

# 侄女爱的抱抱,让老人断了三根肋骨

今日女报 / 凤网记者 欧阳婷



扫一扫  
转发分享



亲密的拥抱往往会让人感到温暖和关爱,谁能想到,它也能带来意外呢?

近日,长沙的王奶奶(化名)见到了三十多年未见的侄女,激动之情溢于言表,而侄女更是直接拥抱了王奶奶,表达自己的思念之情。

可随后,王奶奶就感到自己的胸部剧痛,到医院一查,王奶奶的肋骨竟然断了3根。9月6日,南华大学附属长沙市中心医院老年医学科副主任医师杨非柯,向记者讲述了这个意外背后的健康故事。

## 一个拥抱造成的意外

年纪大的人,都免不了有个三病两痛的。家住长沙市雨花区的王奶奶,最近就因为身体不适而进了南华大学附属长沙市中心医院。家人们得知消息后都赶往医院探望,其中就有王奶奶阔别三十余年的侄女。

久别重逢,王奶奶和侄女都难掩激动心情,两人紧紧抱在了一起。谁想,没过多久,王奶奶的左侧胸部就出现了疼痛的感觉。

“我们询问家人后得知,老太太曾

经患有严重的骨质疏松症。”接诊的老年医学科副主任医师杨非柯回忆,基于王奶奶近十年的骨质疏松症病史,当时她们就怀疑老人家可能是因为拥抱导致肋骨骨折,但老人却一口拒绝,说自己不可能骨折。

原来,在十多年前被确诊为骨质疏松症后,王奶奶一直都坚持服用钙片,还在亲戚朋友的推荐下,吃了不少据说有强筋健骨的中成药。所以,王奶奶“老当益壮”在附近邻里间是

出了名的。

但是,到了当晚,王奶奶左侧胸痛开始加剧,到了第二天实在忍受不了了,这才决定同意进一步检查。

通过CT检查,杨非柯发现,王奶奶左侧第3至5根肋骨出现骨折,而第6根肋骨末端同样受到波折。同时,骨折引发了胸腔积液,她的肺部受到了感染。最终,医生诊断王奶奶所患正是一种常发于老年人中的疾病——骨质疏松症。

## 老年女性更容易患骨质疏松



可是,王奶奶平时不是经常服用钙片和强身健体的保健品吗?为何还这么容易骨折呢?

“我们发现,王奶奶吃的据说有强身健体功能的中成药并没有治疗疾病的功效,就是简单的保健品。”杨非柯告诉今日女报/凤网记者,保健品并不等于药品,对于王奶奶的骨质疏松症没有太多的作用。同时,王奶奶并没有遵照医嘱,按时按量服药。

杨非柯介绍,根据我国最新的流行病学调查,65岁以上的人群中,有大于32%的人患有骨质疏松症,其中老年女性患病率高达51.6%,要比男性高2~8倍。

“女性青春期的发育和骨垢的闭合都比男性要早,而且女性的体重和肌

肉量平均要比男性低一些,所以女性的骨密度的峰值要低于男性。”杨非柯解释,而女性绝经后,雌激素有一个断崖式下降,“骨量丢失的速度远远高于男性”。

患有骨质疏松症的病人骨头极其脆弱,严重的病人受一点轻微外力,骨头就容易受伤,有些病人甚至因为弯腰这一个动作或者打喷嚏的过程中都会造成骨折。

杨非柯表示,这类患者除了应该遵照医嘱规范服药,也可以在日常生活中通过补钙来增强骨量,减缓骨丢失的速度。

而对于网上流传的“以形补形,喝骨头汤可以补钙”的说法,杨非柯并不认可,“这是生活中最大的误区之一。”

她说:“因为骨头中的钙元素很难溶于水被人体吸收。食补最好的办法就是喝牛奶”。

除此之外,很多老人在患有骨质疏松症后,就不敢运动,杨非柯表示,缺乏运动反而会造成骨量丢失的增加,关节的灵活性也会下降,平衡感也会

变差。甚至,不少骨质疏松症病人同时会患有肌少症,跌倒的风险反而更高,骨折的风险也更高,其中,髌部骨折被称为“人生中最后一次骨折”,其一年内的死亡率达到20%。

“我们建议骨质疏松症的病人多到户外进行运动。”杨非柯说,人体中钙的吸收不仅需要维生素D,同时也需要阳光的作用,大家可以到户外散步、慢跑、打太极拳,根据身体的状况进行选择。而对于年轻人,杨非柯建议要提前预防,多补钙,少喝咖啡和浓茶,注意饮食,不要摄入过多重口味食物,“尤其是有骨质疏松症家族史的年轻人,更要注意钙元素的摄入”。



最终,经过十多天的治疗,王奶奶终于痊愈,可以出院回家慢慢调养了。

## 科普

### 如何预防癫痫发作

文/全卉(湖南省儿童医院神经外科)

1. 减少诱发癫痫发作的因素:(1)避免嘈杂声音;(2)尽量减少强光刺激;(3)避免温度突然变化;(4)避免过饱/饥、饮浓茶、咖啡因食物、疲劳、睡眠缺乏、紧张、烦躁、兴奋等不稳定情绪。2. 发作前可能有先兆,如看到火光、闪电、嗅到异味、听到有人说话、有恐惧感、出汗、恶心等,出现以上症状要立即坐下或就地平卧以免摔伤。3. 养成良好的生活习惯:选择食用清淡易消化饮食;保证足够睡眠,夜间少看电视,避免强光刺激诱发癫痫;养成良好排便习惯;保持心态平衡。4. 坚持服药,不突然减药或停药,定期复查留取血标本,必要时定期监测血药浓度、监测肝功能等。5. 避免从事高空、驾驶等工作。

### 如何帮助宝宝养胃

文/唐灵姣(湖南省儿童医院重症医学一科)

定时定量很关键。胃是一个严格遵守“时间表”的器官,胃液分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便于及时消化食物。宝宝的胃酸和胃蛋白酶如果没食物中和,就会消化胃黏膜本身,损害胃黏膜。家长应该注意让宝宝少吃多餐。饮食卫生要注意。放置过久的食物则有害物质增多,甚至变质,危害多多。若给宝宝吃了不洁食物,很容易引起急性胃炎,出现胃痛、胃胀和呕吐等。宝宝用药须警惕。许多药物都会损伤宝宝的胃黏膜,例如布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药物,会通过抑制对胃黏膜有保护作用的前列腺素的合成起到止痛的作用。还有皮质类固醇等激素类药物,也常会导致宝宝胃炎、溃疡或胃穿孔的发生。

### 宝宝三大异常需警惕

文/叶敏  
(湖南省儿童医院新生儿四科)

饮食的异常。宝宝如果突然食欲或食量下降有可能是消化不良造成的,也有可能是消化性溃疡或者慢性肠炎等造成的消化吸收问题引起的。排便的异常。身体健康的宝宝排出的便为软条便,如果连续几次的大便都很干燥,有可能是消化不良引起的,消化不良引起积食、内热,积食内热又有可能导致发烧。便希有可能是吃到了不洁的食物引起的,消化不良同样可能引起便希。睡眠的异常。吃喝拉撒不好,睡眠自然也不好,睡眠最能反映宝宝的身体健康,各种身体的不适有可能导致入睡困难或者睡不踏实。睡眠质量不好或者睡眠时间短又有可能反过来加重身体的不适,如果宝宝睡眠不好需要及时找到原因,对症下药。

## 走进十八洞村为孩子送上“健康礼”助力湘西州儿童精准健康扶贫



陶利娟为学生进行视力筛查。

今日女报/凤网讯(通讯员李奇)9月4日,湖南省儿童医院院长赵卫华、副院长赵斯君带领儿童保健所、眼科、骨科等专家来到湘西土家族苗族自治州花垣县开展“走进十八洞村为孩子送上健康礼”爱心活动,为该校12名小学生们捐赠了200册课外读物,还为学校里的孩子们进行了生长发育评估、视力、心肺听诊和外生殖发育等多项健康检查。

据湖南省儿童医院眼科主任陶利娟介绍,通过对该校12名小学生初步视力筛查得到的数据显示,有3人存在明显的视力低常情况,需要到医院进行进一步检查,及早干预和治疗。