



# 骨密度检查

## 为骨骼健康护航

□广州中医药大学第一附属医院医技科 谢慧文

每年的10月20日是世界骨质疏松日,由世界卫生组织于1998年正式确立,呼吁各界共同关注肌肉减少与骨质疏松的密切关系,更好地应对骨质疏松带来的危害。骨质疏松症是一种以骨量低下、骨微结构破坏,导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。患者常出现腰背部或全身疼痛,可观察到身高缩短、驼背等体征。在严重情况下,骨质疏松症患者极易发生骨折,这不仅影响日常生活质量,还可能缩短预期寿命。因此,对骨质疏松的预防和早期干预至关重要。

骨密度即骨骼矿物质密度,是判断骨骼强度的重要依据。通过仪器检测可以判断骨骼是否正常,是否存在骨质疏松。骨密度检查作为检查骨骼健康程度常用的检查,现日益为大家所认识。

### 壹 双能X线吸收测定 最佳检测手段

骨密度全称骨骼矿物质密度,是指单位体积(体积密度)或者是单位面积(面积密度)所含的骨量,是骨骼强度的一个重要指标,反映骨质疏松程度,预测骨折危险性的的重要依据。

双能X线吸收测定法(DXA)是骨密度检查的最佳测试手段,能快捷、无创伤、精确定量,是目前国际学术界公认的诊断骨质疏松症的金标准,如拍片子一般,人躺在机器上,骨密度检测仪上会发出一种射线,透过人体特定部位以获取人体该部位骨骼的强度,从而给出具体的数值,显示骨骼是低密度、中密度、正常还是骨质疏松。

提到X线,很多人可能闻之色变,认为会对身体健康有影响。实际上,大家不必过于担心,检查者所受的辐射微乎其微。DXA骨密度检查有效放射量很低,相当于胸片放射量的1/30,相当于CT放射量的1/100,安全高效,对人体危害非常小,人们应该对此抱有接纳的心态,积极配合检查,以评判自己骨骼强度和骨骼健康。

### 叁 看骨密度检查报告 两数值很关键

骨密度检查并非适合所有人群。妊娠期间的妇女,检查前一周内服用了影响图像显示的药品,近期内进行了放射性核素检查(如肺扫描、骨扫描、肾扫描、肝扫描等),脊柱上有金属内植入(特殊软件除外),测量腰椎时不能平卧或侧卧于检查床上的人群不宜进行骨密度检查。

骨密度检查结果要看最终的报告。一般来说,骨密度检查会有一个总结性的陈述报告,如患者是否存在骨质疏松以及骨质疏松的严重程度。

T值:骨密度测试结果报告使用T值表示骨密度高于或低于健康的30岁成年人的骨密度。医院主要依据最低的T值来诊断骨质疏松症。T值是将检查

所得到的骨密度(BMD)与30岁的健康成人骨密度数据相比,两者之间的标准差(SD),世界卫生组织根据此标准差定出以下4项指标:骨密度正常:T≥-1;低骨密度或骨量减少:-1>T≥-2.5;骨质疏松:T<-2.5;严重骨质疏松:T<-2.5且伴有一处或多处骨质疏松性骨折。需要注意,“-”号后面的数字越大,骨密度越低,骨质疏松越严重,骨折风险也就越高。

Z值:骨密度测试结果还包括一个Z值,Z值是将检查所得的BMD与正常同龄人群的BMD比较而得出的。根据国际临床密度测量学会,Z值>-2.0是骨密度在同龄人范围内,Z值≤-2.0是骨密度低于同龄人。

### 贰 骨质疏松多发群体 早检查早受益

骨密度检查既能评价骨骼矿物质的含量,根据检测结果进行早期营养干预、诊断、治疗,并对骨质疏松量化评估。新型的骨密度检测还可以测定全身的成分,帮助了解骨骼、肌肉与脂肪之间的关系和比例,这些指标对于防治骨质疏松、肥胖症等有重要意义。

具有以下特征人群是骨质疏松多发群体,应及早检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

瘦小体形和轻体重者;有骨质疏松家族史、脆性骨折家族史、脆性骨折史或脆性骨折家族史者;饮食中缺钙、缺乏维生素C,食物中蛋白质摄入不足或摄入过多导致钙排泄增多者;不经常晒太阳、缺乏运动、过度饮酒与吸烟、摄入咖啡因;X线显示骨质疏松改变者,接受骨质疏松治疗需要进行疗效监测者;月经周期紊乱,子宫、卵巢切除,哺乳期延长,绝经前雌激素缺乏

(闭经>1年或<45岁绝经)者;45岁以上女性,因为45岁以后钙质流失、骨量减少,需要考虑进行骨密度检测;65岁以上女性和70岁以上男性,没有其他骨质疏松危险因素也需要进行骨密度检测;65岁以下女性和70岁以下男性,有1个以上危险因素者,危险因素包括绝经、吸烟、过度饮酒或咖啡、体力活动缺乏、饮食中钙和维生素D缺乏;各种原因引起的性激素水平低下者。

患有影响骨代谢疾病的患者建议及早进行骨密度检查;甲亢、甲减、甲亢亢、糖尿病、肾功能不全、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、胃肠道疾病、肝硬化、多发性骨髓瘤、白血病、乳腺癌、前列腺癌等疾病。

长期服用以下药物影响骨代谢的患者也应定期检测:应用糖皮质激素、抗惊厥药、肝素、甲氨蝶呤、环磷酰胺、环孢素、铝制剂等。

### 肆 重视骨质疏松问题 调整生活方式

临床上仅凭X线片并不能完全说明骨质疏松问题,只有当骨骼矿物质降低到一定程度时,X线片才能显示出骨质疏松特点。骨密度检查敏感性高,特异性强,操作安全方便,可对骨质疏松进行早期诊断。

一旦确诊骨质疏松症,千万不要掉以轻心,应像重视高血压、糖尿病一样,调整生活方式,规范治疗,按时用药,减少并发症,提高生活质量。在生活中采取健康的生活方式,如戒烟、减少饮酒,少饮浓茶、咖啡及碳酸饮料。多喝牛奶,多食用高钙食物,勤晒太阳,增加体育活动,促进整体健康,减少骨质流失。同时,要定期监测骨密度,及时调整治疗方案,强壮骨骼。

## 连线“健康广东” 走进科普直播间

### 引言

在纷繁复杂的世界中,人们常面临着各种挑战和不确定性。作为父母,渴望给予孩子最好的教育和关爱,但完美往往难以实现,这导致许多父母产生焦虑情绪。此时,父母不妨与孩子心灵对话,放下要求,及格就好,以一种更健康、更平和的心态面对育儿挑战;或者适当“躺平”,正视焦虑,与孩子携手克服困难,为孩子营造一个充满爱与理解的健康成长环境。



## 说不指责的真心话 做60分的及格父母

□广东省精神卫生中心 曾瑾

总有很多人建议,应该成为怎样的父母,但是没有人真正手把手教授成为好父母的技巧和内容,大部分人会不自觉模仿自己的父母或者社会上宣传的“好父母”。

在孩子成长的路上,伴随着种种困难和问题,父母无法为孩子遮挡百分之百的风雨。如果孩子没有完成作业,老师会在群里通知家长;如果孩子表现不好,家中长辈可能会出言指责。父母也会担心如果孩子不走自己走过的路,会不会吃亏,会不会没有未来;而孩子在成长的过程中,也会发展出自己的想法和意见。当种种压力纷至沓来,父母时常会感到焦虑和无助。

### 给予孩子多点信任 当及格父母

其实家长们只要做60分的及格父母就可以了,相信自己的孩子,他们能稳当地向前走,也相信自己,减少焦虑,才能更好地发现自己和孩子之间的闪光点。

亲子关系是一个复杂却又简单的关系,复杂来自于变化,简单来自于父母也是由孩童长大而来。人的感受是不变的,父母重新代自己当时的自己,可以更好地体会现在孩子的一些感受;时代在变化,孩子与父母都不好,现在孩子的压力与面对的困难比从前多,父母也不仅只管孩子吃饱穿暖,社会与家庭对父母提出了更高的要求。如果父母被多方压力压得喘不过气来,不妨试着只成为60分的父母,60分及格即可。父母无法达到100分或者80分,帮助孩子解决所有问题,只能帮助孩子经历问题,面对困难,给予他们面对困难的勇气和接受失败的从容。

### 避免指责引发争吵 要说真心话

面对孩子成长过程中的各种挑

战,不少父母感到力不从心,亲子关系也时常面临考验。在治疗室中,医生们时常看到这样一幕:父母的关注点和孩子不一样。在父母眼中,孩子不与自己说话,孩子厌学,孩子花钱变多,孩子不听话,孩子成绩下降等成为了他们最关注的点。

在父母角度,父母不理解自己,父母对自己有要求却做不到,父母管理很严格等。同时,孩子也会提及学习压力大,人际关系困扰,并不局限于与父母的关系,可见父母与孩子之间的世界其实有很大差异。

许多父母向医生倾诉,孩子总会跟他说,“很烦,别烦我”“你说你懂我,其实你一点都不懂”“你就只关心我的成绩。我最讨厌你,你走开”。

面对孩子这样的发言,父母也希望孩子能理解自己,但应该如何表达?专家举例说明,如果父母对孩子说:“你一天到晚就在那弄你自己的东西,家里的事情就不能帮一帮我吗?”从这个例子中父母的话语里,孩子可能只会感受到指责,亲子之间无法相互理解。当孩子的第一反应是父母在指责自己,那么他们会理所当然认为自己不能被指责,便要攻击反驳,从而演变为争吵和不理解。

还有家长告诉医生,孩子根本不会自己说话,回房间直接关上门。这种做法让父母觉得孩子不喜欢自己,因此自己便也不喜欢孩子。专家表示,家长应明确自己是否喜欢孩子,如果不喜欢,则另说。如果喜欢,那么父母应思考是什么造成了亲子互相关心自己被讨厌了,并尽力尝试解开这个误会。

想要与孩子建立良好的亲子关系,源自每一次真诚的对话与分享,即父母要向孩子说真心话,但是这部分真心话不包含指责。亲子关系中的倾听和诉说,都是建立安全感的基石,父母与孩子应携手出发,共建和谐的家庭关系。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)

## 尿酸降至正常 痛风不再打扰

□广东省妇幼保健院 林惠芳

高尿酸血症,常被称作继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”,它正悄然影响着许多年轻人,他们可能因为不良的饮食和生活方式在不知不觉中步入了高尿酸的行列。高尿酸血症往往在早期没有明显症状,很多人是在体检时意外发现尿酸值偏高,因而容易忽视其潜在危害。高尿酸对身体的影响是隐匿而长期的,应予以重视。

### 嘌呤代谢产物 过高引发痛风

尿酸是体内嘌呤代谢的终产物,正常情况下,人体内的尿酸有80%通过肾脏随尿液排出体外,20%通过肠道随大便排出体外。当尿酸产生过多,超过了肾脏排泄的最大限度时,多余的尿酸无法很好地通过肾脏排泄出去而被留在血液中,沉积在其他的组织器官内,长此以往,可“祸害”

身体的多个脏器。

体内无法代谢的尿酸可形成尿酸盐结晶,当尿酸结晶沉积在关节或其他组织内时,可引起关节疼痛等症状,即痛风。痛风是高尿酸血症常见的并发症,若不及时治疗,还可导致慢性痛风性关节炎,影响肢体的正常活动。此外,肾损伤、糖尿病、心脑血管疾病也与尿酸水平高有关。

### 坚持健康习惯 有效控制尿酸

面对尿酸水平过高的情况,不必过度恐慌,但也不可掉以轻心。重要的是要认识到其潜在风险,并采取适当的行动。

多喝水。尿酸主要通过肾脏排出,在保证每日饮水量2000ml以上,促进尿酸的排泄,建议喝水而非饮料。

莫贪杯。酒精中含有的嘌呤,且其代

谢增加的三磷酸腺苷消耗,均可导致尿酸生成增加。此外,酒精还可导致血清尿酸升高,抑制尿酸排泄,变相地造成尿酸浓度升高。因此,想要控制尿酸,切莫贪杯。

管住嘴。根据每100g食物中的嘌呤含量,食物可分为低嘌呤食物(嘌呤含量小于50mg)、中嘌呤食物(嘌呤含量100mg-150mg)和高嘌呤食物(嘌呤含量大于150mg)。尿酸高的人群应注意避免食用肝脏和肾脏等动物内脏,牛肉、羊肉、猪肉、禽肉、浓肉汤,鱼类和贝类、牡蛎、龙虾等带壳的海产品等嘌呤含量较高的食物,避免进食过量含糖、蔗糖、蜂蜜、高果糖玉米糖浆的食物和饮料。饮食中蛋白质类食物的选择建议以奶、奶制品及蛋类为主。摄入足量的新鲜蔬菜,推荐每日新鲜蔬菜的摄入量至少为500g。

迈开腿。无症状高尿酸血症患者提倡适度进行低强度的有氧运动,如快走、

慢跑、游泳、跳舞等,运动次数以每周4-5次为宜,每次0.5-1小时。

控体重。超重或肥胖的患者应缓慢减重,达到并维持正常体重,建议减重速度为每周0.5kg左右,饮食上宜选择低GI(升糖指数)食物,鼓励全谷物食物占全日主食量的30%以上,占碳水化合物总热量的50%-60%,限制糖的摄入。

定期查。偶尔一次体检发现尿酸比较高时,不用过于紧张。注意调整好饮食、生活方式,避免高嘌呤的食物和饮酒。如果目前有服用药物,要和医生沟通,调整治疗方案,避免服用可能影响尿酸生成、排泄的药物,包括阿司匹林、利尿剂等。同时,建议定期复查。无论男女,非同日2次血尿酸水平超过420μmol/L,可确诊高尿酸血症。此时应敲响警钟,及时就医,必要时进行降尿酸的治疗。

(医学指导:广东省妇幼保健院内科副主任医师 吕小飞)

## 正视焦虑 拥抱不确定

□广东省精神卫生中心 张箐驰

最近一个热词“内卷”频繁出现在大家的口中,青少年中更甚,而“内卷”带来的不仅是“躺平”心态,更多是青少年对学业的焦虑。

很多家长面对考试焦虑的青少年总觉得有心无力;和孩子说着放松,孩子很难实现,最后使孩子对考试更加焦虑;若对孩子状态焦虑,满目愁容,也容易导致“两败俱伤”。如何“破局”,专家将为家长详细支招。

“中国人关键的一生”很好地展现了这种心态,视频中一些父母认为小学一年级极为关键,需要打下基础,另一些父母认为小学二年级是极为关键的一年,需要做好衔接,这种“每一年都是关键”的论调持续到学生阶段的结束。这支短视频虽然是一种调侃,但何尝不是现实的一种反映。试问,如果家长都这样认为,那青少年又怎能不焦虑。

### 摆正心态 承认焦虑

家长要摆正心态,承认自己存在焦虑情绪,而且这种焦虑特质不单对于孩子的学习成绩而是贯穿了一生。试想一下,以下的情况是否常见:从孩子出生开始焦虑,焦虑孩子比别人学抬头慢,走得慢,说话慢,孩子长大后又开始焦虑他们性格不够外向,没有和别人主动玩耍等。

家长的这种焦虑正常与否需要看焦虑有益还是有害,主要在于是否过度焦虑,即焦虑程度要与事件的危险程度相匹配。在孩子成长的过程中总会出现问题,如果是重大健康安全问题的话,那么高度焦虑也属正常,应该高度重视,认真解决。但大部分问题都不至于对孩子长远的发展造成太大影响,比如某次考试的失利,交友的挫折,兴趣的改变等。家长不必茶饭不思,大动干戈,应从心态上作出转变。

很多孩子出现的考试焦虑和父母的焦虑传递有关。有一支很火的短视频

### 面对困难 信任孩子

孩子成长的过程中,面临着各种问题和困难。比如面对考试的失败,有些家长比孩子还焦虑,辗转反侧。急于代替孩子去思考,去决定,去行动;立马替孩子报名补习班,立马替孩子做暑假计划,监督孩子执行。试想,如果一个已经初中的孩子,家长又是代替制定计划又是帮着监督执行,孩子如何激发内驱力,自己来解决问题?父母不妨停下来,问问孩子,“你是怎么考虑的,你想如何解决这个问题?”“你需要爸爸妈妈怎么帮助你吗?”“你觉得爸爸妈妈怎么做能让你感觉好一点呢?”,面对各种不确定性挑战的孩子也可能被激发出解决问题的能力,家长应给予孩子信任。

很多家长经常对孩子说,要看到自己的情绪,看到自己的焦虑,看到自己的担心,看到自己的期待。家长需要觉察自己,悦纳自己,给自己和孩子多一些空间,多一些容错率。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)

## 实用中医

## 艾灸调理 告别夜尿

□广东省中医院 张丽玲 李思逸 刘双

夜尿症指的是在睡眠期间需要起床排尿的现象。流行病学调查通常将每晚夜尿≥2次定义为夜尿多,而正常的起夜次数为0-2次。夜尿症主要表现为夜间频繁醒来排尿。除了夜尿增多外,还可能尿频、尿急、尿流变细、排尿困难、尿失禁等症状。

### 夜尿增多两大因素

夜尿症主要有两大因素。

生理性因素:睡前喝水过多、喝茶或刺激性饮料等,这是一种正常的生理现象。

病理性原因:前列腺疾病,如前列腺增生是老年男性夜尿增多的主要原因;

肾脏疾病,如肾功能减退、肾炎等;泌尿系结石,如肾结石、膀胱结石等;其他疾病,如糖尿病等。

### 艾灸治疗调理改善

艾灸是一种中医外治法,通过燃烧艾条产生的热量和艾叶的药效,可以作用于人体特定的穴位,达到温补元气、调和气血、驱寒除湿等效果。对于夜尿增多的患者,艾灸能温补肾阳,增强膀胱的气化功能,从而减少夜间排尿次数。

艾灸时通常先将艾条点燃,悬置于相应穴位上方进行灸疗。每次灸疗时间以患者感到温热舒适为宜,一般为10-15分钟。每天进行1-2次,连续治疗数周至数

月。可艾灸中脘穴、神阙穴、关元穴、水道穴、太溪穴。

中脘穴:位于上腹部前正中线上,在肚脐中上4寸,具有和胃健脾、降逆利水的功效,适用于脾胃虚弱引起的夜尿增多。

神阙穴:位于肚脐中央,具有温阳救逆、利水固脱的功效,适用于多种原因引起的夜尿增多。

关元穴:位于下腹部前正中线上,在肚脐直下3寸,具有补益元气、固涩止遗的功效,适用于肾虚引起的夜尿增多。

水道穴:位于下腹部,脐中下3寸,前正中线上旁开2寸,具有清热利湿、通利水道的功效,适用于湿热蕴结导致的夜尿增多。

太溪穴:位于足内踝,内踝后方与脚

### 艾灸前后注意事项

跟骨筋腱之间的凹陷处,能滋补肝肾、调节水液代谢,适用于肾精亏虚所致的夜尿增多。

艾灸治疗需要在专业医护人员的指导下进行,确保穴位准确以获得最佳疗效。艾灸过程中应保持室内通风良好,避免长时间暴露于高温环境中,以免引起皮肤灼伤或其他不良反应。艾灸时应注意保暖,避免受凉,提升治疗效果。自行在家中艾灸的过程中如出现不适,应立即停止治疗并就医。高热患者等特殊人群应在医生指导下进行艾灸治疗。

艾灸治疗是改善夜尿症的其中一种方法,患者在日常生活中还应注意调养,如保持良好的生活习惯、适度运动,避免过度劳累,减少睡前水分摄入,多食用补肾的食物,如核桃、黑芝麻等。对于夜尿症较严重的患者,应及时就医,寻求专业医师的帮助,以便得到更好的治疗。