

# 包成“养蜂人” 将防晒做到极致

## 24岁的她确诊原发性骨质疏松 医生:爱美防晒也该“恰到好处”

“骨质疏松了?”在北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)内分泌科诊室里,小美(化名)看着自己的诊断结果时,一脸不可置信。“别说你不相信,我也觉得意外,毕竟你才24岁。”内分泌科夏芳主任医师告诉她,她是目前内分泌科诊断的原发性骨质疏松患者中最年轻的一位。



将自己包成“养蜂人”  
模样的小美。受访者供图

## 考试撞上“大姨妈” 能否推迟?

专家:有办法但不推荐

“医生,我们家孩子马上要参加考试了,可考试那几天刚好是‘大姨妈’来的日子,不想那几天来,有办法推迟吗?”

“医生,我们家孩子每次来例假肚子都会痛那么两天,这次刚好碰到考试,有没有办法帮她避开啊?”……

随着考试季的到来,宁波大学附属妇女儿童医院月经专病门诊除了月经不调的患者增多,还有不少女生家长跑来求助,请求帮助推迟孩子的“大姨妈”。

那么到底有没有办法?什么方法更安全可靠?有没有副作用?……针对这些问题,该专病门诊专家叶任表示:推迟月经因人而异,并非人人都适用,需要进行科学评估。

据介绍,生育期女性的子宫内膜呈现周期性变化,月经周期一般为28天左右。月经周期早期,受体内雌激素影响,子宫内膜逐渐增厚;到月经周期的中后期,随着排卵后卵巢黄体的形成,孕激素分泌量急剧增加,内膜转化到分泌期。如果该周期排出的卵子受精,孕激素和雌激素的水平会继续维持下去;如果没有受孕,随着黄体14天的寿命终结,雌激素和孕激素分泌均大幅度地减少,子宫内膜失去激素的支持而脱落,并伴随着血液和分泌物自阴道排出,形成月经。

吴医生说,月经是青春后期女性正常生理现象,没有证据表明月经期间参加考试会影响临场发挥和考试成绩,家长和孩子应当放松心情,以轻松自然的心态面对。但也有部分女生,经期伴有经量多、严重痛经等情况,甚至出现头晕、头痛、恶心、呕吐、焦虑、紧张等不适症状,这时就有必要进行干预了。医生也确实有办法。不过这部分孩子首先应到医院就诊,排除子宫腺肌病或子宫内膜异位症等疾病。

需要注意的是,推迟月经也有失败的可能,其中使用孕激素的失败率会稍高些。用药期间,可能还会出现恶心、头晕、头痛等不适。总之,月经是自然现象,应当以自然、轻松的心态去应对,如果月经本身是健康规律的,应当尽量减少人为的干预。因为推迟月经作为一种医学手段,干扰了正常内分泌,只能偶尔为之。如果长期使用药物推迟月经,会出现内分泌紊乱,导致月经失调,长期使用激素药物也会造成肝肾损害。另外,药物并非人人可用,要在正规医院经专业医生评估后才能服用。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼

## 1 出门就把自己包得严严实实

半年前,小美开始出现全身酸痛的症状。来到内分泌科之前,她已经辗转好几家医院好几个科室,做了不少的检查,一直没找到原因。“酸痛部位不固定,我自己也说不清。”小美痛苦地回忆道。

夏芳随即让小美完成骨密度检

查及骨代谢指标测定,从检查结果来看,排除了继发性因素,也就是说,小美不是因为长期服用糖皮质激素或者其他疾病导致的骨质疏松症。“维生素D含量非常低,考虑原发性骨质疏松症。”

在医生的不断追问下,小美坦言

自己有个坚持多年的爱美习惯——防晒。因为担心被晒黑、晒出斑,小美不喜欢室外活动,如果非要出门,就会把自己包得严严实实,墨镜、防晒帽、遮阳伞、防晒霜、防晒衣,甚至这几年比较流行的防晒袍都一应俱全,平时外出就是一副“养蜂人”装扮。

## 2 维生素D严重缺乏的原因找到了

夏芳解释道,维生素D有很多种,其中最重要的是维生素D3(又称胆钙化醇,由皮肤合成)和维生素D2(又称麦角钙化醇,来自植物),两者统称为普通维生素D。普通维生素D没有生理活性,必须在体内经过肝肾的两次羟化变成活性维生素D之后,才能发挥生理效应。

我们通常所说的补充维生素D,实际指的是补充普通维生素D。自然

状态下,机体维生素D来自于食物(占10%)和阳光照射(占90%)。由于天然食物中维生素D含量普遍较低,因此,从膳食中所能获取的维生素D非常有限,再加上阳光直接暴露不足,就很容易导致维生素D缺乏。婴幼儿、家庭妇女、老年、肤色较黑、昼伏夜出的人皆为维生素D缺乏高危人群。

据统计,中国多数地区维生素D缺乏症发生率高于60%。“小美这个

年龄,原本不是维生素D缺乏的高危人群,但她因为极少接触阳光,导致皮肤合成维生素D不足,长此以往,影响钙的代谢,最终导致骨质疏松症。”

夏芳告诉小美,目前她的骨质疏松是需要药物治疗的程度,经过补充钙剂和维生素D,骨密度有望提高,但是后续要维持正常的骨代谢,还是需要接触阳光的。“原来爱美防晒也该‘恰到好处’。”

## 3 预防骨质疏松要如何晒太阳?

在天气好的时候,选择上午9-10点,或者下午4-5点左右的时间段,保持在20分钟以上,避开太阳过毒的时间段,避免因暴晒出现晒伤、长斑、中暑等情况。

晒太阳,特别是带着小宝宝们晒

太阳,应该在家里阳台或小区花园活动,如果有时间,公园也可以。避开车来车往、人来人往、空气污染严重而且会有安全问题的马路边或街道。

晒太阳要有足够多的皮肤接触阳光,才能合成足够的维生素D,才能

促进钙的吸收。而戴防晒帽、蒙纱巾、戴手套等就会让皮肤接触不到足够的阳光,几乎达不到晒太阳期望的效果。所以,晒太阳避开正午阳光直射,注意保暖的前提下露出脸部和手部才好。 记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园

## 这个团队施展“绣花活” 帮遭砸伤患者保命又保肢

“傅医生,这里是急诊,一位男性患者,右肘关节被钢板砸伤,动脉破裂,失血性休克,请求会诊支援。”“好,马上到。”

近日,37岁的邹先生(化名)因突发意外肘部严重受伤,被朋友紧急护送至上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院(宁波市杭州湾医院)急诊。彼时,他脸色苍白、唇色发青,已处于神志淡漠状态。

杭州湾医院血管外科医生傅旭东接到急救中心会诊通知后,小跑着来到抢救室,查体见患者右肘部伤口喷射性出血,患者呈现明显休克状态。傅旭东立马给予患者近心端止血

带加压,创面包扎止血。“从伤口和出血状况判断,患者大概率存在多处动脉静脉断裂,情况紧急,急需手术。”他一边申请紧急输血,一边联系骨科、手术室、麻醉科准备手术。

果不其然!术中探查发现,邹先生的右上肢肘部桡动脉起始部破裂、桡静脉离断、头静脉离断、两根屈肌腱离断、前臂外侧皮神经断裂伴部分缺失、正中神经损伤……这样的伤情,意味着他需要马上接受右上肢破裂动脉修补以及肌腱神经探查缝合术。

关键时刻,杭州湾医院血管外科团队及骨科团队凭借专业技术及丰

富的手术经验,快、准、稳地使出“绣花”功夫,历时近4小时,顺利为邹先生完成了手术。

术后,医护团队密切观察邹先生的恢复情况,每日检测皮温、肢体感觉……经过医护人员精心治疗和护理,邹先生顺利度过感染关,并成功保住了肢体,右手臂功能也不断恢复,“感觉从鬼门关走了一遭,谢谢你们保住了我的命,还保住了我的胳膊肘,我都不知道该说些什么表达我内心的感激。”出院前,邹先生特意为医护人员送上了锦旗。

记者 吴正彬  
通讯员 陈思言 傅旭东