

33岁年轻人骨量不及60岁老父亲

专家：保持适量负重锻炼和足够紫外线照射是补钙的关键

□高军震 周芷含 本报记者 徐日明

近日，哈市33岁王园(化名)被诊断为骨质疏松症，令他更感到郁闷的是，在医生口中他属于“人未老骨先老”，骨量还不如陪同前来的老父亲。

记者在哈尔滨市第五医院了解到，在门诊就诊的患者中50岁以下的占比为七成左右，其中四成以上的50岁以下患者检测出骨量减少，而在10年前50岁以下患者仅占总门诊数的三成，其中骨量减少的患者也仅有整体的15%。

喝可乐+不运动 年轻人骨量不如60岁老人

“33岁年轻人骨量不如60岁老人，这不是一天形成的。”哈尔滨市第五医院骨质疏松防治中心医生宋妙园表示，正常骨密度值为-1以上，骨密度值-1至-2.5为低骨量，患者王园的骨密度值为-3.8。

王园说，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，当磷元素损失过多的时候，体内的钙磷平衡被打破了，钙元素为了维持钙磷平衡被迫加快代谢，因此造成体内钙质大幅度丢失形成了骨量降低。

记者在哈市五院骨科门诊了解到，多数骨量减少的中青年人对存在的疾病不知道，因为早期骨量流失通常没有明显的临床表现。随着骨量不断丢失，骨微结构被破坏，患者会出现骨痛，表现为腰背疼痛或全身骨痛。当出现骨质疏松症、骨折等严重并发症后，才意识到问题的严重性。

同样年纪同样环境『我的骨量为啥会少?』

无论发病占比的高与低，落在每一个患者身上都是100%，“同样的年纪，共同的生长环境，我的骨量咋就比别人少？”几乎每一个被检出骨量减少的患者都会提出这个问题。

哈尔滨市第五医院骨质疏松防治中心主任李佳铭介绍，人的骨骼处在一个动态平衡中，就如同一个蓄水和排水同时进行的贮水池，由不断重复的骨吸收和骨形成相互维持。任何影响到骨形成和骨吸收的因素都会导致骨量的变化，导致骨量减少的因素有很多，比如遗传因素、不健康生活方式、疾病、药物等。对年轻人来说，不良的生活方式是骨健康最大的威胁。一方面，一些年轻人有吸烟、大量饮酒、每天喝过量的咖啡、长期饮用碳酸饮料等不良习惯，会加速骨吸收的过程，造成骨质流失，同时延缓了新生骨骼的形成，打乱了骨重建的平衡；另一方面，很多年轻人喜欢宅在家里，缺乏户外运动，减少了机械应力对骨骼的良性刺激作用，骨量累积减少。

分娩、绝经、骨架小、肌力差『女本柔弱』更需要爱护

据了解，骨量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%。理论讲，患骨质疏松症的最高人群应为50岁至80岁女性。数据显示，50岁以上女性骨质疏松症患病率高达32.1%。

李佳铭主任介绍，人体的骨量变化，在一生中有一个从增加、达到高峰、然后逐渐减少的过程。儿童和青少年期是骨量增加时期，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。如果年轻时能尽力提高自己的骨峰值，也就是增加自身体内骨的库存量，等到老年后，较长时间才会骨量丢失到骨质疏松状态。

从性别上看，女性比男性更容易患上骨质疏松症，原因在于：女性钙质摄入量比男性少，钙流失量却大于男性；怀孕和分娩要消耗大量钙质，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。

负重和紫外线 专家解读增加骨量关键词

李佳铭主任表示，增加骨量有两个关键词：负重和紫外线。

一些骨量低的人看到检查结果，当被告知骨量低需要增加运动时，都表示“冤枉”。他们每天都在走路，有的人步数甚至过万，但没能做到有效负重，因为适当的力学刺激和负重有利于维持骨重建、修复骨骼微损伤，避免微损伤累积和骨折。骨骼中的骨细胞可感受微损伤和力学刺激，直接与邻近骨细胞产生联系，在经历了一系列骨吸收、骨形成的过程后，完成骨重建的工作。负重是促进骨骼重塑的始动信号，而骨重建是为了使人体更适应力学刺激而产生的效应。

同时，无论如何补钙，吸收总是最关键的，这里就不得不提及紫外线。钙吸收需要维生素D，日光暴露合成的维生素D3是体内自主合成，不会导致过量或中毒，是最好和唯一天然的维生素D来源。对于大多数人来说，机体所需90%维生素D来自此过程，其余10%从食物中摄取。

10·20 世界骨质疏松日

巨大肿瘤侵占腹腔 6个小时完整切除

医生：腹部不适或患有平滑肌肉瘤要及时就诊

□李晓晖 苏航 本报记者 董彤

近日，哈尔滨市第一医院普外二科张志强主任团队，成功为75岁的老年患者王女士切除了腹腔内巨大的平滑肌肉瘤，攻克脏器粘连较重、合并肺动脉栓塞等状况，避免了癌变扩散风险，展现了精湛的医术与协作精神。王女士的女儿激动地说：“感谢专家们救了我妈妈的命，让她重获健康”。

肿瘤进展迅速

辗转多家医院寻求帮助

今年1月，王女士腹部不适，在医院检查发现腹腔中长了一个9公分左右的肿瘤，考虑恶性的可能性较大。

王女士的女儿说：“当时感到很突然，想进一步明确诊断。在求医的过程中，母亲腹腔中的肿瘤进展迅速，短短几个月，从原来的9公分长到15至20多公分。当时医生告知考虑肿瘤巨大、可能出现腹腔内转移等情况，认为风险很大，不建议手术治疗。”

王女士和家属不想放弃任何一线希望，四处问诊后，最终来到哈尔滨市第一医院，寻求普外二科张志强主任团队的帮助。

患者绝处逢生

医生实施手术完整切除

王女士入院后，张志强主任团队详细查阅影像资料，完善相关检查，经过多次研讨和细致分析，明确患者肿瘤进展迅速合并肺动脉栓塞等状况，且肿瘤巨大且与各脏器粘连较重，手术风险较大。如不及时切除肿瘤，患者难以延长生命。普外二科专家们与王女士及家属充分交流沟



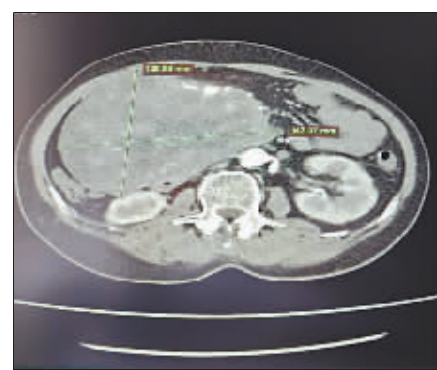
通，取得了患者及家属的理解和支持，决定为王女士实施腹腔内巨大肿瘤切除手术。

专家们周密制定手术预案后，在麻醉科冯宝等医师和手术室护士们密切配合下，历时6个小时，经过紧张细致的解剖，将巨大肿瘤与周围脏器(主要侵及胰腺勾突部)游离开并完整切除。

术中见腹腔肿瘤实体较术前影像大，直径约25cm，肿瘤将同侧脏器挤压到对侧，与周围肠管、胰腺及腹膜后大血管界

限不清。同时腹腔探查意外发现患者左侧横结肠内有质硬肿物，术中肠镜检查提示横结肠肿瘤，同时一并切除横结肠肿瘤。

术中还请血管外科周伟忠主任、瞿鹏副主任医师团队将近侧肠系膜上静脉段与远侧回肠血管进行重建缝合分流术，确定缝合后肠系膜血管通畅无渗漏。术后病理提示：横结肠腺癌，中分化。腹腔巨大肿瘤提示：平滑肌肉瘤。目前患者逐步恢复中。



王女士术前做的CT片。

医生在为患者手术。

“当看到被切下来的巨大肿瘤时，我们真的为专家们精湛医术点赞。”王女士女儿表示。

据专家介绍，平滑肌肉瘤是一种高度恶性肿瘤，约占软组织肉瘤5%—10%，多发于成年人，尤其女性患者居多。与其他肉瘤一样，平滑肌肉瘤对放疗治疗不敏感，手术治疗是首要方式。在此提示，腹部不适或患有平滑肌肉瘤要及时到正规医院就诊，早发现早诊断早治疗，避免延误病情。