈。

普通感冒可以由多种病原引起，其中病毒最为常见，包括鼻病毒、腺病毒、偏肺病毒、博卡病毒等，细菌和支原体等也可以引起普通感冒。

普通感冒的症状较轻，通常为低中度发热，热程1至2天，可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等卡他症状。而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状很轻，一般没有严重并发症。得了普通感冒，只要注意休息、戒烟、多饮白开水，保持口腔、鼻腔清洁、进食易消化食物，室内经常开窗，保持

空气清新，一般5至7天左右，感冒即可自愈。为了减轻症状，缩短病程，早日康复，感冒期间可选用一些对症治疗的药物。

流行性感冒主要是由甲型和乙型流感病毒感染引起，以高热多见，寒战、头痛、关节肌肉疼痛等全身症状重，少数流感患者可能会发生横纹肌溶解、肺炎、脑炎、脑病等并发症。流感虽然比一般的病毒性感冒重，但它也跟大多数病毒一样，具有自限性——也就是病毒越繁殖，毒力越低，一般到一周左右，病毒可以自动清除，流感可以不治而愈。早期应用抗流感病毒药物可缩短流感病程，减少流感传播。流感有相对特效的抗病毒药，比如奥司他韦、扎那米韦等。

在流感流行季节，有流感样症状的儿童，尤其是有流感患者接触史的儿童，首先要考虑流感病毒感染，可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒核酸检测来帮助明确诊断。

医生建议

儿童应尽量做到以下几点：

一、充分休息，加强营养

不建议孩子带病上学。生病期间，充足的休息有助于病情的恢复。饮食以易消化的食物为主，少食多餐，适量增加肉类、蛋类、牛奶等营养物质的摄入。

二、密切监测体温

38.5℃并不是是否服用退烧药的唯一标准，降温的目的主要是缓解孩子的不适感，让孩子安全舒适地度过发热期。6个月以上的孩子可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚退烧，二者选其一即可。

需要注意的是，两药联合使用并不会增加退热效应，反而增加了药物不良反应的风险，不建议两者交替使用。

三、遵医嘱用药

不建议自行服用抗病毒药物，不建议症状减轻自行停药，要在医生的指导下规范使用药物。

四、加强护理，保持清洁

多饮温水，保持呼吸道湿润，可叩击孩子背部帮助孩子排痰。注意室内通风，多孩家庭做好隔离措施，避免交叉感染。

