

2018年7月5日 星期四 编辑/曾宇凌 校对/黄香典 组版/李娜

拎大米时摔了一跤，竟然骨折了……

原是糖尿病性骨质疏松症捣的鬼，糖友要警惕这个“无声的杀手”

□首席记者 崔宏远 通讯员 牛然

糖尿病、骨质疏松症是两种常见的慢性代谢性疾病，“糖”“骨”之间关系密切。

47岁的老糖友贾先生对此深有体会——他患上了糖尿病性骨质疏松症。

在贾先生看来，这种并发症是糖尿病慢性并发症中最“低调”的一种，是一个“无声的杀手”。

贾先生说，患病后，他改变了很多，希望更多糖友能吸取他的教训，远离这种并发症。

1 一袋大米，竟让他骨折了

7月1日清晨，定鼎路立交桥附近的一处民房外。

不足50米长的一段路，贾先生花了将近20分钟才蹒跚走完。

不时吹来的微风，让人感觉凉爽。“他确诊的那个早晨，也是这样的天气。”贾先生的主治医生李雪峰说，3个月前，他第一次和贾先生见面，是在医院骨科的抢救室内，当时贾先生比现在要瘦一些，面色也显得苍白，和现在判若两人。

“之前我爱笑，但现在更能体会笑容的美好。”贾先生笑着说。

“十几米的距离、10斤的重量，竟让我在床上躺了几个月。”3个月前的一个傍晚，是贾先生命运改变的时刻。

贾先生回忆起那时的情景，心有余悸。

那天，他像往常一样下班开车回家，在地下车库停好车后，从后备厢里拎出一袋5公斤装的大米，刚往电梯方向走了十几米，突然踉跄了一下，摔倒在地上。“当时就感觉到一阵钻心的疼，眼冒金星。”贾先生说，他咬紧牙关，拨通了妻子的电话。

家人将他送到医院后，经医生检查发现，他髌关节轻微骨折，糖尿病性骨质疏松症是始作俑者。



绘图 雅琦

2 高血糖、营养不良，增加了骨折的风险

住院期间，贾先生总算弄明白了糖尿病性骨质疏松症是怎么回事。

“住院期间，我上网查阅了大量资料，和医生作了多次沟通。”贾先生说，他总算弄明白了，糖尿病的“三多一少”典型症状，会导致大量的钙、磷等矿物质被排出体外，从而造成骨密度降低、骨量减少、骨骼变脆，如果再缺乏必要的钙剂补充，就会导致糖尿病性骨质疏松症。

血糖控制不佳引起的高血糖、饮食

控制不当引起的营养不良，都会让骨密度降低、骨骼含钙量下降，增加骨折的风险。

在住院的日子里，贾先生除了积极治疗骨折，还咨询了医院康复科、营养科、内分泌科的相关专家，给自己制定了一套控糖、补“骨气”的科学方法。

现在，他已经在康复的路上了，正寻思着把自己的治疗心得记录下来，这样不仅对自己的身体康复有好处，还可以帮助更多糖友。

专家点评

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任：糖尿病性骨质疏松症患者早期一般无明显症状，随着病情的发展，会逐渐出现腰背部疼痛、浑身无力、手指抽搐、小腿抽筋等症状，严重者还会出现自发性骨折或在轻微外力作用下发生骨折，骨折部位以胸腰椎、

腕部及腕部最为多见。

对糖友来说，预防糖尿病性骨质疏松症，关键在于早发现，建议每年做一次骨密度检测和血钙检测。要平稳控制血糖。在饮食方面，多吃钙含量丰富的食物，如牛奶、骨头汤等，并补充维生素D和钙制剂。



糖友圈

圈主：

首席记者 崔宏远



圈主二扫码

13693830143

答疑集锦

在“洛报糖友家”的微信群里，患者之间热切交流，内分泌专家答疑解惑，每天都很有趣。我们每周都会选取一些糖友关注度高的“热”问题，晒出医生的解答，帮助糖友平稳控糖。糖友还等什么？快扫码加入“洛报糖友家”吧，拿起手机动手手指就能和专家互动哦。

指导专家

付留俊 河科大一附院景华院区内分泌科主任

问：我患糖尿病11年了，最近总感觉前胸和腿上痒，挠也不止痒，我该怎么办？

答：一般来说，糖友出现严重的皮肤瘙痒症状时，说明可能已经处于糖尿病并发症初期了，最好到医院进行血、尿及肾功能的检查，找到病因，对症治疗，延缓并发症的发生。

问：我的孩子患的是I型糖尿病，请问他在喝牛奶方面有什么限制吗？

答：儿童I型糖尿病患者，建议喝全脂牛奶，最好在晚上睡前饮用，要从晚餐中扣除牛奶所含的各类营养物质的摄入量，每日饮用牛奶的量以300毫升左右为宜，可咨询营养师具体定量。

问：我老伴儿最近记忆力不太好，总是忘吃降糖药，请问她要是漏服了该怎么办？

答：需要在餐前服用的降糖药，如西格列汀，如果在吃饭的时候想起漏服，应马上按原来的量补服。如果是磺脲类药物，吃饭前想起忘吃了，也要马上补服，并推迟半小时吃饭。如果是吃饭后不久发现忘记吃药，二甲双胍要马上补服原来的量。夜间如果忘记吃药，就不要补服了，要注意监测血糖。

(首席记者 崔宏远 整理)

湿疹患者看过来 这个机会别错过

鹤春堂中医邀请30名湿疹顽疾患者免费体验啦

夏季天气湿热，令人烦躁。高新区的王先生却心情很好，因为他终于不用像前几年一样，被久治不愈、反复发作的慢性湿疹所困扰了。

原来，王先生听朋友介绍，在位于古城路西苑桥南中信银行东50米的鹤春堂接受了中医治疗。中医认为，湿疹、皮炎等皮肤问题是由风邪、燥邪、湿毒、热毒等邪毒

侵入体内所致。病在表，根在里。治疗需遵循以内养外、标本兼治的原则。

鹤春堂经数代人不断努力，针对湿疹、皮炎等顽固皮肤病总结出一套独特的治疗方案，且严格选用地道药材，不用激素，采用一人一方、内外兼治的治疗原则，疗效显著。

您可拨打64622336咨询或扫右

方二维码参与免费体验活动，也可到店就诊。

(怡文)



免费体验二维码



「洛报糖友家」
微信公众号二维码