

宁波50家慢病一体化骨质疏松门诊 打通老年护骨“最后一公里”

很多人难以想象，日常打喷嚏、弯腰倒水、轻轻转身，都可能诱发老年人骨折。这种看似不可思议的伤情，正是骨质疏松带来的隐形危害。

2018年国家卫生健康委首次全国骨质疏松症流行病学调查显示，我国50岁以上人群患病率达19.2%，65岁以上高达32%。随着宁波老龄化持续加深，庞大的老年群体背后隐藏着大量不易察觉的骨骼健康风险。

记者从宁波市骨质疏松防治临床指导中心了解到，截至2021年底，宁波已构建10个区（县、市）防治网络，通过赋能基层，目前全市已有50家基层医疗机构开设骨质疏松专科门诊或者将骨质疏松门诊纳入慢病一体化门诊，其中15家为五星级规范化门诊。



费锦萍门诊中。通讯员 徐东芝 摄

1 基层织密护骨便民网络

“骨质疏松最可怕的一点，就是隐蔽性极强，常常被误以为是正常衰老。”宁波市骨质疏松防治临床指导中心常务副主任、宁波市第二医院肾内科主任医师费锦萍表示，身高变矮、脊背微驼、夜间腿抽筋、常年腰酸乏力、牙齿松动脱落，这些老人习以为常的衰老表现，实则都是骨骼受损的预警信号。

骨质疏松早期没有明显痛感，却日复一日持续侵蚀、掏空骨量，使得骨小梁呈“蜂状”。很多人不加干预、默默忍耐，往往等到轻微发力就引发骨折时，骨质疏松已经发展为重度。

为彻底改变这一就医困境，补齐老年骨骼健康服务短板，宁波将骨质疏松纳入基层慢性病规范化管理，全面推动优质诊疗

资源下沉。2017年，宁波市骨质疏松防治临床指导中心挂靠宁波市第二医院，依托市级专家平台统筹技术、人才、资源，历经数年深耕，将原本仅三甲医院具备的骨松诊疗能力，全面铺至乡镇、社区、街道。如今，遍布各街镇的基层专科与星级门诊，织就了一张全域覆盖、就近可及的便民护骨网络。

2 从忍痛硬扛到主动筛查

服务下沉到村镇社区后，基层门诊成了观察老年人骨骼健康认知变化的窗口。

宁海县城关医院（宁海县第二人民医院）是当地唯一一家五星级骨质疏松门诊，骨科主任刘孝东每天接诊不少患有骨质疏松的老年患者。他介绍，科室六成以上就诊者都是老人，大多因腰背疼痛前来就医，一开始都以为是腰椎间盘突出、骨质增生，做完骨密度检查才发现，根源其实是骨质疏松。“门诊里时常碰到

老人只是打个喷嚏、弯腰倒洗脚水就骨折，不少长辈分不清正常衰老和骨骼病变，总选择硬扛拖延，最后演变成严重骨伤。”

他分享了近期接诊的一个典型病例：一位73岁阿姨长期夜间腿抽筋、做家务极易疲惫酸软，她一直以为只是年老体虚，从来没有接受过骨骼检查。直到不适感持续加重，入院筛查才发现，她的骨密度T值远低于-2.5的诊断临界值，拍片查出陈旧性腰椎压缩性骨折，最终确诊

重度骨质疏松症。

这样令人揪心的案例，也倒逼本地完善配套诊疗与科普服务。如今，家门口的专科服务彻底改写了老年人的就医模式。宁波老人在15分钟生活圈内，就能一站式完成骨密度筛查、专科诊断、个性化调药、饮食运动指导、长期健康随访的全流程服务。“以前都是痛得熬不住才来医院，现在不少老人主动上门筛查、咨询养护方法。”刘孝东说。

3 从骨折补救到提前防病

从骨折后被动医治，转变为提前干预、日常养护，宁波骨质疏松防治思路完成一次关键升级。

坐诊时，刘孝东常会细致叮嘱前来就诊的老人做好日常护骨：多晒太阳促进维生素D合成，常喝牛奶、多吃优质蛋白与新鲜蔬果补充钙质，更不能忽略

肌力锻炼。“肌肉相当于骨骼的保护垫，只补钙不练肌肉，肌肉量持续下降，骨骼缺少支撑，稍有磕碰就容易骨折。”对于骨量流失严重、骨密度偏低的高龄高危老人，基层门诊还有长效针剂可供选择。

依托五星标准化门诊建设，宁波搭建起亲民便捷、普惠均衡

的基层骨骼健康服务体系，让护骨诊疗真正走进家门口。费锦萍表示，下一步我市将持续扩充、优化基层骨松门诊资源，争取2027年建成分布均衡、服务细致、长期稳定的综合防治网络，守护数百万老人免受脆性骨折困扰，安心度过健康舒心的晚年。

记者 庞锦燕

孕妈妈遭遇霉菌困扰 切勿硬扛

最近，甬城持续阴雨、空气潮湿闷热，这种气候极易造成霉菌大量滋生。鄞州区邱隘镇中心卫生院妇产科近期因霉菌感染引发私处不适的就诊患者明显增多，其中妊娠期女性成为高危高发人群。

该院妇产科主治医师钱裕芬提醒，孕期身体特殊，叠加潮湿环境，更容易诱发霉菌感染。孕妈妈一旦出现私处瘙痒、分泌物异常等不适，切忌盲目隐忍拖延，务必科学防护、规范就医。

孕期感染缘何高发

“钱医生，我真的受不了了，痒得整晚睡不着，白天坐着站着都难受……”在邱隘镇中心卫生院妇产科诊室里，怀孕17周的林女士一脸疲惫地倾诉着。

“医生，用药会不会影响肚子里的孩子？”林女士问出了很多孕妈妈的担忧。钱裕芬耐心解释，孕期霉菌感染在临床上非常常见，目前有多种安全合规的外用药可以选择，药物主要在局部起作用，几乎不被身体吸收，对胎儿影响微乎其微。反而是长期拖延不治，致病菌可能上行蔓延，增加孕期并发症风险，对母婴都不利。

针对林女士的孕周和体质特点，钱医生为她制定了温和的局部治疗方案，选用孕期合规的外用药物，同时手把手教会她日常护理方法。经过几天规范治疗，林女士的瘙痒、灼热等不适明显消退。

钱医生介绍，女性怀孕后体内激素水平发生显著变化，局部微生态平衡被打破，自身防御能力有所下降，这为霉菌滋生提供了可乘之机。前阵子梅雨季，空气湿度大、日照不足，衣物难以晾晒干透，私处长期处于潮湿不透气的状态，导致感染和复发概率进一步升高。

防护从细节入手

面对湿热的特殊气候，钱医生提醒孕妈妈们要做好日常的居家防护。

内裤、毛巾等贴身物品每日更换、单独手洗，切勿与袜子、外衣混洗。阴雨天日照不足，清洗后务必用烘干机或吹风机热风彻底吹干，衣柜里放置除湿袋防潮，坚决不穿半干潮湿的贴身衣物，从源头杜绝霉菌滋生。

日常选择宽松、透气的纯棉内裤，避免紧身牛仔裤、化纤打底裤等不透气的衣物。尽量减少护垫使用频率，分泌物增多时及时更换洁净内裤，让私处保持干爽。

高糖环境会加速霉菌繁殖，奶茶、蛋糕、糖果等食物在感染期间尽量少吃。同时减少辛辣刺激、油炸食物摄入，规律作息、保证充足睡眠，通过增强自身免疫力来降低感染风险。

一旦出现私处瘙痒、灼热、分泌物异常、排尿刺痛等症状，切勿抓挠和自行冲洗，可用温水轻柔清洁外部并擦干，保持干燥，随后尽快前往正规医院就诊，在医生指导下接受安全规范的孕期治疗。

记者 程鑫 通讯员 杨旭波