

■ 季节提醒

防治骨质疏松 莫入六误区

10月20日是国际骨质疏松日,今年的主题是:挺起您的脊梁,保护骨骼健康。在骨质疏松防治方面,人们还存在许多误区,应引起注意。

一是认为骨质疏松是老年人的事,与年轻人无关。美国最近发布的一份新闻公告显示,有2%大学年龄的女性已经患有骨质疏松症,有15%的人出现持续显著的骨密度降低,并可能发展为骨质疏松。这显示骨质疏松症患者正呈年轻化趋势。分析原因,一是缺少运动,二是

盲目减肥,三是拒绝日晒。

二是认为骨质疏松是一种自然退化性疾病,无法预防。实际上,骨质疏松完全可以预防。年轻时注意骨量的积累,日常生活中注重饮食补钙并坚持运动,保持合适体重,就可以大大降低骨质疏松发生率,或明显推迟发病年龄。

三是认为一旦出现骨质疏松,骨密度就不可能再增加。医学临床表明,骨质疏松患者接受治疗不但能延缓骨质的流失,还能使骨质流失停止,同时可改善骨骼质量。对于骨质

疏松易感人群,如果骨密度低于正常指标骨峰值均数2-2.5个标准差,就要接受正规治疗。

四是认为只有女性才容易患骨质疏松。有统计资料显示,女性一生中丢失的骨量可以占到全身骨量的30%到50%,而男性一生中丢失的骨量也在25%左右,目前,酗酒、抽烟、性腺功能减退、使用皮质激素,已经成为引发男性患骨质疏松症的四大危险因素。

五是认为老年人治疗骨质疏松为时已晚。实际上,当出

现骨密度下降或骨质疏松后,就应进行药物治疗,只要接受正规的治疗,无论何时均有效,老年人也可以大大提高晚年的生活质量。

六是认为补钙得越多越好。年龄在60岁以上的老年人,每天需要摄入800毫克的钙,过量补钙并不能变成骨骼,反而会引起并发症。对出现骨密度下降或骨质疏松的患者,要在医生的指导下进行治疗,不可过量服用钙剂。

解放军总医院第一附属医院 主任医师 李玲 张献怀



夜里喝水 防心梗

长久以来,人们对于心血管疾病成因的认识,都局限于外界物质,如脂肪、糖分含量高的食品,来自体内的病因往往被忽略了,而这病因又和水是息息相关的。

湖北省中医院胡有志教授介绍说,秋天天气很干燥,人体很容易缺水。缺水对于老年人来说,可能会增加血栓形成的机会。日本的科研人员曾对老人进行分组研究,一组半夜起来喝250毫升白开水,另一组则一夜不喝水,然后在清晨测定他们的血液,结果发现,喝水的那一组血液黏度明显降低。

老年人由于生理衰老等因素,会有不同程度的动脉粥样硬化,血液黏稠度也较高;人在夜间呼吸和出汗,会耗散部分水分;另外,老年人常有起夜习惯,因此夜里体内水分消耗较多;如今到了干燥的秋季,体内更容易缺水。这些因素使原本已经发生粥样硬化的血管更容易产生栓塞。据统计,绝大部分心梗、中风是在凌晨或清晨发生,如果在夜间喝杯白开水,及时补充水分,将有助于预防心脑血管疾病的发生。

喻朝晖

谁偷走了老太的身高

65岁的王老太,近日因腰痛来医院就诊,检查发现,原来身高1米6的自己现在只有1米4,足足矮了20厘米,经查,变矮的祸首竟然是骨质疏松引起的脊椎压缩性骨折。

在临床上,变矮的老人不乏其人,有的与年轻时相比身

高缩短了30厘米,背驼到40度,根本无法挺直行走,特别是疼痛剧烈,严重影响他们的正常生活。一个椎骨正常的高度是2.5到3厘米,压缩后可损失0.5到2厘米的高度,因此几个椎骨被压缩后,整个脊柱变短,身体就会变矮。引起压缩性骨折的主要原因是骨质疏松,由于骨质疏

松是一种全身性疾病,因此压缩性骨质会反复发作,常常一个脊椎出现后,其他椎骨也相继发生,于是几个椎骨高度累积的降低,人就越来越矮。

65岁以上的女性几乎都会发生骨质疏松,其中不少还会发生压缩性骨折。因此女性,尤其是绝经期女性,要特

别引起高度重视。对患者而言,一个咳嗽、一个起身、解一个大便都会引起压缩性骨折,因此,一定要早期就诊。骨折后拖延治疗,会造成椎骨高度丢失,即便再行手术加固,也无法还原原先的高度。

南京中大医院 主任医师 何化诚 杜恩

急救常识

手指挫伤 处理要得当

手指挫伤按程度分为三种。软组织挫伤、骨折、肌腱断裂。如果出现软组织挫伤,马上用冷水或冰块对患处冷敷半小时左右,可使毛细血管收缩,减轻水肿。每隔一段时间就冷敷一次,24小时以后,可以用一些活血化淤的药物擦拭患处并轻轻揉搓。

如果出现手指骨折,骨折部位会有疼痛感,并伴有肿胀、淤血和变形。这时千万不要对受伤部位进行拉拽、按摩。检查受伤部位,及时就地取材选用树枝、木板、木棍等,对受伤部位进行固定,防止伤情加重。做完应急处理后,立即送往医院救治。

肌腱断裂会出现红肿,做过检查后需要动手术缝合,一到两周后可以拆线,需要打上石膏固定一到两周。去除石膏后应加强手指的伸展、弯曲等功能锻炼,这样才能恢复得更好。 林凤

临床上,许多神经内科疾病可单独出现或合并出现视物不清。当发现有视物不清或视力丧失,而到眼科检查又不能充分解释疾病的症状时,尤其是伴有头晕、头痛、肢体或面部肌肉无力、麻木时,应及时咨询神经内科医生。重点来说,主要有五类病人:

一是“复视”病人,这类病人单眼看事物时均很清晰,但双眼看东西时,尤其向某一方向看时,出现视物双影或重影,主要见于脑梗塞、脑出血、脑肿瘤、

视物模糊 病根未必在眼

多发性硬化、糖尿病神经病变、重症肌无力等神经系统疾患。

二是“单眼”,尤其是双眼视物不全,医学上称之为“偏盲、像限盲或视眼缺损”。比如吃饭时总有一半的碗内剩有饭粒;旁边应看到的总是找不到。常见于脑血管病变、脑肿瘤、垂体瘤。

三是“幻视”,指一过性视物变形、颜色异常改变、或虚无物体的呈现,医学上称之为是癫痫的一种表现,也见于一部分偏头痛病人。这类病人因症状轻微,往往不能及时就诊,错过了诸如枕叶肿瘤、血管畸形的早期诊治。

四是单眼或双眼一过性视力下降或视力丧失,医学上又称“一过性黑矇”,多数是由于供应眼球的脑动脉缺血造成的,常见于短暂性脑缺血、巨细胞颞动脉炎。

五是单眼持久性视力丧失或视力减退,常见于颈内动脉闭塞、颈动脉粥样硬化斑块脱落造成的眼动脉闭塞、视神经炎、视神经脊髓炎,颅内压高引起的视神经盘水肿、脑肿瘤压迫视神经。 文武

三招防治口角炎

口角炎俗称“烂嘴角”,表现为口角潮红、起疱、皲裂、糜烂、结痂、脱屑等。秋冬季是口角炎的高发季节,应该采取以下三招来积极防治。

一、要加强营养,注意膳食平衡,不偏食,不挑食,多吃富含B族维生素的食物,如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、

豆制品、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等。因B族维生素很容易溶解于水里,做饭时注意防止维生素流失,米不要过度淘洗,蔬菜要先洗后切,切后尽快下锅,炒菜时可加醋。

二、保护好面部皮肤,保持口唇清洁卫生,进食后注意洁净口唇。口唇发干时,不妨

涂少许甘油、油膏或食用油,防止干裂发生。

三、一旦患了口角炎,可服复合维生素B,局部可涂用硼砂末加蜂蜜调匀制成的药糊,用冰硼散或青黛散局部涂抹也有效。若有白色念珠菌感染,可用5%克霉软膏外搽,数天后即可痊愈。 季玉光

秋凉提防 “老寒腿” 发作

深秋时节,小心“老寒腿”的毛病会悄悄来到你的身边。“老寒腿”是膝关节骨性关节炎的俗称,表现为下肢及关节发凉、酸胀麻木、疼痛和行动不便,常在秋冬受风寒而复发或加重,老年人多见,因此老人到了秋冬季应特别当心。

注意保暖 穿厚些的衣服和袜子。洗澡时用热水擦洗,多用热水泡脚,用热水敷膝关节。最好不要用护膝给膝部保暖,以免使膝部的活动更加困难。

注意膝关节的保健 进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做各种体操等,活动量以身体舒服、微有汗出为度。有些老年人经常以半蹲姿势,作膝关节前后左右摇晃动作,进行锻炼,因半蹲时髌面压力最大,摇晃则更会加重磨损,致使膝关节骨性关节炎发生,所以,这种锻炼方式是不可取的。

河北省雄县医院 副主任医师 蔡书宁

【科研背景】95%的糖尿病人生命终结于各种各样的心脑血管并发症!

2005年人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了类胰岛复活肽。并由我国权威的中国糖尿病病理基因研究总院和美国诺华生物制药集团领导的六国攻关小组专门针对“糖尿病并发症及胰岛功能障碍修复”课题进行攻关终于获得全新突破!成功研制出新一代绿色生物药——诺美·复胰肽。全面实现了胰岛功能的自动调节!

通过对数十万患者的临床验证,均已解决了患者长期服药或各种并发症带来的痛苦。其临床用药体现在五个方面:①激活胰岛细胞,修复和重组胰岛细胞群,改善组织供血;对

09 新药——治疗多年糖尿病患者 高科技 3.15 电码防伪 全国免费送药上门 药到付款

视力模糊、全身乏力、头昏心慌、肢体麻木刺痛、口渴、血压不稳效果非常好。②迅速清除血液中的尿酸和毒素,立即终止胰岛损害,解除胰岛素抵抗。降糖安全、迅速、持久。③阻断糖尿病并发症进程,清除过多的甘油三脂,低密度脂蛋白,有效溶栓。全面治疗、预防心梗、脑梗、中风偏瘫等症。④全面逆转早期肾病病变,对气阴两虚引起的性功能减退有特殊疗效。⑤全面营养,修复受损的组织器官,无论病史多长,血糖多高,并发症

多少,7-10天血糖降至正常,2至4疗程可康复停药。

济南唐先生患病19年,视网膜病变,眼底出血,糖尿病肾病,下肢浮肿合并高血压。空腹血糖18.7毫摩尔,尿糖长期四个+,曾服各种降糖药物,病情却日渐加重,后不得已注射胰岛素,刚开始16单位,后增至66个单位,情况不佳。2006年12月经我院【诺美·复胰肽】治疗,服用15天,感到头脑轻松、浑身舒适,一疗程服完,眼底出血基本吸收,肾功能减轻。

继续巩固二疗程后停药,视力恢复,肾功能完全正常,血、尿糖都在正常值内,停药回访至今未复发!

诺美·复胰肽由中国质检协会、中国保护消费者基金会提供防伪标识。

特别提示:诺美·复胰肽是目前国际卫生组织指定治疗糖尿病愈后不反弹的绿色用药,现由慈善机构补贴“救助糖尿病患者康复工程”全面启动!活动期间,药费优惠50%,一疗程为2个月。一次性购2疗程送1

疗程或680元纯金电极血糖仪一台,并发送免费治疗金卡。(2+1疗程共1520元,每月仅合253元);每人最多限购3疗程。服用15天无效,无条件原款返还。10年内偶有复发者凭金卡享受免费指导治疗。(优惠时间截止10月31日)

专家热线: 010-81977203 010-81977303(6条线) 专家手机:13910568375 官方网址:www.fyt9999.com 门诊地址: 北京市朝阳区甜水园东街2号 亚洲地区技术指导: 中国糖尿病病理基因研究总院