

关注

“世界骨质疏松日”——

强肌健骨 重塑活力

每年的10月20日是“世界骨质疏松日”，今年的主题是“强肌健骨，重塑活力”。这个主题非常精准地指出了骨骼健康的核心——肌肉与骨骼是一个密不可分的整体，唯有二者协同强健，我们才能拥有充满活力的高质量人生。

贵阳市第二人民医院(金阳医院)骨科医生毕宇表示，临床上，每天都会遇到因骨折而痛苦不堪的患者，其根源大多是一个沉默的“杀手”——骨质疏松症。“我们的骨骼不是一个静态的‘支架’，而是一个充满活力的、不断进行新陈代谢的生命组织。”强肌健骨，重塑活力‘不应该只是一句口号，而应成为我们贯穿一生的健康理念。”毕医生强调，投资你的骨骼和肌肉，就是投资你未来的独立、尊严和活力。无论是30岁、50岁还是70岁，从现在开始行动，都为时不晚。

为什么“强肌”与“健骨”并举

“很多朋友认为，预防骨质疏松就是补钙和维生素D。这没错，但只做对了一半。我们的身体是一个精密的联动系统。肌肉是骨骼的；‘守护神’，附着在骨骼上的肌肉，通过日常活动和体育锻炼，对骨骼产生良性的力学刺激。这种刺激就像一个持续的信号，告诉骨骼身体需要变得更强壮来承受这些负荷。于是，骨骼就会积极地吸收钙质，增强密度和韧性。反之，如果肌肉流失、力量不足，这个信号就会减弱，骨骼便会认为‘没必要那么强壮’，从而加速骨量流失。”毕医生说。

“肌少症”与“骨质疏松症”是孪生兄弟，在老年人中，肌肉流失(肌少症)和骨质疏松(骨质疏松症)常常同时发生，相互加剧，形成“肌骨综合征”。一个步履蹒跚、四肢纤



细的老人，既是骨折的高危人群，也是摔倒的高危人群。肌肉无力导致容易摔倒，骨质脆弱导致一摔就骨折，这是一个可怕的恶性循环。“强肌”是为了更好地“健骨”，“健骨”是为了支撑“强肌”后的运动，最终目标是为了“重塑活力”，让我们在任何年龄都能行动自如，享受生活。

收下这份“强肌健骨”指南

光有理论不够，关键在于行动。毕医生提供了一份简单易行的“强肌健骨”规划书：首先，双管齐下，打好地基。骨骼最爱的含钙食物有：牛奶、豆制品、深绿色蔬菜(如西兰花、菠菜)、坚果，这些都是优质来源。建议每日钙摄入量为800—1000毫克，绝经后的妇女和老年人可增至1000—1200毫克。维生素D：它是钙的“搬运工”。除了适量晒太阳，可多吃海鱼、蛋黄、肝脏，或遵医嘱补充维生素D制剂。

同时，蛋白质是肌肉合成的原料。确保每日摄入足量的瘦肉、鱼、虾、鸡蛋、奶制品和豆类，能保证优质蛋白的摄入。

很多老年人因牙口不好或观念问题，蛋白质摄入严重不足，这是导致肌少症的重要原因。

另外，运动也是必须的，毕医生给出一个公式：负重运动+抗阻运动=强肌健骨。其中，负重运动主要健骨，在运动中，骨骼需要承受身体的重量，可以通过快走、慢跑、跳舞、爬楼梯、太极拳等运动来完成。对于年纪较大或已有骨质疏松的人，快走和太极是安全又有效的选择。

而抗阻运动主要强肌，是通过对抗外力来增强肌肉力量。可以使用弹力带、举小哑铃、坐位抬腿、靠墙静蹲等运动来完成。这些运动可以在家中轻松完成。建议每周进行2到3次抗阻训练。

毕医生提醒，开始任何新的运动计划前，特别是已确诊骨质疏松或有关节问题的朋友，请先咨询医生或康复师。

打破“骨质疏松”的误区

骨质疏松在早期几乎没有症状，很多人都是在发生骨折后才被诊断。因此，主动筛查至关重要。

可以选择自行风险评估

或是骨密度检测，其中双能X线吸收检测法(DXA)是诊断骨质疏松的“金标准”。毕医生建议以下人群进行主动检测：所有65岁以上女性和70岁以上男性；有骨折史、骨质疏松家族史的人；存在吸烟、过量饮酒、长期使用激素等风险因素的年轻人。

针对一些关于“骨质疏松”的常见误区，毕医生也进行了提示。

误区一：“老了骨头脆很正常，没必要治。”毕医生解释，骨质疏松是一种可防、可治的疾病。治疗不仅能降低骨折风险，还能显著减轻骨痛，改善姿势，提升生活质量。把它当作“正常衰老”而放任不管，是对生活质量的巨大牺牲。

误区二：“补钙会得肾结石。”在医生指导下，通过饮食和适量补充剂补钙是安全的。肾结石的形成原因复杂，与代谢、饮水少等因素关系更大。

误区三：“我已经骨质疏松了，不能运动，怕骨折。”在专业指导下进行安全、适当的运动，是治疗的一部分。不运动只会让肌肉和骨骼更快地流失，陷入更危险的境地。

贵阳日报融媒体中心 张梅

我省成立结核病诊疗质量控制中心

本报讯 近日，贵州省卫生健康委、省疾控局下发《关于成立贵州省结核病诊疗质量控制中心的通知》，明确贵州省结核病诊疗质量控制中心(以下简称省结核病质控中心)挂靠贵阳市公共卫生救治中心。标志着贵州省结核病诊疗质量管理迈入标准化、规范化、同质化发展的新阶段，将为全省结核病防治工作注入强劲动力。

据悉，省结核病质控中心将重点开展三方面工作：一是制定并完善贵州省结核病诊疗质量控制标准和规范，明确诊疗流程中的关键质控节点，为各级医疗机构提供统一的诊疗质量“标尺”；二是组织开展全省结核病诊疗质量监测与评估，定期对各级定点医疗机构的诊疗行为、病历质量、实验室检测能力等进行督查指导，及时发现并整改存在的问题；三是加强全省结核病诊疗专业人才培养，通过开展学术研讨、技能培训、

病例分享等活动，提升基层医务人员的诊疗水平，推动优质医疗资源下沉。

作为贵州省结核病防治领域的核心医疗机构，贵阳市公共卫生救治中心在结核病诊疗、科研教学、预防控制等方面积累了深厚的技术储备和丰富的实践经验。此次省结核病质控中心落户后，中心将全面承担起全省结核病诊疗质量控制中心的核心职责，以提升全省结核病诊疗水平为目标，构建覆盖省、市、县三级结核病诊疗质量控制体系。

下一步，省结核病质控中心将以标准化建设为抓手，以同质化服务为目标，不断完善质控机制、创新质控手段，推动贵州省结核病防治工作从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变，助力全省公共卫生服务体系建设和迈上新台阶。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

“嫣然天使之旅·贵州行”医疗救助活动开启——

患者可通过微信小程序提交申请

本报讯 记者近日从中国红十字基金会嫣然天使基金(以下简称“嫣然天使基金”)获悉，嫣然天使基金将于2025年11月6日至11月9日前往贵州开展“嫣然天使之旅·贵州行”医疗救助活动，为贵州地区的唇腭裂患者提供免费唇腭裂医疗救助手术。

据悉，报名时间即日起至2025年11月1日，手术时间将于11月6日(筛查)2025年11月7日—9日，在贵阳市口腔医院(贵州省贵阳市解放路253号)进行。

据悉，中国红十字基金会嫣然天使基金是2006年11月21日在中国红十字基金会的支持和管理下设立的，为唇腭裂患者提供全面服务与支持的专项公益基金。此次救助活动将继续秉承“让每个孩子都有微笑的权利”的使命，让更多因消息闭塞、交通不便或经济困难而无法

及时就医的患者获得专业治疗。符合报名条件的贵州省内唇腭裂患者，嫣然天使基金将为其承担手术费用。同时，为前来参与筛查的患者提供交通补助，以减轻患者经济负担。

救助活动将为患者提供多种类型的唇腭裂修复手术，包括：唇裂初次缝合手术、腭裂初次缝合手术、二期唇裂修复、二期腭裂修复、腭咽闭合不全治疗。

有需要救助的唇腭裂患者，可通过以下方式申请免费医疗救助手术：微信公众号关注“嫣然天使基金”订阅号，在菜单栏中找到“医疗救助”——“天使之旅患者招募”，填写相应表单。填写表单后，嫣然天使基金志愿者将与申请人取得联系，具体手术时间将根据志愿者的通知安排。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

贵州省人民医院多学科携手——

举办系列科普活动 宣传预防血栓知识

本报讯 近日，贵州省人民医院呼吸与危重症医学科、血管甲状腺外科、介入科、骨科、心血管内科、产科、妇科等多学科联动，依托贵州省肺栓塞和深静脉血栓防治联盟，开展主题为“以动制‘静’预防血栓”系列科普活动，提升公众对静脉血栓栓塞症(VTE)的认知与防范意识。

“静脉血栓栓塞症(VTE)是一个危及全球的‘沉默杀手’，是导致医院内非预期死亡的主要原因之一。也是继缺血性心脏病和卒中之后位列第三的最常见心血管疾病。预防VTE，需要我们每个人动起来。防患于未然，治之于未发，永远是我们应对这个‘沉默杀手’的上上之策。”贵州省人民医院呼吸与危重症医学科的张萍医生说。

张医生介绍，关于基础预防，以动制“静”非常重要。要记住口诀：能动脚趾不躺平，能站不坐躺血栓。无论你是卧床还是久坐，这个“血栓操”都至关重要。用力、缓慢地勾脚和绷脚，每

个动作保持5—10秒，每组10—15次，每天做3—4组。这个小动作，能发挥泵血的大作用，这个也是我们常说的踝泵运动。

针对短时间需要卧床的病人，张医生提示，尽早活动是关键。术后或产后，在医生允许下尽早下床行走。同时，对于办公室的上班族，打破长时间静坐是最重要的原则，每坐1小时，务必起身活动5分钟，去接杯水、伸个懒腰，就能有效打破血液瘀滞。

同时，要警惕VTE的警示信号。要注意单侧腿部(尤其是左腿)肿胀、疼痛、皮温升高、发红；突发性呼吸困难、胸痛、咯血、心跳加速、晕厥等症状。一旦出现上述症状，尤其是突发呼吸困难或胸痛，请立即就医，时间就是生命。绝对不可以按摩或揉捏肿胀的腿部，以免血栓脱落造成二次伤害，尤其要注意的是，不能相信偏方，如用药酒擦拭、拔罐、按摩、热敷等。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

市二医(金阳医院)——

开通24小时“963421”服务热线

本报讯 10月15日，贵阳市第二人民医院(金阳医院)“963421”服务热线正式开通，作为一条24小时“不打烊”的服务通道，热线以“一站式解决诉求”为核心，搭建起医患之间高效联结的“连心桥”，为群众就医体验升级注入新动能。

据介绍，热线采用“专人专线”服务模式，所有接线人员均经过严格选拔与培训，为患者提供微信公众号、小程序等线上平台的操作指引；解答专家门诊时间、检验报告查询等诊疗相关信息；指导门诊就诊、出入院手续、医保报销等流程办理服务；根据患者症状提供初步分诊建议；受理各类求助、投诉与建议。同时，热线建立“专席责任制”，对无法即时解答

的复杂问题，接线员会详细记录群众需求，第一时间对接医院相关科室或部门，并承诺在24小时内予以反馈，形成“接收——处置——反馈——回访”的闭环服务流程，确保群众诉求“件件有回应、事事有着落，一次拨号，一眼到底”。

“963421”24小时咨询服务热线的开通，是市二医(金阳医院)延伸服务链条、提升服务温度的重要尝试。未来，医院将根据群众反馈更新完善热线服务功能，让这条“声音通道”成为倾听民声、服务民生的重要窗口，为群众提供更有速度、更有温度、更有精度的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

专家提醒：

别忽视“青春期”这些信号

本报讯 近日，贵州省人民医院乳腺外科成功为13岁的李琳(化名)切除一个直径达10cm的乳腺纤维瘤。

贵州省人民医院乳腺外科专家表示，乳腺纤维瘤虽常见，但长到这般大小实属罕见。作为青春期女孩最常见的乳腺良性肿瘤之一，乳腺纤维瘤通常生长缓慢，恶变概率极低，大多不会对健康造成严重威胁，可肿块悄无声息长到近10cm的情况，在临床诊疗中并不多见，背后的原因更值得家长和医生警惕。

专家介绍，乳腺纤维瘤通常无症状，不会引起患者重视，导致肿块逐渐增大。家长若未能及时留意孩子的身体变化，或孩子因害羞未及时主动告知异常，都可能导致肿瘤在未被察觉

的情况下增长。对于家长在日常生活中如何巧妙关注孩子乳房健康，贵州省人民医院专家建议，可在日常聊天、关心孩子生活时自然询问，一旦发现孩子乳房有明显硬块、按压时伴随疼痛，尤其是单侧乳房比另一侧大很多、不对称情况明显时，应及时就医。乳腺超声是早期发现和诊断乳腺问题的有效手段，有助于避免病情进展。

此外，青春期中女孩的“勇敢”也至关重要。女孩子如发现乳房硬块、月经不规律、乳房持续疼痛或身体其他异常变化，应第一时间告知父母。及早就诊，才能避免良性肿瘤对乳房发育及外观造成影响。

(贵阳日报融媒体中心 张梅)

保健

中医这样应对秋乏

入秋后，人体容易出现秋乏。中医认为，秋主燥，燥耗气伤阴，气虚则四肢无力、神疲懒言，阴虚则口干、咽干，因为人体在夏季损耗的阴津未恢复，阴津阳气皆不足，故易出现疲乏。该如何缓解秋乏？

饮食调理。气虚型秋乏表现为乏力、气短、出虚汗、越困越睡不着觉，推荐食用黄芪、黄精、西

洋参以及山药等补气食物。痰湿型秋乏表现为皮肤偏油腻、腹型肥胖、大便不清爽、下午困倦，推荐食用枇杷、萝卜、陈皮、茯苓等健脾化湿的食材或药材。

睡“子午觉”。在11点到13点之间，可以小憩15—20分钟，可以起到缓解大脑疲劳、改善秋乏作用。

成人可以按摩太渊穴和神门穴。太渊穴位于手腕前区，桡骨

茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中；神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。用一只手的食指和拇指在这两个穴位上轻轻地按揉，感觉到手腕有酸麻胀痛，按揉3—5分钟之后再换对侧手。

3个小方法可以缓解孩子秋乏：耳为宗脉之所聚，用手指轻轻揉搓孩子的耳根；用食指放在耳尖

下三角窝的位置进行点按，超过10次即可；先用拇指和食指按揉耳垂10次以上，再向下提拉耳垂，达到耳垂发热为止。不推荐孩子饮用更多功能性的提神饮料，因为这些饮料大部分都含有咖啡因，大量服用咖啡因，可能会导致孩子睡眠障碍、注意力不集中，还容易影响孩子神经和骨骼发育。

许云