

经常喝可乐会骨质疏松吗

实习记者 李唯生 安笑妍

“不要经常喝可乐，喝多了骨头会变脆”，我们小时候一定听到过家人这样的嘱咐；“多喝骨头汤多补钙，可以防止骨质疏松”，说起骨质疏松，不少老年人常常这样说；“女人绝经后骨量大量流失，会得骨质疏松”，一些保健品广告常常这样传播……

那么，作为一种骨科常见疾病，有关骨质疏松的这些说法真的科学吗？

经常喝可乐会有哪些后果？

夏日炎炎，一瓶冰镇可乐可能是很多人首选的解暑神器，甚至有些人会在日常生活中直接把可乐当水喝。

“包括可乐在内的碳酸饮料，经常、大量饮用会导致骨质疏松。”河南省洛阳正骨医院郑州院区骨质疏松科主治医师吴丹说，“碳酸饮料中碳酸、磷及咖啡因等物质会引起体内钙的代谢出现异常，使钙的吸收减少，尿钙排出增多，造成低血钙，影响钙质在骨骼的沉积。如果体内长期缺钙，就会导致骨骼内钙的缺乏，从而导致骨质疏松。人的骨骼在30岁~35岁会达到骨量峰值，如果青少年经常喝碳酸饮料，会导致钙的吸收减少，影响峰值骨量，随着年龄增长，就会提前出现骨质疏松。”

调查研究发现，经常喝碳酸饮料的人，骨质疏松的患病概率是不经常喝碳酸饮料的人的5倍。如果年轻时“透支”钙量，到老就很容易发生骨质疏松，可谓是“常喝可乐一时爽，到老难免上躺。”

喝骨头汤能防止骨质疏松吗？

很多人从小就被人“花式洗脑”：喝骨头汤能补钙，能预防骨质疏松。

吴丹说，实际上，骨头汤中含钙量很低，而脂肪、嘌呤含量很高，经常喝骨头汤不仅不能补钙，还会造成高血脂症和高尿酸血症，不利于身体健康。

预防骨质疏松需要饮食、运动、生活习惯、药物等方面共同发力。当然，骨头汤中也有很多营养物质，适当喝一些可以补充营养，但不能依靠喝骨头汤来预防骨质疏松。

在饮食上，可多食用钙质比较丰富的食物来预防骨质疏松，比如牛奶、海带、虾皮、豆制品等。应避免经常食用过咸、过甜的食品，盐和糖的过量摄入会促进钙流失；过量吸烟、饮酒会影响骨骼的新陈代谢；长期饮用浓茶、咖啡，也会增加钙的流失，从而增加患骨质疏松的风险。

骨质疏松不用治疗，多补钙就行？

“这个观点是错误的。”吴丹说，骨质疏松是由各种原因导致的骨脆性增加、骨组织损伤、全身性骨丢失和易骨折的全身性骨疾病。钙质不足只是骨质疏松发病的原因之一，遗传、年龄、饮食、生活习惯、激素水平、疾病、药物等各种原因造成的骨代谢异常才是骨质疏松发病的主要原因，需要在补充钙剂、维生素D的基础上配合调节骨代谢的药物进行治疗，单纯补钙无法达到疗效，盲目补钙还会带来结石、血管钙化等副作用。

骨质疏松是需要治疗的，在平时的体检中可以进行骨密度排查。如果发现骨质疏松的情况，需要咨询专业医生，根据不同病因制定个体化治疗方案，规范系统地进行治疗。

女性绝经后会得骨质疏松吗？

吴丹说，女性绝经后雌激素减少，会造成骨量流失加快，骨质疏松患病风险增高，但不是所有人都会出现骨质疏松，骨质疏松的发生还与年轻时峰值骨量的积累、骨量流失的速度、年龄、疾病等多种因素有关。

绝经后，女性需要定期进行骨密度检测，了解骨密度的水平和下降速度，采取合理的预防措施，才能避免骨质疏松的发生。

如果已经出现骨质疏松，需要尽早治疗，在防止骨密度继续下降的基础上逐渐提高骨密度，避免发展为重度骨质疏松，导致骨折。



扫码观看专家讲解



急救故事

110公斤产妇胎盘早剥

本报记者 冯金灿 通讯员 史尧

近日，正在手术的河南省人民医院产科主任王海英突然接到郑州某医院产科打来的求助电话：“武主任，紧急情况，一个产妇怀疑胎盘早剥，需要转到您那儿抢救！”

抢救危重产妇，王海英已经不是第一次遇到了，但当产妇通过绿色通道进入重症监护室时，王海英还是吃了一惊：患者体重110多公斤，下身全是

血迹，血压只有84/39毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），摸不清脉搏，摸不到宫底高度，胎心未闻及……面对这样的情况，急救人员甚至连静脉通路都无法第一时间建立。

王海英查阅患者病历后发现，产妇是个“老病号”，子痫前期、高血压病、糖尿病……王海英当机立断，暂停所有检查，立刻启动产科绿色通道，将患者送至手术室，并征求患者丈夫的意见，全力保大人。

由于时间紧迫，患者在抢救前没有来得及做超声检查，胎心始终未闻及，胎儿很可能已经夭折。但王海英根据多年的工作经验，认为之前没有听到胎心可能是因为患者体重过大，肚皮过厚所致，胎儿也许还有抢救的希望。她立刻通知该院新生儿科医生前往手术室，做好抢救准备。

在手术中，王海英和该院产科副主任王焕萍、主治医师赵琳为产妇进行剖宫产，切开水肿的皮肤脂肪，分离粘连，大量的子宫体映入眼帘，清理大量的积血块……王海英第一时间将孩子交给新生儿科医生和助产士。

“有心跳，孩子有心跳，马上抢救！”该院新生儿科主治医师张磊的一句话打破了手术室的沉寂，大家都松了一口气。此刻的手术室被分成两个战场，新生儿科医务人员在全力抢救新生儿，产科医务人员在全力救治产妇……

“母子平安，结局圆满！”当天17时许，王海英宣布抢救成功，并给参与抢救绿色通道各环节大夫、护士报喜。此时，距离产妇入院，只过了1小时。

紧急抢救脐带脱垂产妇

本报记者 常俊伟 通讯员 孙彦春

近日，在新乡市中心医院产房，一名胎膜早破、羊水过多的产妇翻身时，突然流出大量羊水，助产士范永华立即给予胎心监测，内诊检查，发现在胎头和宫颈口之间，能摸到一小段软软的条索状物，手指轻抚，能感受到明显搏动。“糟糕，脐带脱垂！”范永华心想。

这时，胎心监测发现，婴儿胎心从140次/分迅速下降到98次/分。助产士孙彦春立即将胎儿先露部位往上推，减轻脐带受压状况，胎心立即恢复到120次/分。此时，产妇特别紧张，助产士忙安慰她：“放松，有我们在，别怕！”

助产士发现脐带脱垂的时间是14时26分。14时28分，值班医生到达现场。此时，产妇产宫口仅容三指，因胎头较高，短时间内无法经阴道分娩。值班医生立即启用紧急剖宫产流程，通知麻醉科准备紧急剖宫产手术。

14时29分，医务人员推着待产床，将产妇和一直保持跪姿在床上单手托举胎儿头部的助产士护送进手术室。14时30分，手术室做好准备，儿科医生到位，由产科医生、麻醉师、助产士、儿科医生组成的新生儿复苏小组准备就绪。此时，胎心155次/分。为防止脐带再次脱出，孙彦春单膝跪地，右手始终在产道内将胎儿先露部位往上推，使脐带避免受压，并根据触摸脐带搏动，监测胎心情况。

14时33分，紧急剖宫产手术开始。麻醉师严密监测术中产妇生命体征，护士默契配合，新生儿科医生严阵以待。无影灯下，产科医生展开分秒必争的抢救。

14时36分，新生儿娩出，手术室的所有人都松了一口气。

高危产妇胎膜早破

本报记者 丁宏伟 通讯员 李明华

近日，在驻马店市第一人民医院手术室，妇产科主任李金枝带领团队正在为一名特殊的产妇进行剖宫产手术。在响亮的啼哭声中，这位来之不易的宝宝终于出生。

“我的孩子来之不易，我不要他受到任何伤害。”产妇王女士含着热泪说。

原来，38岁的王女士得女不易，经历既往2次剖宫产手术，精神上没少受折磨，经历了胆战心惊的十月怀胎。6月23日中午，王女士因胎膜早破紧急来到医院就诊，李金枝和熊冉冉副主任医师及科室其他医生和护士经过综合评估后，迅速做出诊断：胎膜早破伴有羊水过少，随时可能出现大出血及胎儿窘迫，情况十分危急。而且王女士是经历过两次剖宫产的高龄产妇，尽快终止妊娠才能确保胎儿及孕妇的安全。

当天，该院妇产科医务人员全程陪伴产妇，完善术前相关检查，制定周全的手术方案及应急预案。随即，在麻醉科等相关科室的协作下，妇产科

医务人员克服高龄、三次剖宫产等高危因素，严密监护产程，实施了剖宫产手术，宝宝顺利出生。

为了表示对医务人员的感谢，产妇家属将一面锦旗送到了妇产科一病区。



7月3日，在焦作青龙峡景区，河南能源焦煤中央医院急救人员指导景区工作人员进行心肺复苏。暑假来临，外出游玩人员增多，为提高景区工作人员的急救意识和能力，当天，河南能源焦煤中央医院组织医务人员，走进青龙峡景区，为工作人员进行医疗急救技能培训。结合景区实际，医务人员讲解了心肺复苏技术和海姆立克急救法的操作要点及注意事项，以及如何正确紧急止血、包扎、固定、搬运和处理，并运用“模拟人”进行了操作演示。王正勤 侯林峰 王雪/摄

患者主动脉瓣狭窄 医生经导管换“心门”

本报讯（记者常娟）一位86岁的退休医务人员，患重度主动脉瓣狭窄，病情发展到反复心衰、胸腔积液、双下肢显著水肿、夜间不能平躺休息的程度，又因为年龄大不敢轻易做手术，怎么办？近日，郑州大学第一附属医院心内科医师姜正明团队接诊了这样一位患者。

就诊时，患者已经开始出现呼吸困难，同时伴有心脏绞痛和晕厥症状，主动脉瓣钙化显著，急需做手术。针对患者的特点，姜正明团队采用经导管主动脉瓣置换术（TAVR技术），以精准、微创、不开刀的方式为老人换瓣膜。

在手术过程中，为降低对老人主动脉系统的损伤，姜正明团队使用一种新型球扩式瓣膜及输送系统，不经

过球囊预扩张，直接瓣膜植入，降低卒中的发生率，并缩短手术时间。手术用时1小时，术后患者安全返回病房，手术成功。

据姜正明介绍，经导管主动脉瓣置换术也称为经导管主动脉瓣植入术，是一种微创手术，以股动脉为入路血管，把人工心脏主动脉瓣膜经导管送到主动脉瓣瓣环处，然后运用球囊将压缩在导管内的主动脉瓣安装在病变瓣膜位置，从而结束手术。

相比传统开胸手术，该手术方式是对身体损伤相对较小的治疗方式。这项技术在全球应用已经非常广泛且成熟。目前，河南已将经导管主动脉瓣置换术纳入医保报销范围，惠及患有重度主动脉瓣狭窄的患者。

姜正明团队使用一种新型球扩式瓣膜及输送系统，不经

过球囊预扩张，直接瓣膜植入，降低卒中的发生率，并缩短手术时间。手术用时1小时，术后患者安全返回病房，手术成功。

据姜正明介绍，经导管主动脉瓣置换术也称为经导管主动脉瓣植入术，是一种微创手术，以股动脉为入路血管，把人工心脏主动脉瓣膜经导管送到主动脉瓣瓣环处，然后运用球囊将压缩在导管内的主动脉瓣安装在病变瓣膜位置，从而结束手术。

相比传统开胸手术，该手术方式是对身体损伤相对较小的治疗方式。这项技术在全球应用已经非常广泛且成熟。目前，河南已将经导管主动脉瓣置换术纳入医保报销范围，惠及患有重度主动脉瓣狭窄的患者。

姜正明团队使用一种新型球扩式瓣膜及输送系统，不经

过球囊预扩张，直接瓣膜植入，降低卒中的发生率，并缩短手术时间。手术用时1小时，术后患者安全返回病房，手术成功。

据姜正明介绍，经导管主动脉瓣置换术也称为经导管主动脉瓣植入术，是一种微创手术，以股动脉为入路血管，把人工心脏主动脉瓣膜经导管送到主动脉瓣瓣环处，然后运用球囊将压缩在导管内的主动脉瓣安装在病变瓣膜位置，从而结束手术。

相比传统开胸手术，该手术方式是对身体损伤相对较小的治疗方式。这项技术在全球应用已经非常广泛且成熟。目前，河南已将经导管主动脉瓣置换术纳入医保报销范围，惠及患有重度主动脉瓣狭窄的患者。

姜正明团队使用一种新型球扩式瓣膜及输送系统，不经

地毯式排查 消除安全隐患

开封卫生健康系统

本报讯（记者张治平 通讯员赵敏）为深入贯彻落实上级关于安全生产工作的有关要求，预防各类安全事故发生，开封市卫生健康委要求各级医疗卫生单位于6月27日起开展每日地毯式安全隐患排查。

此外，开封市卫生健康委启动专项督导行动，由刘传国副主任带队，深入基层，对安全生产隐患排查工作开展情况进行专项检查，重点对在建项目施工现场、消防器材配备、应急值班调度等情况进行查看。针对现场发现的问题，检查组及时提出整改意见，并要求医院限时做好整改，确保医院安全稳定。

郑州市卫生健康委要求，各单位主要领导要提高政治站位，深刻汲取安全生产事故教训，坚决克服麻痹大意和侥幸心理，强化责任担当，守好安全底线，认真落实排查整改；完善风险管控和隐患排查治理制度措施，加强事故预警、预防和应急救援，努力构建安全生产长效机制，确保全市卫生健康系统安全生产形势稳定。

濮阳市妇幼保健院

本报讯（记者陈述明 通讯员朱永亮 王瑞林）近日，濮阳市妇幼保健院加强关键环节、重要部门的管理，对疫情防控、医疗安全、信息网络、消防安保、医疗设备、水电气冷、仓库机房等方面的安全排查工作做出具体安排，加强安全生产管理。

濮阳市妇幼保健院各科室负责人每天开展地毯式排查，全面梳理本科安全隐患，发现问题马上整改，短时间内解决不了的问题明确时限，落实闭环管理，限期清零；严肃值班纪律，行政总值班和医疗、护

理、感控、后勤、信息、药品、设备等各督导组每日对全院安全生产情况进行检查，第一时间解决苗头问题，全力防范安全风险，及时消除安全隐患，确保全院安全稳定。

濮阳中心卫生院要求，全院干部职工要提高政治站位，深刻汲取安全生产事故教训，坚决克服麻痹大意和侥幸心理，强化责任担当，守好安全底线；结合医院实际，聚焦重点区域，逐项开展自查，明确整改时限，直至隐患消除。

濮阳中心卫生院要求，全院干部职工要提高政治站位，深刻汲取安全生产事故教训，坚决克服麻痹大意和侥幸心理，强化责任担当，守好安全底线；结合医院实际，聚焦重点区域，逐项开展自查，明确整改时限，直至隐患消除。

洛阳市中心医院 着力提升服务水平

本报讯（记者刘永胜 通讯员高鹤）预约服务精准化、支付方式多样化、门诊药费便捷化，洛阳市中心医院不断优化就诊流程，推动各项便民惠民措施落地见效。

近日，洛阳市卫生健康委员会发专题简报，称该院的做法“具有借鉴性、可行性、针对性”，供全市各医疗机构借鉴学习。

该院提供多途径的预约方式；建立门诊量监控平台，动态管理门诊号源，医师也可根据接诊情况，提出号源调整申请，提高运行效率；上线医技检查检查在线预约、医技检查智能集中预约、分时段精准预约等，统筹安排各类检查，多个检查项目尽可能一次性完成，减少重复排队的情况。其中，心内科率先启动“日间造影病房”，针对复查造影的患者或有造影需求（无特殊复杂疾病者）的患者实现“当天入院，当天造影，当天出院”，既方便患者，节约时间，更节约费用。

该院目前已实现住院患者24小时结算服务和异地医保联网实时结算，目前，全国31个省（直辖市、自治区）的参保患者均可在该院实现“一站式”报销。

该院门诊西药调剂室常开5个窗口，并根据情况适时弹性增开窗口，提供24小时取药服务，所有门诊处方实行预调配，保证患者来到窗口时药已准备好，实现了“药等人”目标。为保障患者正确使用药品，该院提供患者用药交代条，设置用药咨询窗口和微信公众号，方便患者咨询；上线前置审方软件，保障患者用药安全。目前，该院已实现为全市患者免费提供腹膜透析液送货到家服务，获得患者好评；中药饮片确保在1个小时内调剂完成，为患者提供煎药服务；同时配备满意度评价器，主动接受患者监督。