

京九晚报联合市中医院走进夕阳红老年公寓 情暖夕阳红 服务老年人

文/图 晚报记者 宋云层 戚丹青



详细咨询



仔细检查

当心“脆性骨折”找上老人

“很多老人都因为骨质疏松有过脆性骨折的现象，你们一定要关注一下，让其他老年人也引以为戒，在日常生活中注意这个问题。”骨科医生张韦韦对记者说。她说，很多来咨询的老年人都弯腰驼背，有的已经直不起腰，还有的说自己比年轻时矮了几厘米；反映自己腿腿疼的特别多，有的要把手垫在腰部下面才能感觉好一点。经过检查后发现，他们都曾经有过脆性骨折。这个词引起了老人们的兴趣。张韦韦说，脆性骨折与骨质疏松的关系密切，人上了年纪后，骨质变得越来越疏松、多孔，并且脆弱。特别是女性，因为其独特的生理特征，比男性更容易发生骨质疏松，因此骨折的风险越来越大，有时在未受到严重外力下即可发生骨折，如打一个喷嚏、不小心坐在了地上，甚至坐车时一次颠簸就能导致骨折，这就是所谓的脆性骨折。脆性骨折发生后，许多人并没有在意，结果导致了慢性腿疼、腰疼的后果，特别是发生在脊椎上的压缩性骨折，还会导致人越长越“缩”。听了张韦韦的讲解，老人们恍然大悟。“我上次在马扎上坐着，不小心摔倒在地上了，当时不太疼也就没在意，后来又疼了几天，我就忍过去了，现在经常腰疼，看来当时应该是骨折了。”78岁的马西云说。

如何预防老年人脆性骨折呢？张韦韦说，老人一般饮食比较清淡，平时要适量增加奶制品、豆制品、海带等含钙量高的品种，在饮食补充不足的情况下，适当补充钙制剂。平时穿的鞋一定要防滑，路面湿滑或者冬季上冻时，最好不要外出，行动迟缓的要有其他人扶行。如果不慎发生摔倒，其他人尽量不要搬动患者疼痛的肢体，也不要自行回家观察，最好呼叫120，或到附近医院的找医生解决。

“脆性骨折发生的源头是骨质疏松，其实不仅是老年人需要注意预防，年轻人也必须注意，老了才能有好的身体。”张韦韦想告诉读者，预防骨质疏松非常重要。大家应该从儿童、青少年时期就多食用富含钙的食品，如牛奶、豆制品等；坚持锻炼，多晒太阳，不吸烟酗酒，少喝咖啡、浓茶和碳酸饮料；尽可能在年轻时就将骨峰值提高到最大值，为一生储备最充足的骨量。中年以后，尤其是妇女绝经后，人体骨量丢失速度加快，建议每1-2年进行一次骨密度检查。进行长期预防性补充钙和维生素D，坚持良好的生活习惯，如规律的体力活动、合理的膳食营养、不吸烟、少饮酒，可有效预防骨质疏松症。步入老年后坚持适当运动、加强防摔措施，预防骨折。老年人仍应积极补充钙和维生素D。如已发现骨密度低下或已患有骨质疏松症，可适当配合药物治疗，阻止骨丢失并降低骨折风险。对已发生骨折患者，积极治疗不容迟疑，除对骨折的及时处理外，合理的康复治疗对骨折后预防再次骨折的治疗尤其不可忽视，因为已骨折的患者发生再次骨折的风险明显增加。

生做好准备，他们赶紧前来咨询病情。一时间，各位医生面前都围满了人，特别是李留霞，更是忙得不可开交。

“我总是头晕，肚子里也感觉不舒服，不想吃饭。”“我的心脏总是跳得扑通扑通的，连二楼也上不去，晚上还出虚汗。”面对老人们的询问，李留霞告诉大家排好队，一个一个来。为了能留下第一手资料，她把每一位老人的姓名、年龄、疾病都写在纸上。由于老人们年纪大了，很多人耳背，对她答非所问，但她没有关键，反而更耐心，良好的态度赢得了大家的一致赞赏。

听说老人有需要，市中医院抽调专家去义诊

7月31日，夕阳红老年公寓负责人李珍给记者打来电话说，公寓内有70余名老年人，半数以上有心脑血管疾病，颈肩腰腿疼的也有不少，还有高血压患者、糖尿病患者，老人年纪大，腿脚不方便，希望有医生能来到公寓内，为老人做一次健康检查。听说了老人的诉求后，商丘市中医院领导当即决定，满足他们的需求，并抽调了内科、骨科和口腔科的专家，为他们进行一对一服务。

上午9点，医生准时来到老年公寓时，老人们早已经端坐在大厅里等待了，有的坐着轮椅，有的被人搀扶着，看到医

老人口腔问题突出

“我的牙最近一段时间疼得厉害，天天只能吃点面条、粥等软烂的食物，医生帮我看看咋回事。”62岁的苏印华对口腔科医生郭磊说。郭磊检查后告诉他，很多老年人都会出现这种情况，随着年龄的增加，口腔、牙齿组织会出现龋病、磨损等病损，牙周组织等也会逐步退化，牙齿开始疼痛，和孩子的龋齿不同，很多老年人的牙齿从外观看是完好的，没有所谓的虫牙，但是就是酸疼，不敢吃冷热等刺激性食物。“你这种情况应该多刷牙，勤用淡盐水漱口，没有缓解的话，就到医院口腔科做正规治疗。”面对郭磊的建议，苏印华拒绝了：“我这几天都没有刷牙了，一刷就疼！”郭磊说，哪怕是暂时有点疼也要认真刷牙，而且不能随便刷几下就算了，要注意以下几点：使用保健牙刷，选用含氟牙膏，最好采用竖刷的方法，力量适度，时间在3分钟左右。除每天早晚刷牙外，每餐后也要坚持刷牙，餐后漱口不能代替刷牙。清洁牙缝也非常重要。老年人牙缝较宽，牙齿稀松，光靠刷牙，还不足以保持清洁，在有条件的情况下，推荐使用间隙刷，也可以使用牙

线，这样可帮助清洁牙邻面的软垢和细菌斑，有效防止根面龋的发生。除了刷牙，有的老年人有夜里磨牙的习惯，长期磨牙会把牙齿的最硬的部分——牙釉质磨没，露出本质，颜色发黄，这样也很容易牙痛。生活在老年公寓的老人可以互相观察一下，室友有没有磨牙的习惯，有的话要及时纠正过来。

在检查中郭磊发现，有许多老人的牙齿都存在着不同程度的缺损，为什么不去补牙呢？面对这个问题，老人们说，缺了几颗还能吃饭，就凑合着吧。郭磊从专业角度告诉大家，有很多疾病，例如头痛等，都有可能是老人牙齿缺损引起的，所以，老人要正确对待牙齿缺损问题，及时补牙，提高生活质量。对于已经换了假牙的老年人，也要注意保护好假牙，每天早晚以及进食后应该取出假牙，认真细致地清洁。只有保护好一副健康的牙齿，保证口腔功能，才能让晚年生活更加幸福。

“我刚吃过早饭，现在刷牙正是好时候，我赶紧刷牙去！”听了郭磊耐心讲解，苏印华立刻跑回自己的卧室。

阅读提示

老年人是大家最关注的群体之一，也是晚报义诊团队最为关注的对象，自活动组织以来，我们曾多次走进敬老院、老年公寓等，为老年人奉上他们健康医疗服务。8月2日，京九晚报联合商丘市中医院，来到位于凯旋路北段的夕阳红老年公寓，为老人看病，陪老人聊天，得到了大家的交口称赞。

义诊团队 商丘市中医院

李留霞：

内二科主任医师，擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、内科杂症等，曾于2007年9月至2008年9月赴上海仁济医院进修。

张韦韦：

骨科主治医师，能熟练运用手术或手法治疗常见的骨折、脱位，对椎间盘突出及颈椎病治疗有独到见解。

郭磊：

口腔专业主治医师，毕业于郑州大学，擅长牙体治疗、牙列缺损修复、牙列不齐矫正、复杂牙拔除术、全口修复等。



商丘市中医院

政府为咱老百姓办的医院

商丘首家三级中医医院