

党旗在飘扬 考核

# 为责任站岗 铸生命屏障

## ——记放射科黄志华党员先锋模范岗

南昌市第九医院放射科有着悠久的历史,是我省传染病医院最早开展放射检查的科室。自成立以来队伍不断壮大,设备不断更新,拥有一支技术精湛、作风顽强、工作严谨、甘于奉献的团队。科室现有成员17人,包括主任医师1人,副主任医师3人,主治医师2人,住院医师2人;主管技师2人,技师5人;主管护师2人。目前开展的技术项目有全身各部位常规摄片,各类X线造影检查,各器官的CT平扫及增强扫描,全身动、静脉血管成像,骨骼三维成像和骨密度检查等等。

### 质量为先

### 做影像诊断的“火眼金睛”

放射科是医疗战场上的“前哨兵”,是临床医生的“眼睛”,在医疗活动中扮演着极其重要的角色。科主任黄志华深知科室工作质量的意义所在。作为科室唯一的一名党员,他在个人率先垂范的同时,尤其注重科室团队建设,不断加强人才培养,先后选派多名骨干到省内外知名医院进修学习,及时掌握影像诊断新技术,强化了放射技术的应用能力,为临床诊断提供了坚实的技术保障。

身为科主任,黄志华认真履行主任职责,将科室内涵建设放在首位,一贯强调诊断技术的精与专。他坚持组织每天集体阅片,每月科内业务学习及追踪病例讨论,针对疑难病例,不仅是科室成员讨论,还请临床专家来科里会诊。作为上级医生,他坚持每天对影像报告进行审核,及时发现并解决问题。遇到临床反映的影像诊断相关疑点,他总是主动联系临床医师,积极沟通,认真探讨,确保为患者提供准确、清晰的诊断。为严防医疗差错的发生,对下级医生的报告必须双审,拖班已成为黄志华的工作常态,科里每天最后下班的一定是他。

### 一马当先

### 做疫情防控的“领头雁”

2020年初,一场猖獗的瘟疫席卷而来。我院是新冠肺炎医疗救治市定点医院,放射科便成为了疫情防控的“侦察兵”,在诊断和鉴别诊断方面发挥着不可替代的作用。黄志华在疫情发生后处处以身作则,带领全科同事日夜奋战在抗击疫情第一线。

为了积极响应上级和医院领导的统一部署,黄志华第一时间紧急召开科室工作会议,号召全员抗疫,严阵以待,各司其职,各尽其责,全力保护人民生命安全。为打赢疫情防控阻击战贡献力量。

放射科是与疫情零距离接触的科室,影像技师更是高危易染人群,他们每天都要与筛查对象近距离接触,而这其中就隐藏着确诊病人,风险可想而知。疫情之初,面对日益严峻的形势,黄志华一面组织全科人员参加《新型冠状病毒放射科检查与处置》专题培训,制定一系列规章制度,细化工作流程,一面还要做好科室人员的心理疏导,消除他们内心的恐惧和焦虑,督促他们每天要做好自身防护,定点定时对登记室、操作间、拍片室、CT机房进行紫外线消毒和酒精喷雾处理,严格执行院内感染防控,做到科学防范,不出任何纰漏。

自疫情发生以来,黄志华始终和同事们并肩作战。他的手机24小时开机,哪怕是三更半夜,只要同事或领导的一声召唤,他便第一时间出现在他们面前。在他的带领和督促下,诊断组医师不断更新新冠防控知识,熟练掌握新冠肺炎影像表现,严格按照新冠肺炎诊断的要求和流程,守住新冠肺炎筛查诊断的第一道防控屏障。他还多次参加省、市卫健委及院内对疑似病人的会诊,不分昼夜,随叫随到。

新冠疫情期间,放射科正值机房设施改造,为新增64排CT进驻作准备。黄志华在协调院内相关部门调整好新冠肺炎检查流程的同时,又督促施工单位做好设备防尘,以确保患者及职工的检查安全。新CT落户,老CT移机,各项工作有条不紊并一一到位。自疫情以来,全院无患者和职工因在放射科检查发生院内感染。



### 众志成城

### 做坚守岗位的“前哨兵”

为保障发热门诊影像检查正常运行,科里5位技师轮流进驻进行新冠病人的筛查。由于技术人员有限,没有梯队人员轮换,他们只能24小时值守。一个班次下来,值班人员早已筋疲力尽,但他们没一个人叫苦,没一个人喊累,下一次值班时,他们又像打了鸡血似的斗志昂扬奔赴战场。

一次经历如此重大疫情,她说:“能在这场防控战中得到洗礼是我的职业所幸。疫情不止,我便不退!”

技师刘琪琴身体一直不好,小孩才一岁,丈夫在部队,只有周末才能回家,平时家里大小事都是她一人操心。然而疫情就是命令,防控就是责任,刘琪琴毅然决然将小孩托付给父母照料,自己一心扑在单位,和大家共进退。

技师艾海辉同样家中孩子年幼,且年初正巧孩子手臂不慎骨折,他又担心又心疼,但又腾不出时间去照顾和陪伴。每每主任和同事问起孩子的事,他总是一笑而过“有家里人照料着,没事的!”

由于放射科专业的特殊性,医院没有其他科室可以轮岗或替代,所以放射科工作人员自身更需要注重防护,既要保证日常工作需要,又要确保防控一线轮值的连续性和持久性。面对来势汹汹的疫情,科室人员纷纷放弃休假,主动请战,加班加点,毫无抱怨。大难面前,大家各司其职,团结协作,共克时艰,共度难关!

### 责任在肩

### 做生命健康的“保护神”

自2020年1月24日至5月初,放射科共筛查门诊急诊发热病人近3000人次,浏览近12万幅CT图像,会诊近20次。无论是转诊病人,还是首诊病人,面对海量的CT图像,他们用更用心来甄别,仔细观察细微结构,甄别出冠状病毒的蛛丝马迹,严把“第一道关卡”,认真负责地对每一位患者的诊断、治疗及预后做出客观判断,给临床医生提供科学的诊疗依据。

如今,放射科工作环境已一改以往的简陋,功能区域划分和流程都得到合理规范,每位来检查的患者都不禁眼前一亮:“好漂亮!真干净!”一个好的环境不仅让工作人员心情愉悦,更能让患者有好的就医体验,增强认同感和安全感。

当前,疫情已进入常态化防控阶段,但放射科人员警惕的弦依然时刻紧绷着,他们将在科主任的带领下,毫不放松,决不懈怠,不忘初心,砥砺前行,撸起袖子加油干,做每一位患者生命健康的保护神!



黄志华

副主任医师,从事传染病影像诊断20余年,对早期肝硬化、肝癌、艾滋病相关感染有较丰富诊断经验。主持完成南昌市科技局课题一项,在国家及省级医学刊物发表专业论文近十篇。现任中国性艾协会感染放射学分会全国青委、江西省放射学会委员、江西省放射医师协会会员、江西省保健学会影像医学分会委员、江西省整合医学会放射学分会委员、江西省放射学会感染影像组副组长、南昌市放射学会常委、南昌市医学影像质控委员会常委。

电话:0791-88499696

责任编辑:刘峥



医院已通过 ISO9001:2000 质量管理体系认证

### 医院精神

厚德 博爱 创新 奉献



官方微信公众号

医院地址:南昌市洪都中大道167号  
邮编:330002  
电话:0791-88499696  
医院地址: www.ncdiy.com  
E-mail:ncdiy\_zck@163.com  
主 编:熊少云  
副 主 编:曾卫新  
执行编辑:张小芳 李欢  
编辑:梁青 刘峥 赖佩 胡俊 张子坤  
编辑:吴金红  
印刷:南昌方正彩印制版输出中心  
电话:0791-86252526



# 南昌九院报



官方微信公众号

内部资料 免费赠阅  
医院地址:南昌市洪都中大道167号 邮编:330002  
2020年11月 第111期 总第190期

# 孙菊生副省长莅临我院调研



10月15日,省政府副省长孙菊生一行来到我院调研秋冬季新冠肺炎疫情防控工作。省政府副秘书长樊雅强、省卫生健康委党组书记、主任王水平、副主任龚建平陪同调研。南昌市副市长龙国英、市政府副秘书长黄琰、市卫生健康委副主任王群等陪同。

孙菊生先后来到我院入院患者核酸集中采样点、发热门诊、负压病房、检验科PCR实验室等地,实地查看核酸集中采样流程、预检分诊流程、负压病房“三区两通道”设置及设备设施,详细了解了我院疫情防控物资储备、人员配备以及核酸检测能力等情况。行程中听取了

了我院院长熊少云关于秋冬季疫情防控工作的汇报,了解了当前医院面临的困难和问题。

孙菊生在调研时指出,当前疫情仍在全球蔓延,国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险仍然存在,作为新冠肺炎救治定点医院,要树立“以人民健康为中心”的发展理念,强化责任担当意识,提高风险防范意识,加强医用物资和设施储备,切实将医院感染控制作为疫情防控的重要内容抓紧抓实抓牢,完善制度流程,规范发热门诊建设,绷紧院感防控这根弦,重点区域规范设置“三区两通道”,严格执行发热病人闭环管理要求,加

强感染监测,严格落实医院感染报告制度,加强医护人员感控知识和技能培训,提升核酸检测能力,筑牢维护人民群众生命安全和身体健康的坚实防线。

熊少云表示,医院将严格按照国家、省、市秋冬季疫情防控部署要求,继续保持饱满的工作热情,严格落实疫情防控各项措施。同时,医院将进一步强化常态化疫情防控意识与能力,尤其是切实提高院感防控意识与能力,提升医疗救治和物资保障水平,维护好日常诊疗秩序,确保来院患者就诊安全无忧,努力为群众提供坚实的医疗保障。(医务部 雷洁)

# 王群深入医院行政党支部 进行调研

10月15日上午,市委卫健委委员、市卫健委副主任王群深入挂点联系的我院行政党支部开展调研活动。院党委书记吕定英、党群部主任郑雅,行政党支部书记李翠向英及支部委员参加调研座谈。

王群认真听取了关于行政党支部基本情况介绍,支部标准化、规范化建设,“三会一课”、党员教育,近期工作开展情况以及存在的困难等方面汇报。

王群表示,作为新冠肺炎患者救治定点医院,行政党支部充分发挥战斗堡垒和党员先锋模范作用,工作成效显著,为做好疫情防控后勤保障提供了有力支持。

王群指出,党支部作为党的最基层组织,要认真学习贯彻党的十九大精神,以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领,进一步强化基层党建工作,把党建工作和医院中心工作紧密结合起来,通过抓党建,推动中心工作。同时要真抓好党支部的自身建设,按照“三化”要求进一步完善党组织阵地建设。(党群部 赵慧)

### 喜报

●10月12日,省委、省政府召开2020年江西省劳动模范和先进工作者表彰大会。南昌市第九医院护理部主任胡敏华荣获“江西省先进工作者”称号。

# 九江三医院 领导及专家一行 来我院参观交流

10月30日,九江市第三人民医院院长龚晓东、党委书记沈国俊带领临床和行政科室负责人一行来我院参观交流。我院党委书记吕定英、副院长张志成及相关行政科室负责人接待并座谈。

吕定英代表全院职工对九江三医院领导及专家们的到来表示欢迎,并对我院学科建设、院管管理、人才引进、基础建设等方面工作进行了介绍,双方就医院发展中遇到的问题进行了深入交流探讨。

座谈会后,张志成带领龚晓东一行来到发热门诊、负压病房等地参观,针对发热门诊收治流程、功能布局、负压病房建设等讨论交流。两院相关科室负责人进行了交流并毫无保留地分享了工作经验。

通过沟通交流,两院之间进一步增进了了解,增进了友谊。双方表示要相互取长补短,共谋发展之计,共献发展之力,不断提升医疗救治能力和水平,更好地为人民群众健康保驾护航!(医务部 刘佳)



# 医院赴新建坪门开展扶贫助农活动



10月16日上午,在第七个全国扶贫日来临之际,医院党政领导与专家一行赴对口帮扶的新建区昌邑乡坪门村开展系列扶贫助农活动。

在坪门村村委办,由我院捐资维修改造的办公大楼竣工揭牌仪式正在举行。村委会大

院内人声鼎沸,非常热闹,村民们喜笑颜开地前来参加揭牌仪式。医院院长熊少云、党委书记吕定英、坪门村支部书记陶茂知、医院驻村第一书记章海共同揭牌。

据悉,坪门村是“十三五”省级贫困村,村委会办公楼始建于2003年,经长年使用已破损严重,多处漏风漏雨,导致村委办公条件差,而且存在一定的安全隐患。但村级财政十分困难,无力承担改造维修费用,对口帮扶的南昌市第九医院得知此情况后,多次深入实地走访调研,并召开院委会研究帮扶措施,确定了出资30万元对村委会办公楼进行整体维修改造的方案,改造后的村委会大楼窗明几净,办公面貌焕然一新,提升了村委会形象,让村两委和当地村民都欢欣鼓舞,对整个村的发展犹如注入了强心剂。

揭牌仪式后,专家团在村便民服务中心为村民们进行健康义诊,热心地解答村民的健康咨询,为村民检查身体,共测量血压、血糖150人次,发放健康宣教资料200份。

院长熊少云和党委书记吕定英在揭牌仪式后,又冒雨来到正在建设中的村级扶贫养殖基地调研。熊少云详细询问了基地建设完成后能带动多少农户就业,能为村集体增加多少收益,能带动多少贫困户增收以及项目建设中存在的困难等,并对基地建设提出了意见建议。

党委书记吕定英表示,2020年是全国脱贫攻坚的收官之年,医院将会一如既往地担起帮扶责任,一鼓作气,尽锐出战,以巩固提升的实际行动,以脱贫攻坚的新成果,向建党100周年献礼!(驻村第一书记 章海)

电话:0791-88499696

责任编辑:张子坤

# 张志成肝病专家工作室在南丰县人民医院挂牌

金秋硕果,合作谱新篇,10月27日,张志成肝病专家工作室揭牌仪式在南丰县人民医院顺利举行。我院院长熊少云、南丰县人民医院院长王小平共同为专家工作室揭牌。我院副院长张志成及专家、南丰县人民医院党委书记罗小才等院领导及部分职工代表参加揭牌仪式。

在揭牌仪式上,罗小才致辞,他对南昌市第九医院各位领导和专家的到来表示热烈欢迎和衷心感谢!他表示,此次成立肝病专家工作室是本院一次非常重要的发展契机,县医院将认真学习南昌市第九医院的先进管理经验、专家们精湛的医术、优质的服务和良好作风,把握难得的合作机遇,密切与第九医院的交流协作,主动加强业务上的联系,虚心接受指导,以肝病救治为龙头,不断带动感染学科发展,促进医疗技术水平与综合服务能力的提升。

熊少云指出,南丰县人民医院是九医院牵头的江西省肝病专科联盟的成员单位,近三年来,医院通过讲学、培训、会诊等形式加

强了院院合作交流,建立了深厚友谊。此次“张志成肝病专家工作室”的成立,意味着两院将进行更加紧密、更为深度的交流与合作。专家工作室成立后,必将以全力以赴,心系南丰县人民健康,尤其为南丰县肝病患者带来更多的健康保障。同时,医院还将免费接收县医院医务人员进修、学习,为县医院培养专业技术人才,从而快速提升南丰县城整体肝病诊疗水平,造福南丰人民。

揭牌仪式后,张志成及随行专家来到南丰县人民医院病房和门诊部会诊或坐诊。近两个小时的时间,专家们共诊治了20多位预约患者。

近两年来,我院已在省内多地挂牌专家工作室。我院将坚持内引外联、优势互补原则,充分发挥肝病特色专科优势和引领带动作用,不断向基层输送优质资源,加强医疗、科研、教学、管理等多方面合作,为提升基层医疗机构的业务能力和水平作出更多的努力。

(宣传部 张小芳)



## 江西省应对秋冬季新冠肺炎疫情防控救治培训在南昌举办

10月29日,由江西省传染病疾病医疗质量控制中心主办,我院承办的江西省应对秋冬季新冠肺炎疫情防控救治培训班,在南昌市开元曼居酒店举办。因疫情防控需要,此次培训采取了线下授课、线上直播同时进行的模式。

培训班邀请到首都医科大学附属北京地坛医院感染中心李兴旺教授对国家《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(试行第八版)做了详细的解读,并分享了新冠肺炎患者临

床救治诊断思路和治疗经验。江西省儿童医院感染科主任陈修文对新冠肺炎常态化院内感染控制、发热门诊管理做了精彩讲解,分享了院内感染控制及发热门诊建设中的成功经验。我院感染科副主任王淑梅教授就 COVID-19 临床治疗方法进行了经验分享。

培训班由我院副院长曾卫新主持,他代表医院作了热情洋溢的致辞,对大家的到来表示热烈欢迎。来自全省各级医疗机构的 280

名传染病防治领域专家和同仁参加了现场培训,另有 400 余人通过观看线上直播参与培训学习。

此次培训班进一步强化了全省基层医务人员的新冠肺炎医疗救治能力,巩固了院内感染控制知识,有效提高了各级医疗机构疫情防控能力和责任风险意识,为我省持续做好新冠肺炎疫情防控工作,更好地保障人民生命健康安全奠定了坚实基础。

(医务部 雷洁)



## 医院职工又获一实用新型专利

近期,医院药剂科余学如、罗娅薇的《指示灯控制电路及指示装置》获得实用新型专利证书。这也是余学如第三次获得实用新型专利。

众所周知,药品的效期管理极为重要。由于药品品种众多,同一品种会出现多个批次、多个有效期共存的现象,且分布范围极广(如药房、药库、医药公司仓库、药店、医院药品库、药房、医院各病房,或者是在使用者手中),给药品效期管理带来极大困难,特别是有效期特别短的药物,稍不小心就会出现过期现象,可能导致误用过期药品而致安全隐患,或导致药品浪费。

目前,药品效期管理无论是仓储管理,还是使用管理大多靠不定期的人工记录、检查进行,设置过期卡片或过期牌进行提示。有些地方比如病区、抢救车内的药品,由于空间小、药品多,批次多,用时很紧急,如果管理不到位,很容易出现过期而产生安全隐患。如上原因,药品效期管理难度大、费时、且很容易出错。

本实用新型专利——指示灯控制电路及指示装置,可以解决药品效期管理难度大,而且可以显示药品作用剧烈程度(如高危药品等)。本实用新型专利是一种微电路模块标识,可贴于或放置于药品上,显示药品效期和药品属性,方便应用。它利用倒计时方法,通过指示灯可分别显示药品效期:1个月为红色,2个月为黄色,3个月为橙色,6个月为绿色,1年为蓝色。同时可通过调节指示灯显示药品属性:高危为红色、中危为黄色、低危为橙色,极大地方便了效期药品管理和药品属性管理。本实用新型专利——指示灯控制电路及指示装置用途广泛,不仅可用于药品管理,也可用于有效期管理和属性管理的其他物品管理(如医疗器械、食品、化妆品等)。

(药剂科 余学如)

## 联系我们

急诊(狂犬疫苗接种)

88499510

医保咨询

88499521

服务中心

88499503

投诉接待

88180719

一站式服务

88499546

健康咨询

88499555

门诊免费预约

4008881269

肝一科

88499613

肝二科

88499623

肝三科

88499633

肝四科

88499643

肝五科

88499653

感染一科

88499603

感染二科

88499608

感染三科

88499662

骨科、外科

88499673

中医科、骨伤科

88499567

呼吸内科

88499586

消化内科

88499587

妇产科

88499592

ICU

88499648

人工肝中心

88499522

血液净化中心

88499523

介入室

88499526

消化内镜室

88499560

骨科、外科门诊

88499513

妇产科门诊

88499512

HIV、结核门诊

88499548

发热门诊

88499541

口腔科

88499516

医美学科

88499517

健康体检科

88499684

# 借你一双慧眼——认识乙肝 HBV—DNA 高敏解码

话说老王今年 54 岁,有个不错的家庭,妻子贤惠健康,儿女孝顺且事业有成。美中不足的是,老王 10 年前体检发现有乙肝,追踪家族史发现,其父亲 20 年前因肝癌去世,另一兄弟目前为肝硬化。老王因此特别注意,下决心把烟酒都给戒了,而且这 10 年来坚持定期体检。到医院检查肝功能正常,只是病毒一直挺高的,彩超做了医师说还好,就暂未治疗。

直到 4 年前复查,发现肝功能异常,ALT:232U/L,AST:113U/L,小三阳,病毒有 10 的 6 次方,彩超显示脾脏稍肿大,肝硬度 8.3kpa。医生告知老王用恩替卡韦抗病毒治疗,老王欣然接受并按要求定期复查。吃了半年的抗病毒药,好不容易病毒往下降但就是没有转阴,医生说恩替卡韦抗病毒效果好,副作用小、耐药发生率低,老王就继续坚持用恩替卡韦。吃到一年复查,HBVDNA 用普通国产方法检测,显示终于转阴了。老王高兴之余还是有些担心,心里嘀咕:别人用恩替卡韦 3 个月或半年病毒就转阴,而自己却用了一年才转阴,而且肝功能老是有些小波动,不知什么情况。

又过了 2 年多,2020 年初,受新冠疫情影响老王的复查推迟到了 5 月份,因时有牙龈出血,赶紧去医院检查。医生告知,抗病毒已有 4 年,疗效较慢,且肝功能有波动,建议 HBVDNA 采用新式的高敏检测(一种更精确的方法,能检测到 20IU/ml 以下的病毒,而一般的方法虽然检查费用低一些,但仅能检测到 100IU/ml 以上的病毒)。老王说有高敏的当然更好了,精确了解

一下。高敏检查结果出来了,老王忐忑不安的拿着所有检查结果找医生看:ALT:52U/L,AST:47U/L。高敏 HBV—DNA:8.92E2 IU/ml,小三阳,血小板 87\*10<sup>9</sup> 次方/L,彩超:门静脉 13mm,脾脏厚 49mm,肋下 0mm,肝脏回声光点增粗,肝硬度 12.3kpa。医生告知有早期肝硬化倾向,老王无疑被当头一棒,半天没回过神来,喃喃自语:不会吧,不会吧,怎么会肝硬化呢?

面对老王的疑惑,医生耐心解释:虽然用恩替卡韦抗病毒治疗 4 年,但初期效果就不理想,直到一年病毒转阴。肝功能波动说明病毒不是在最低状态,肝低水平炎症存在使病情继续发展,直到现在肝硬化。如果早期就有高敏 HBV—DNA 检查,能发现低水平病毒的存在,及时进行干预,调整抗病毒药物,或许老王的肝硬化就不会找上门。

根据检测结果,医生及时给老王调整了丙酚替诺福韦的治疗方案,既能解决之前低病毒血症,对老人及长期用药担心肾脏骨骼代谢的人群也都是最好的选择,同时增加了抗纤维化药物。老王换药后 4 个月再来复查,肝功能已完全正常,高敏 HBV—DNA 在 20IU/ml 以下,肝硬度 9.8kpa,PLT 升到 98,病情明显控制好转。

“高敏”时代下,慢性乙肝抗病毒治疗该如何优化?现在就让我们来认识乙肝 HBV—DNA 高敏解码。高敏检测在慢性乙肝临床管理中的优势是什么?其实就像老王一样,普通检测方法认为病毒转阴

并不代表病毒没有了,只是水平低而已,也就是用了恩替卡韦治疗并不代表万事大吉。有报道指出,恩替卡韦治疗 1 年病毒没有达到最低 20IU/ml 以下,如果继续用恩替卡韦,直到 3 年累计病毒学抑制仅为 57.5%,就可能增加耐药风险,发生病毒学突破,另一方面存在的低病毒血症会促进肝纤维化发展,也会增加肝癌癌变风险。有报道称低病毒血症的肝硬化患者 5 年内发生肝癌的风险为 23.4%。

所以高敏这双慧眼能帮助医师及时发现低病毒血症患者,包括没用过抗病毒药物的,普通方法检测病毒阴性,但家族中有肝硬化、肝癌患者,或自己的一些指标已往肝硬化上靠的患者,都要提前干预,及时进行抗病毒治疗,才能真正让患者获益。(肝三科 陈川英)

## 悄无声息的杀手——老年骨质疏松

随着人口老龄化及人们对生活质量的重视,骨质疏松症日渐成为困扰老年人的一个社会问题。老年性骨质疏松及其引起的骨折给医学及社会带来的难题也越来越受到重视。骨质疏松症的发病率已经跃居世界各种常见病的第 7 位。

那什么是老年骨质疏松?老年骨质疏松有什么临床表现?老年骨质疏松应该如何正确预防呢?

**老年骨质疏松的定义**  
老年骨质疏松与年龄、性别有关,65 岁以上,女性老年人骨质疏松症发生的危险性大,性别对骨量的影响主要与激素有关,人的骨骼在生长、发育和衰老的整个生理过程中,骨量会随着年龄的增长而发生变化。随着年龄的增长,体内会发生骨量丢失,尤其是女性绝经后体内多种激素发生改变,这些激素的变化或独自或协同作用,导致骨量丢失增加。骨质疏松症是一种骨骼疾病,其特征是骨密度变差,骨折风险增高。

**老年骨质疏松的表现症状**  
老年性骨质疏松症发病年龄多在 65 岁以上,女性多于男性,女男之比为 2:1。老年骨质疏松并没有独特的表现,它的发生发展是不知不觉的,早期可无任何不适,或只是活动后轻微的骨痛而不引起注意。当疾病逐渐加重时,可出现一系列的表现,包括最常见的周身骨痛、背痛、腰腿痛及关节痛,严重情况下出现驼背、身高变矮及骨折。

**老年人骨质疏松如果不引起重视,随着病情的进展不仅可导致疼痛、脊柱变形给患者造成痛苦,更严重的是容易引起骨折,这种骨折不同于暴力冲撞或意外重创造成的骨折,它是无外伤或轻微外伤情况下即引起的脆性骨折。**

**最常见的脆性骨折是腕部骨折、椎体骨折、髋关节骨折、腕部骨折,临床上老年人平时身体硬朗,某天手提重物或弯腰提重物,稍微用力“啪”一下就骨折了,或者跌倒后手腕或腕部着地就骨折了。**

**老年骨质疏松可以治愈吗?**  
骨质疏松无法根治。人体骨质密



度,从出生以后不断增加,增加至 35-36 岁,它达到一个高峰,然后逐渐下降,这是生理发展的趋势。70 岁左右,大多出现骨质疏松女性闭经以后下降较快,5 年以后即可降至骨质疏松状态。出现骨质疏松后,继续保持运动,使用药物阻止骨吸收,加快骨生成,其可维持一定的骨密度,但无法达到根治。

**如何看待吃老年钙片治疗骨质疏松的观点**  
钙片只是治疗骨质疏松的基础药物。但是仅仅吃钙片治疗骨质疏松是远远不够的。骨质疏松的治疗是一个贯穿的治疗,是综合的治疗。钙片和维生素 D 以及活性维生素 D 只是骨质疏松治疗的基础药物。如果确诊了骨质疏松,还需要加抗骨质疏松治疗的专门药物。所以,切不可自己在家盲目的吃钙片来治疗骨质疏松。临床经常看到患者只吃钙片治疗骨质疏松,大量的应用钙剂,会导致肾结石甚至肾功能的异常。所以,无论怎样补钙,都应该在医生的指导下,正确的有序的治疗,切不可盲目的使用钙片。

**老年骨质疏松如何预防**  
(1)调整生活方式  
加强营养,均衡膳食;在日常饮食

中,老年人应该多吃一些富含钙质的食物,如虾皮、豆制品、芝麻、牛奶等;规律运动、多晒太阳;冬季锻炼最好能与“日光浴”结合起来,多接触阳光;适当的体育锻炼可以增强肌肉力量、柔韧性、步态稳定性,减少跌倒的发生。戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料等。

**(2)积极治疗原发病**  
如糖尿病、甲状腺功能、肾骨、中风偏瘫等,以尽量消除引起继发性骨质疏松的因素;注意药物对骨代谢的影响,避免使用可能会增加骨质疏松和骨折风险的药物,如糖皮质激素、抗肿瘤药等,如果必须使用,注意定期检测骨代谢指标和骨密度。

**(3)骨健康补充剂**  
钙剂:在给予足量钙剂的基础上可给予活性维生素 D——骨化三醇。

**(4)抗骨质疏松药物的应用**  
骨量减少并具有骨折风险的患者,需酌情应用抗骨质疏松药,主要药物如下:

骨吸收抑制剂:如双膦酸盐、降钙素、雌激素、选择性雌激素受体调节剂;骨形成促进剂:如甲状旁腺激素类似物;

抑制破骨吸收又促进骨形成的药物:维生素 K 类、锶盐。(骨科 冯彬)

## 宋南昌名老中医工作室

### 防病治病话艾灸

灸法能治大病,尤其是免疫性疾病,如强直性脊柱炎、红斑狼疮、类风湿性关节炎、干燥综合征、血液病和重症肌无力等,妇科病如多囊卵巢综合征、功能性子宫出血以及癌症等疑难大病。用灸法治疗,或者作为辅助治疗,能帮助患者保存正气,提高免疫力,效果明显且没有副作用。灸法不但能治疗寻常病,亦能治大病。灸法可以治疗循环、呼吸、消化、泌尿生殖等多系统疾病,对小儿疳积,用灯火灸或用艾炷直接灸角孙穴。

**艾灸肺俞穴**  
该穴位于人体背部第 3 胸椎棘突旁开 1.5 寸处。对于 35 岁以下之人,除每年农历生日当天灸,小儿每次灸 5 分钟,青年灸 15 分钟左右。转季灸,选在节气更(交替前)的 1-2 日施灸 1 次。(有护肺防感之效)

**艾灸三阴穴**  
该穴位于小腿前外侧内踝眼下 3 寸,胫骨旁开一横指处。适于 35-60 岁者。灸灸方法同肺俞穴。适于痰湿肥胖、高脂血症、脂肪肝等。古人有“若要安,三里常不干”之说,属保健长寿要穴。

**艾灸关元穴**  
该穴位于腹部脐下 3 寸处。灸灸方法同肺俞穴。适于腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听事不聪、白发脱发等。

**艾灸治雀斑**  
在病灶局部,大椎、曲池、三阴交穴处,用艾条温和灸,每穴灸 10-20 分钟,以局部皮肤红润为度,每日或隔日 1 次,10 次 1 个疗程。(局部灸能疏通经络气,祛风散瘀除斑。后三穴能疏风清热,行气活血,补肝脾肾,凉血活血)

**艾灸治黄褐斑**  
取前取 1 支艾条,点燃后在面部黄褐斑局部施灸,艾条距皮肤 2-3 厘米,以局部皮肤温热舒适,皮肤红晕为度,隔日 1 次,7 次为一疗程。同时取四白、迎香、肝俞、脾俞、气海、足三里、三阴交、太溪穴。(有疏通气血,活血化瘀除斑作用。)

对灸法的适用范围,不可拘泥于成法,要在遵循“阴、里、虚、寒证多灸,阳、表、实、热证少灸”的原则基础上具体问题具体分析,逐步拓展灸法的适应证。

施灸当天需避风寒,保持情绪平稳,饮食清淡为宜,切忌生冷厚味。不可立即用冷水洗手或洗澡。多喝温开水,以帮助排出体内毒素。

(宋南昌名老中医工作室 供稿)