

骨质疏松如何判定,怎么治?

根据中国疾病监测系统的统计,跌倒是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。老年人摔倒后容易骨折与骨质疏松有直接关系,骨折导致的卧床不起进而引发一系列并发症是对人体的极大打击。针对骨质疏松的诊疗问题,北京协和医院内分泌科主任夏维波、副主任李梅、住院医师崔丽嘉给出了详细解答。

问:骨质疏松一般发生在什么年龄段?为什么会发生?

答:根据最新的全国骨质疏松症流行病学调查结果,骨质疏松症在40岁以上男性、女性中患病率分别为5.0%、20.6%。女性绝经后,雌激素水平迅速下降,对破骨细胞的抑制作用减弱,导致骨吸收功能增强,造成骨量丢失加速;男性由于血液中缺乏睾酮,也会增加骨量丢失。另外,缺乏营养、不良生活方式、患有影响骨代谢疾病或服用相关药物等也会加速骨量丢失,引起骨质疏松。

问:骨质疏松有哪些常见症状,如何确诊?

答:骨质疏松症被称为“静悄悄的流行病”,一开始可能没有明显的症状。随着病情进展,患者会出现腰背痛或全身骨痛,身高变矮或驼背,受轻微外力时发生骨折等状况。

目前骨质疏松症的诊断依据是双能X线测量脊柱、股骨近端或桡骨远端部位的数值。如果出现以下情况,就基本诊断为骨质疏松症:一是髋部或椎体脆性骨折;二是根据骨密度测量结果,与同性别年轻人骨密度均值比较,T值≤-2.5;三是骨密度测量结果T值介于-1.0至-2.5之间,即骨量减少,同时合并肱骨近端、骨盆或前臂远端脆性骨



折。如果T值符合骨质疏松诊断标准,并伴有一处或多处脆性骨折史,诊断为严重骨质疏松症。

问:确诊为骨质疏松后,应该怎么治疗呢?

答:首先是调整生活方式。多晒太阳,特别是上午11点到下午3点间,让尽可能多的皮肤暴露于阳光下,这样可以促进维生素D的合成;均衡饮食,摄入富含钙及适量蛋白质的食物;加强锻炼,快走、慢跑、太极拳、瑜伽都可以,注意千万不要跌倒。

其次是坚持基础药物治疗。50岁及以上患者,建议每日加入药物来补充1000mg元素钙,同时重视维生素D的补充,可以每天摄入800至1200IU维生素D。

最后,要使用强有效的抗骨质疏松药物。目前有效的抗骨质疏松药物包括抑制骨吸收的药物或促进骨形成的药物,可以起到增加骨密度、降低骨折风险的作用。治疗前一定要去医院评估药物适应症及禁忌症、有无可纠正的疾病或诱因,根据医生对病情的评估,科学合理地选用药物。进行药物治疗后,还要坚持治疗、定期评估药物疗效。

(据《光明日报》)



家庭成员多

有助防老痴

一项全球性的研究显示,居住在大家族中的人死于痴呆症的风险较低,即使发病后,也可更好地延缓其疾病进展。澳大利亚阿德莱德大学的进化医学学者对全球180多个国家60岁以上人群的生活水平进行研究,在排除GDP、城市化、年龄等条件变量的影响后,得出了这一结论。

研究人员表示,痴呆症是卫生部门在21世纪面临的最大挑战之一。对于老年人而言,稳定积极的人际关系、来自他人的表扬鼓励,以及被陪伴和被需要的感受,能够有效地延缓老痴病情进展。此外,在大家族中,进餐时间一般较为规律,

且家庭成员之间交流会比较频繁,同时会监督提醒病人定时服药,并鼓励他们进行日常锻炼。

研究人员表示,积极的人际交往会刺激人体分泌催产素,它又被称为“幸福激素”,被证明可以通过保护与血管性痴呆相关的心血管系统,对生理健康产生积极影响,并可能对延缓痴呆症的发展进程有益。

虽然大家庭生活可以显著预防痴呆症,但当无法实现传统的大家庭或以家庭为中心的生活方式时,老年人也无需感到焦虑,增加与邻里、社区团体或其他活动人群的积极互动也是可以起到类似效果的。

(据《生命时报》)

这三种忌口方式得不偿失

人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口,反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区,就是典型的错误观念。

误区一:血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多,为了控血脂,有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实,这不但不利于疾病好转,反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源,如果怕血脂高而不敢食用动物性食品,可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食,即使血脂异常也应适量食用动物性食品,肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉,吃禽肉时要去皮。同时注意,不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸,不但不会升高血脂,还利于控制血脂,无其他特殊禁忌的话,平均每天可吃水产类40—75克(生重)。

误区二:感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋,否则会加重病情。其实,这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋,的确会使体内产热增多,这是因为食物在体内氧化分解时,除了本身释放热能外,还会刺激人体产生额外的热量,但这种热量的影响是微乎其微的,不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反,感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力下降,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有好处的。但要注意,做法要清淡一些。

误区三:糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常好的食物,水果里有三宝:维生素、无机盐、膳食纤维,只要没有特殊禁忌,鼓励人人食用。

有研究发现,糖尿病患者适当吃水果,能明显降低死亡风险和多种并发症。当然,如果近期血糖控制不够平稳,经常波动,当务之急是控制血糖,最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下,餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下,满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150—200克的水果,常见水果中,西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等,含糖量相对较少。

当然,安全起见,可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖,看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响,并找到适合自己的水果。

(据《北京青年报》)