



资料图

# 人还没老骨头先老，别让这种病影响你健康

## 妊娠后期 孕妇气道异物 怎么办？

本报通讯员 孙卉  
本报记者 古瑾

关于气道异物阻塞的急救，很多人都知道海姆立克急救法。可是，如果气道异物阻塞的对象是一名孕妇，急救方法不当很可能会伤害到胎儿，使大人和小孩都陷入危险。孕妇气道梗阻时，应该怎么识别？如何急救呢？

### 如何识别 孕妇气道异物阻塞

1. 不完全阻塞：张口瞪目、咳嗽、喘气、呼吸困难、烦躁不安、面色青紫、发绀。
2. 完全阻塞：面色灰暗、青紫，不能说话、咳嗽及呼吸，很快失去反应，呼吸停止。
3. 病人常常以用手捂住自己颈部，呈“V”形手势。

### 孕妇气道 异物阻塞如何急救

1. 立位胸部冲击法  
施救者站在患者身后，一条腿上前呈弓步于患者两腿间，双臂从后方经患者腋下环抱患者，一手握空心拳，拇指侧放于胸骨中下部，另一只手握住拳头，快速向后冲击患者胸部，直至异物排出。
2. 仰卧位胸部冲击法  
此法适用于昏迷患者。施救者将患者置于仰卧体位，并骑跨在患者髋部两侧。两手的掌根重叠置于患者两乳头连线中点，快速有节奏冲击4~6次。重复操作若干次，检查异物是否排出，检查呼吸、心跳，如呼吸心跳停止，立即进行心肺复苏。



资料图

时，骨质疏松患者还应保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度摄入咖啡因和碳酸饮料等对骨骼健康不利的食物和饮品。

1. 适量蛋白食物。蛋白质是骨骼的重要组成部分，有助于维持骨骼的正常结构和功能。应适量增加瘦肉、鱼类、蛋类及豆类等富含蛋白质的食物摄入量。

2. 富含维生素D的食物。维生素D是骨骼健康所必需的营养素，有助于促进钙的吸收和利用，减少钙的流失。富含含有维生素D的食物有富含脂肪的野生海鱼。

3. 高钙食物。钙也是骨骼健康所必需的营养素，有助于增加骨密度。富含钙的食物有牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，豆腐、豆干等豆制品，以及深绿叶的蔬菜。

4. 避免含钠比较高的饮食，如很咸的食物、添加味精较多的食物，因为钠盐含量高的饮食会促进钙从尿中排泄。

### 骨质疏松 应该看哪个科

很多人认为，骨质疏松是骨头的问题，应该去骨科就诊。其实不然，骨科医生主要针对骨质疏松所致的骨折进行外科治疗。骨质疏松常跟内分泌代谢有关，内分泌代谢科管理所有的代谢性疾病，而骨质疏松症是骨代谢疾病中最常见的一种，所以应该去内分泌代谢科就诊，老年骨质疏松症患者也可以去老年医学科就诊。医生会根据患者情况，进行诊断、鉴别诊断和治疗。

跖骨、骨盆等部位。骨折发生后，再次骨折的几率明显提升。

### 如何判断是否 患上骨质疏松症

骨质疏松症是一种“静悄悄”的流行病，平常很难发现，怎么判断自己是否患上骨质疏松症呢？大家不妨做个自测：

您的父母双亲中有无轻微碰撞或者跌倒就会发生髌骨骨折？

您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨头？

您经常连续3个月以上服用“可的松”“强的松”等激素类药品吗？

您的身高是否降低了3厘米？

您经常过度饮酒吗？

您每天吸烟超过20支吗？

您经常因痢疾或肠炎引起腹泻吗？

女士回答：您是否在45岁之前就绝经了？

女士回答：您曾经有过连续12个月以上没有月经（除了怀孕期间）吗？

男士回答：您是否有勃起功能障碍或缺乏性欲这些症状？

以上问题，如果有任何一道问题的答案是肯定的，就表示有患骨质疏松的风险，建议咨询医生，可以做如骨密度等相关检查。

### 如何预防 骨质疏松

骨质疏松症患者的饮食应以高钙、富含维生素D和适量蛋白质的食物为主，同时摄入低盐的食物。在合理控制饮食的同

示，2021年我国骨质疏松症患者人数约为9000万人，50岁以上的人群中约有30%的女性和20%的男性会遭受骨质疏松性骨折，骨质疏松症已成为我国严重的公共卫生问题。

尽管中老年人更容易患上骨质疏松，但并不是说骨质疏松与年轻人“不沾边”。在临床上，年纪轻轻就患上骨质疏松的并不在少数。年轻人患骨质疏松，除了与遗传有关外，主要与其长期的不良生活习惯有关。比如长期吸烟、酗酒、偏食、节食、高盐饮食、盲目减肥、缺乏运动、使用防晒霜导致维生素D缺乏、长期饮用过多的浓茶或咖啡等，都让骨质疏松更容易“沾边”。

### 出现这些症状 要警惕骨质疏松

#### 1. 乏力

容易疲劳，劳累后加重，负重能力下降甚至无法负重。

#### 2. 骨痛

以腰背部疼痛多见，也可出现全身骨痛。疼痛多为弥散性，没有固定的痛点。疼痛通常在姿势改变时、长时间行走后、夜间或负重活动时加重，甚至出现活动受限。

#### 3. 脊柱变形

严重骨质疏松引起的椎体压缩骨折可使身高变矮、驼背等脊柱畸形，甚至影响心肺功能。严重的腰椎压缩骨折，还会牵连到腹部脏器，出现便秘、腹胀等。

#### 4. 骨折

在轻微外伤或日常活动时容易出现骨折，好发于胸腰椎，其次为髌部、前臂远端，其他部位如肋骨、

## 健康门诊

本报通讯员 孙卉  
本报记者 古瑾

很多人觉得，骨质疏松不是什么大病，还有不少年轻人认为，骨质疏松离自己很远。然而，事实上，30岁起骨量就在无声无息中流失，骨质疏松可能会导致跌倒、骨折，严重者甚至致死、致残。

### 什么是 骨质疏松症

骨质疏松症是一种以骨量降低、骨组织微结构破坏为特征，导致骨脆性增加和易发生骨折的代谢性骨病。骨质疏松症可发生于任何年龄，多见于绝经后女性和老年男性。

按病因，骨质疏松症分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松包括绝经后骨质疏松症、老年骨质疏松症和特发性骨质疏松症。绝经后骨质疏松症一般发生在女性绝经后5~10年内；老年骨质疏松症一般指70岁以后发生的骨质疏松；而特发性骨质疏松症主要发生于青少年。

继发性骨质疏松常由内分泌代谢疾病如性腺功能减退症、甲亢、甲旁亢、库欣综合征等或全身性疾病引起，也可能是长期服用某些药物或其他原因导致。

### 骨质疏松 不是老年人专属

中国流行病学研究显