

80岁老人天天吃钙片仍骨质疏松

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修

骨质疏松症是常见的骨骼疾病,也是健康“沉默的杀手”。近日,记者来到烟台毓璜顶医院就骨质疏松的相关问题采访了内分泌科主任唐与晓。

80岁老人每天吃钙片,却确诊骨质疏松症

“唐主任,我每天吃钙片,怎么就会骨质疏松呢?”患者张女士今年80岁,一年前在家中意外滑倒导致了大腿骨折,前段时间不经意跌倒,手腕又骨折了,听邻居说,有可能是骨质疏松了,就赶紧来医院看看。唐与晓给张女士进行骨密度检

查后,发现她的确是严重的骨质疏松症,并开始进行规范的骨质疏松症治疗。令张女士费解的是,平时每天都吃钙片,为什么还会骨质疏松呢?

对此,唐与晓解答道,很多人会认为吃钙片就能够预防骨质疏松,但仅仅吃钙片是不够的。骨质疏松的发生与

骨吸收增加和骨形成减少有关,充足的钙摄入对减缓骨丢失、改善骨矿化和维护骨骼健康有益。但如果引起骨吸收增加或骨形成减少的因素持续存在,即使补钙也仍然容易发生骨质疏松。更何况老年人的肠道对钙的吸收是减少的,这也会影响补钙的效果。

绝经后的女性是骨质疏松症高发人群

“目前,中国大约有8000多万骨质疏松症患者,其中绝经后的女性占到了90%。”唐与晓告诉记者,当女性绝经后,体内的雌性激素水平会出现下降,这会导致骨的丢失加速,所以很容易引发骨密度的下降,导致骨质疏松的出现。与此同时,久坐、缺乏锻炼以及经常吸烟、酗

酒的人群都是骨质疏松症的高发人群。

唐与晓说,30岁人体会达到峰值骨量,之后骨密度就会开始缓慢下降,再加上不规律的生活习惯,就会导致成骨细胞活性降低,加速骨量流失和减少钙的吸收,所以三四十岁的骨质疏松症患者也大有人在。

预防骨质疏松,应做好这3步

骨质疏松,不能一“钙”而论,那到底应该如何预防呢?唐与晓说,预防骨质疏松症必须要做好三级预防。首先就要从生活方式入手,戒烟限酒,增加户外活动,接受合理阳光照射、科学健身,同时要培养和坚持良好的生活习惯,合理配膳、均衡营养,增

加钙的足够摄入。骨质疏松的高危人群要定期进行骨密度检查,做到早诊断、早治疗,防治或延缓其发展为骨质疏松症;而对于已经诊断为骨质疏松症的患者要进行科学规范的康复治疗,预防脆性骨折和再骨折的发生。



高温天气饮水要遵循少量多次原则

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近日,我市气温飙升,夏天挥汗如雨的季节又回来了。疾控专家提醒市民,高温来袭,科学饮水不是小事,特别是身患疾病、需要服药的患者饮水需要格外留意。

慢性肾脏病患者、心血管疾病患者,需咨询医生后合理控制饮水量

喝水没有最佳时间,任何时间都可以,建议遵循少量多次的原则。出汗较多时可适当补充一些盐水。慢性肾脏病患者、心血管疾病患者需要咨询医生后,合理控制饮水量。

提倡多喝水并不意味着无节制地喝水。日常饮水量需要根据年龄、气温、劳动或运动、出汗量等进行适量增减。不同年龄段饮水量也有所不同。《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天适宜的水摄入量为1700毫升;女性每天适宜的水摄入量为1500毫升。也可以通过公式计算:体重(公斤)×0.03=每日健康饮水量(升)。

小便呈棕黄色时需及时补水,有些药物吃完要少喝水

首先,可以从观察小便颜色判断身体缺不缺水。若小便呈浅柠檬色,说明体内水分处于最佳状态。若小便清澈无色,则应适当减少水分的摄入。若小便呈棕黄色,则需要及时补水。另外,排尿次数和排尿量与水摄入量密切相关。一般健康成年人每天排尿次数为4~8次,每天排尿量为1000~1500毫升。如果平时低于这些数值,就意味着该喝水了。

人在动脑时应多喝水,肾病患者更要注意正确饮水

那么,在什么情况下要多喝水?首先,便秘时要多喝水,身体缺水时,大便里的水分也会减少,从而导致大便干燥,甚至便秘。如果是因为缺水造成的轻度便秘,通过大量饮水能在一定程度上缓解。另外,患病后应多喝水、多排尿,这样有助于尿酸排泄,进而缓解痛风症状。感冒时也应多喝水,感冒患者服药后多有出汗的情

况,喝水可使体内水分得到及时补充。多喝水还可以稀释痰液,有利于痰液排出。正在减肥的人可通过餐前半小时喝一杯水增加饱腹感,减少食物摄入。醉酒的人也需要多饮水,酒精会加速身体的脱水,水虽然不能解酒,但可以为身体补充水分,防止脱水引发的各种不适。此外,人在需要动脑时也应多喝水,因为当人体丢失体重2%以上的水分时,视力、记忆力和注意力,以及其他认知能力都会下降。

值得注意的是,特殊人群饮水有讲究。当肾脏出现“故障”时,多饮水和少饮水都会影响肾脏的代谢功能,肾病患者更应注意正确饮水。



开展针灸活动须持相应资质

烟台卫生监督部门发布针灸提醒

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹)昨日,烟台市卫生监督所发布针灸提醒,开展针灸活动须持相应资质。

什么是针灸?烟台市卫生监督所监督六科二级主任科员高科贵介绍,针灸分为针法和灸法。针刺由于具有损伤性,风险难度大,技术要求高,如消毒不严格还会造成伤口感染,只能用于医疗目的,必须由中医师或中西医结合医师或受过培训的乡村医生进行。

“灸法分保健灸和医疗灸。”高科贵介绍,保健灸是指对服务对象进行健康干预调理时,可以使用按摩、刮痧、拔罐、艾灸、砭术、熏洗等中医药技术方法,及以中医理论为指导的其他养生保健技术方法,可以由康复治疗师进行。医疗灸除一般艾灸方法外,还包括瘢痕灸、发泡灸等侵入类治疗方法,必须由取得《医师执业证书》中医师、中医专长医师、中西医结合医师,或经过培训的乡村医生,在中医理论指导下进行。

那么,什么样的机构才能开展针灸活动?对此,高科贵作出解读,《中医诊所备案管理暂行办法》第十二条规定,中医诊所应当按照备案的诊疗科目、技术开展诊疗活动,加强对诊疗行为、医疗质量、医疗安全的管理,并符合中医医疗技术相关性感染预防与控制等有关规定;《医疗机构管理条例》第二十三条规定,任何单位或者个人,未

取得《医疗机构执业许可证》或者未经备案,不得开展诊疗活动。必须是取得有效的《医疗机构执业许可证》或《诊所备案凭证》,且诊疗科目有中医科的医疗机构,或取得《中医诊所备案证》,诊疗范围有针灸项目的中医诊所,方可开展针灸活动。另外,根据《村卫生室管理办法》中,村卫生室应当提供与其功能相适应的中医药(民族医药)服务的规定,村卫生室可以开展针灸服务。

另外,高科贵提醒,开展针灸活动的个人必须是医师,比如取得中医专业《医师执业证书》的医师、取得有针灸专长《中医(专长)医师执业证书》的医师可以在具备合法资质的医疗机构开展中医针灸活动。另《中华人民共和国医师法》规定,西医医师按照国家有关规定,经培训和考核合格,在执业活动中可以采用与其专业相关的中医药技术方法。经过针灸专业培训并考核合格的西医和乡村医生,可以开展相应针灸治疗服务。

烟台市卫生监督所就此发出警示信息,提醒市民针灸治疗属于中医传统疗法,尤其是针法和医疗灸,技术难度大、风险高,专业性比较强。若消毒不到位,容易造成感染风险,非卫生技术人员不能擅自操作。为了更好维护个人健康权益,市民如需就医,一定要去正规医疗机构就诊。

如何申请劳动能力鉴定?

咨询:职工退休金怎么计算?

答复:我市企业职工月基本养老金由基础养老金、个人账户养老金、过渡性养老金和烟台市地方补贴(33元)四部分组成。(1)基础养老金=((退休上年度省在岗月平均工资+本人指数化月平均缴费工资)/2)×(1%*N);(2)个人账户养老金=个人账户储存额/计发月数;(3)过渡性养老金=本人指数化月平均缴费工资×账户前缴费年限(烟台市1996年1月建账)×1.3%。

咨询:如何申请劳动能力鉴定?

答复:目前劳动能力鉴定申请有4种途径:(单位和个人均可申请)在任何网办渠道中的“工伤一件事联办”模块申请的工伤认定-办理伤残鉴定业务,在“待提交”下有一条待办事项,可直接点击办理;(单位和个人均可申请)登录烟台市人力资源和社会保障局官网-点击“烟台人社综合网厅”-登录-“工伤职工劳动能力鉴定预申报”模块,可按提示要求办理;(单位和个人均可申请)下载“爱山东·烟台一手通”软件-人社专区-社会保障-工伤职工劳动能力鉴定预申报(首次使用需认证),可按提示要求办理;到人社服务大厅自助服务区办理,此处可提供人工帮办或代办服务。

可以自主办理的,由自助区引导员提供帮办服务。不能自主办理的,由自助区引导员提供代办服务。

咨询:公司职工因工伤被鉴定为七到十级伤残的,可享受哪些待遇?

答复:从工伤保险基金按伤残等级支付一次性伤残补助金,标准为:七级伤残为13个月的本人工资,八级伤残为11个月的本人工资,九级伤残为9个月的本人工资,十级伤残为7个月的本人工资。

劳动、聘用合同期满终止,或者职工本人提出解除劳动、聘用合同的,由工伤保险基金支付一次性工伤医疗补助金,由用人单位支付一次性伤残就业补助金。一次性工伤医疗补助金和一次性伤残就业补助金的具体标准由省、自治区、直辖市人民政府规定。

咨询:个体工商户给员工缴纳社保的费率是多少?

答复:个体工商户给员工缴纳社会保险费需缴纳基本养老保险费、失业保险费、工伤保险费。缴费比例为:基本养老保险24%(单位16%,个人8%)、失业保险1%(单位0.7%,个人0.3%)、工伤保险按照行业实行差别费率(现行费率:一类0.24%、二类0.48%、三类0.84%、四类1.08%、五类1.32%、六类1.56%、七类1.92%、八类2.28%,由单位缴纳)。

张孙小娱 华元

社会保障
咨询台

烟台晚报与
烟台市社会保险服务中心合
记录一生 保障一生 服务一生