



年轻人也会患上骨质疏松

▲成都市双流区第一人民医院（四川大学华西空港医院） 杨茂君

骨质疏松症是临床上常见的骨科疾病，在大众印象里，一般认为只有老年人才会患有骨质疏松，特别是绝经后的中老年女性更容易发生这一病症。年轻人是否会发生骨质疏松？这一答案是肯定的。

年轻人为什么会发生骨质疏松？

从医学角度来说，在35岁以后，人的骨质才会逐渐发生退化，伴随年龄的增加，则会导致其发生骨质疏松的概率不断增加。通过近年来的相关医学调查中可以发现，年轻人发生自发性骨折的概率出现了逐年上升的趋势，有大量研究资料显示这一情况与骨质疏松存在较大关联，这也促使年轻人骨质疏松症的发生情况逐渐受到了广泛的重视。

年轻人发生骨质疏松的原因一般分为原发性和继发性两种。导致原发性骨质疏松病发生的因素包含成骨不全、马凡氏综合征、特发性骨质疏松以及高胱氨酸尿症等。而导致继发性骨质疏松发生的因素则涉及较多，

一般继发于各种神经肌肉性、内分泌性、代谢性以及免疫性疾病，如甲亢、性腺功能减退、缺乏生长激素以及免疫缺陷疾病等。年轻人骨质疏松的发生还与自身的生活习惯也存在明显关联。

如长期吸烟、过量饮酒以及药物摄入等均可能会引发骨质疏松，主要是由于尼古丁可对骨代谢产生不利影响。而酗酒则会对成骨细胞产生一定的毒性，很多药物中含有的部分成分也会对骨代谢产生影响。另外，结合骨质疏松的发病机理来看，由于现代年轻人缺乏运动，长期饮食结构不健康或深入钙较少等也是导致骨质疏松发生的重要因素。

骨质疏松的危害

在骨质疏松发生后，往往会导致患者有腰背酸痛的不适感出现，在严重情况下还会导致患者有病理性骨折出现，也就是在受到相对轻微外力的作用下就发生骨折，且骨折部位既可能发生在四肢，也可能发生在脊柱，

对患者的身心健康均会产生极大的影响。从骨质疏松症患者的骨折发生机制来看，主要是由于在骨质疏松影响下会导致其骨密度降低，进而促使其骨骼脆性增加，从而加大了骨折发生的风险。由于这一原因，在骨质疏松症患者发生骨折后，骨愈合速度对比健康人群也更慢，不利于患者的快速康复。对于年轻人骨质疏松症患者来说，其病发后与老年患者的表现通常存在一定的差异，在老年骨质疏松患者发生骨折时一般可见于全身多个部位，在其脊柱、髌部均可能发生骨折。但年轻骨质疏松患者的骨折情况一般发生在上肢，且有多次发生骨折的风险，对患者的生活质量存在极大影响。

另外，在骨质疏松发生后，还会对患者的运动功能造成不利影响。这主要是由于钙能够对神经及肌肉活动产生一定的约束功能，因而在身体处于钙缺乏状态时，就会导致其肌肉协调功能下降或肌力减低，进而引发抽筋、乏力等症状。而且在年轻人发生骨

质疏松后，对其身体的内分泌功能也会造成影响，可引发全身疼痛，或导致其骨骼提前退化，严重危害患者的身体健康。

骨质疏松的预防措施

对于骨质疏松这一病症而言，有效预防比患病后的治疗更有意义。要找到预防骨质疏松发生的措施，就需先明确这一病症的发生因素。一般来说，骨质疏松的发生与骨峰值PBM存在直接关联，骨峰值是人在生命成熟时期获得的最高骨量，在此后将会随着年龄增加而逐渐丢失。基于这一情况，在骨质疏松的预防中就可以从获得PBM的最高值以及延缓骨质丢失速度两方面着手。因而在日常生活中就需要适当进行体育锻炼，并合理控制运动强度及频率；同时确保摄入全面均衡的营养，以均衡的膳食摄入提升自身对钙的吸收与利用；另外还需尽量戒烟酒，少饮用碳酸饮料，以免增加骨质丢失速度，加大骨质疏松发生率。

科学认识椎管内麻醉术

▲会理县妇幼保健计划生育服务中心 刘建荣

椎管内麻醉是将麻醉药物注入椎管的蛛网膜下腔或者硬膜外腔，脊神经根受到阻滞使该神经根支配的相应区域产生麻醉作用，统称为椎管内麻醉。根据注入位置不同，可分为蛛网膜下腔麻醉（腰麻）、硬膜外阻滞、腰硬联合麻醉。椎管内麻醉一般打在腰上，所有很多患者都称它为“腰麻”，或者“半麻”。主要适用腹部及盆腔手术、肛门及会阴部手术、下肢手术。但是对于儿童或者有精神疾病不能配合的患者，严重贫血及凝血功能异常的患者，穿刺部位有感染的患者，脊柱外伤的患者和严重腰背部疾病患者则不适用。

椎管内麻醉穿刺成功与否，在一定程度上还取决于患者是否配合，常用的体位为侧卧，患者背部与手术台边缘相齐、于床面垂直，屈曲两条大腿尽量贴近腹部，低头使下巴尽量靠近胸口，如同虾米一样蜷成一团，使得整个脊柱暴露出来，充分暴露椎间隙有利于麻醉医生的操作。姿势摆好以后要保持，不能随便改变。对于部分患者这个姿势稍有不妥，但整个过程只有约几分钟，稍加坚持大多都能做到。

摆好姿势后，麻醉医生会在你的背部确认穿刺间隙，然后开始操作消毒，你会感到背后一凉，消毒后铺巾，医生会再次确认穿刺间隙，然后在穿刺点用注射器打一个小局麻，稍有疼痛，有患者在针尖一接触皮肤，就因为怕痛扭动身体躲闪，不用害怕，局麻完善后，才开始用穿刺针穿刺，这时会有点酸胀的感觉，这时你千万不能随意动作，有不妥的话及时和麻醉医生沟通。

在穿刺过程中，针头可能碰触到脊神经根，这时候你会有一侧腿不自主抖动一下或者像过电的感觉，不必紧张，告诉麻醉医生是哪一条腿发生了这种情况，有助于麻醉医生调整进针方向。

穿刺到位以后，麻醉医生会向椎管内注射麻醉药物，你就会觉得自己屁股或腿有些发热发麻了，有时候还会在硬膜外放置一根导管方便术中追加药物。然后翻身躺平，有时候可能还会调节床位，以达到适当的麻醉平面，你

会感觉到身体某个部位以下逐渐失去感觉，顺序为血管舒缩—温度—痛觉—触觉—运动—压力感—本体感觉，最后如同不属于自己的一样，麻醉医生会用酒精棉签或者细针轻轻测试你的感觉消失范围以便确定麻醉平面，判断是否能够满足手术要求，同时也确保麻醉平面不会过高而影响循环和呼吸。

在此期间，麻醉医生会询问你的感觉，例如有没有胸闷、心慌、口唇麻木、呼吸困难等，一定要如实回答。另外，如果有任何不适也请及时告诉医生，医生会给予相应的药物和措施处理。

手术过程中可能会因为血压降低以及手术牵拉反应引起恶心呕吐，这时头应偏向一边，千万不要呛着或者让呕吐物流进气管里。接受椎管内麻醉后，有的患者会出现寒战，这与麻醉区域的体表皮肤血管扩张，机体散热增加，加之手术室内温度设定稍低以及消毒时皮肤暴露于空气中等多种因素有关，所以会出现寒战，患者不要太紧张，消毒完成后铺上的手术单也会起到一定的保暖作用，麻醉医生也会积极采取措施给予处理。

椎管内麻醉也常会引起尿潴留，一部分因为麻醉药物阻滞支配膀胱的神经，另一部分与患者不习惯卧位排尿有关，所以很多患者麻醉后需要下尿管进行导尿。麻醉后导尿无任何不适感。

穿刺部位一般不会很痛，如果很疼也会短期内自行恢复，严重者则需要医生进行相应的检查、处理。

椎管内麻醉对机体的影响主要与脊神经根被阻滞，尤其是交感、副交感神经抑制的范围有关，常见的影响有以下三类：

对呼吸的影响 取决于阻滞平面的高低和运动神经阻滞程度。如肋间肌和膈肌同时被麻痹，则导致通气不足甚至呼吸停止。

对循环的影响 交感神经广泛阻滞，可引起血压下降，心率减慢。

对其他系统的影响 迷走神经功能亢进，胃肠蠕动增加。骶神经阻滞，术后易发生尿潴留。

湿疹治疗的常见误区

▲阆中市人民医院 彭玉梅

湿疹是一种比较常见的皮肤疾病，出现湿疹疾病的影响因素非常多，在湿疹治疗过程中，许多治疗药物中含有一定的激素，部分家长便非常担心药物可能会影响孩子的成长发育，或者是有一些副作用。正因为存在这样的担心，部分家长便会抱着拖一拖的心态耽误治疗。一些家长在药店买药的时候，也并未了解药物的使用剂量和时间，使得许多人对于湿疹治疗存在不同程度的认识误区，具体主要是以下几类误区。

出现湿疹是身体太“湿”

许多人潜意识里都认为长湿疹主要是由于皮肤表面以及身体内部湿气太重，或者是周围的空气潮湿，所以长湿疹的部位不洗澡、不沾水，也不用护肤品。并且喜欢喝汤、喝茶祛湿，但是却导致湿疹问题越来越严重，实际上湿疹疾病并非是因为身体内“湿”所导致引起的。皮肤是人体的最外面的一层屏障，因为空气、环境等方面因素的影响，会对皮肤产生一定的影响和破坏，并且阻碍水分，皮肤会变得干燥，便会容易出现湿疹、炎症等问题。因此，湿疹并不是因为身体“湿”，而是身体太干了。

湿疹是由过敏导致

虽然过敏和湿疹是有一定关系，但是长湿疹并不一定就是因为过敏所导致引起的，当前已经知道引起湿疹的主要原因有两点：

外界因素 即生活条件，环境气候等方面因素会导致出现湿疹，外界阳光的刺激，过于寒冷和干燥、经常出汗，或者是受到植物、动物皮毛、化学物质等影响。部分生活用品，如肥皂、化妆品等也可能导致引起湿疹，对于部分人群而言，部分食物也可能导致病情逐渐加重。

内在因素 肠胃功能障碍、遗传功能、过度紧张、失眠、情绪变化等因素，其次，新陈代谢、内分泌失调等也会导致病情加重。

实际上导致引起湿疹的因素是非常复杂的，不能将长湿疹的原因归结为过敏，

去医院接受诊断，找到具体病因，并采取相应的治疗措施，对症下药。

湿疹患者不能吃辛辣食物和发物

很多湿疹患者，即使对羊肉、鸡肉、虾蟹类海鲜等不过敏，也会戒口，人们坚信发物会导致湿疹越来越严重，对于年龄较小的孩子而言，其身体免疫系统尚未发育完全，在日常生活当中确实很容易过敏，比较常见的是对鸡蛋、牛奶、花生以及坚果类食物过敏，但是随着年龄的不断增加，该症状便会慢慢有所好转，除了食物和湿疹之间有直接的影响关系，否则一般情况下是不用戒口的。

从营养健康方面来看，只吃蔬菜，或者是很少吃肉，会导致整个人营养不良，并且抵抗能力逐渐下降，会导致湿疹疾病逐渐变得严重，而对于火锅、串串等食物，如果吃了并没有导致湿疹加重，一般情况下是不用戒口的。

湿疹患者要少洗澡

长湿疹的人是可以洗澡的，并且还应当合理控制洗澡的频率，如果人的皮肤长时间不清洁，也可能导致出现炎症，洗澡具有清洁皮肤的作用，也是一种有效的补水方式。湿疹患者应当保持隔天洗一次澡，保持皮肤的清洁干燥，洗澡的时间应当合理控制在5~10分钟之内，最好是淋浴。水温应当控制在32℃~37℃之间最为合适，洗澡时要选择无刺激的沐浴液，同时并非每次洗澡都要用沐浴液，用清水清洗也能够洗干净。

总之，一定要走出湿疹治疗的误区，选择正规的医院积极配合治疗，不能随意乱用抗生素药物，该类型药物虽然暂时能够缓解病情，但是很容易反复性的发作，错过最佳治疗时间。避免吃一些可能会引起过敏的食物，要多吃一些新鲜的水果和蔬菜，不能过度的疲劳，如果皮肤瘙痒，也不要用手去抓，更不能用水烫的水冲洗，这样也会导致出现皮损，最重要的一点是要保持平和的心态。