

别让骨质疏松『夺』走了健康

本报记者 卜俊成

外出买菜，不小心绊了一下，腿部便骨折了；晚上睡觉，翻个身，髌骨便骨折了；早上起床后，大声咳嗽了两声，椎骨便骨折了……而这些人在被送到医院后，才明白如此轻而易举就骨折，都是骨质疏松惹的祸。郑州市中心医院内分泌科副主任陈景斌说，很多人由于平时疏于养护，常常在发生骨折、疼痛等症状时，才意识到疾病的严重性，其实对骨质疏松而言，预防的意义大于治疗。

老年女性发病率高

“骨质疏松是一种代谢性疾病。”陈景斌说。人们骨量(单位体积内钙、磷等骨矿物质和蛋白质、无机盐等骨基质的含量)的储备在30~35岁时达到最高峰，之后随着年龄的增长而逐渐流失，骨量减少，骨骼也就慢慢变脆。如果年轻时储备的骨量不足，年老时又不注意补钙，那么就非常容易造成骨质疏松，导致骨折等。

陈景斌说骨质疏松“青睐”老年人，尤其是老年女性。这与女性更年期时卵巢功能衰退有关。更年期后，由于雌激素分泌减少，女性骨质的形成，再吸收失衡，而这时候的骨骼本身又进入退化期，因此更容易发生骨质疏松。

骨质疏松患者在早期常常有腰背疼痛、身高变短、驼背，甚至呼吸功能下降等症状，在病情严重时容易出现骨折等并发症。

治疗不仅仅是补钙

在一般情况下，骨密度测量可以确诊骨质疏松。陈景斌说，要治疗骨质疏松，不能单纯地补钙。

在治疗骨质疏松时，首先要分清病因，如绝经后的女性骨质疏松患者多是原发性的，除了要补钙，服用维生素D等促进钙吸收的药物(如果只是单纯地补钙，不服用促进钙吸收的药物，部分钙会随着食物的消化而流失)外，还要适当补充一些雌激素。有关关节炎等慢性病的患者属于继发性的，在治疗骨质疏松的同时，要积极治疗原发病。

另外，补钙量也不是越多越好，患者应该根据医生的指导，坚持定量服用适合自己的剂量。如果随意增加，促使血液中钙含量过高，就可能导致高钙血症，引起肾结石、血管钙化等并发症。

预防从日常做起

陈景斌说，当骨质疏松患者出现骨折时，病情就比较严重了，而且病情是不可逆转的，平常的治疗只能起延缓症状的作用。因此，预防非常重要。

在日常饮食中，老年人要多吃排骨、海带、木耳、核桃仁等含钙量高的食物和牛奶、鱼、鸡、豆类等蛋白质含量丰富的食物，还要多吃新鲜蔬菜，以补充维生素；少吃辛辣、过咸、过甜等食物；坚持适度运动；尽量不吸烟，少饮酒，少喝浓咖啡、浓茶和碳酸饮料；还要多晒太阳。35岁前，人们要多做运动，促进骨量储备。这样，年老时才会不至于骨骼太脆。35岁以上的女性(尤其是绝经后)和40岁以上的男性最好每年测量一次骨密度，以了解骨骼的健康程度，及时发现骨量的减少，尽早采取措施防治骨质疏松。

帕金森早期六大症状

一种“让你不能动的病”，困扰着中国200多万中老年人，这种病叫做帕金森。65岁以上的老年人，近2%受其影响，迄今为止由于病因尚不明确，无法根治。当帕金森病患者出现症状时，脑内细胞已经受到影响，只有早发现、早治疗才能早获益。以下几种早期症状值得注意。

动作变慢 如果患者扣纽扣、穿袜子、系鞋带等动作明显变慢了，或者写字越写越小，就可能是帕金森的早期信号。

摆幅小面肌脸 走路时，一侧手臂摆动的幅度比另外一侧摆动幅度减小，可能是早期帕金森病的表现。当运动障碍发生在面部时，患者就好像戴了一副假面具，表情呆板、眨眼减少、双眼凝视前方，被医学上称为面具脸。

出现手臂或身体其他部分震颤 在临床上，能引起震颤的疾病很多，但是帕金森病的震颤主要表现为“运动时不颤、安静时出现、紧张时加剧”，如果拇指和食指经常出现“搓丸样”动作，就更要引起警惕。

嗅觉减退 70%~90%的帕金森病患者都会出现嗅觉减退，更重要的是，嗅觉减退往往在震颤、动作迟缓等运动症状出现前3~7年已经表现出来，是目前最被重视、最具应用前景的帕金森病早期预警信号。

睡眠障碍 70%的帕金森患者存在各种睡眠障碍，包括白天过度嗜睡、夜间觉醒和睡眠时出现拳打、脚踢、大叫等猛烈的动作。

抑郁 帕金森病患者中有40%~55%会出现抑郁，表现为易疲劳、兴趣减退、食欲减退、缺乏自信、情绪不稳和自杀倾向等症状。抑郁可出现在帕金森病的任何阶段，但有两个高峰，第一个高峰就是在疾病的初期，抓住这个早期信号对于帕金森的防治非常重要。(李易)

经常打呼噜 查查甲状腺

据报道，甲状腺切除术能够改善打鼾与睡眠呼吸暂停症的症状。研究者为患者做了甲状腺切除术，并在手术前后作对比。结果表明，甲状腺切除术能极大地改善1/3患者的睡眠障碍，而且患睡眠呼吸暂停综合征风险较高的患者也从手术前的71%降到51%。因此，睡眠障碍患者应检查甲状腺是否增大。(马粤)



用药不当会加重青光眼病情

云南省马龙县疾病预防控制中心 张勤

青光眼的发生和发展，除了眼球本身的结构因素、遗传因素、神经血管系统的影响外，还有一些诱发因素。其中，有些药物是青光眼患者不能使用的，或在使用时必须特别注意。

闭角型青光眼禁用散瞳药

阿托品散大瞳孔的作用较强，可维持两周左右，目前尚无其他药物可对抗其作用。但是，其在散大瞳孔的同时还可引起眼内一些结构的变化，促使眼压升高，导致青光眼发作。因此，在选用阿托品之前，医生大多会了解患者有无青光眼家族史及青光眼的结构因素，并测量眼压后再滴用。

激素性青光眼慎用皮质类固醇滴眼液

激素性青光眼又称皮质类固醇性青光眼，属于药物引起的一种开角型青光眼，其表现与散瞳药物引起的

青光眼不同，一般没有自觉症状。如果没有及时发现，拖延时间过长，有可能引起难以逆转的视神经乳头损害、视野缺损等，因此，及早发现很重要。

一般来说，有开角型青光眼家族史及糖尿病患者使用皮质类固醇眼液后，发生高眼压者较多。因此，这些人要高度警惕本病。

注意：一、定期到眼科检查眼压，如果有眼压升高又不能停用者，可经眼科检查后考虑同时选用抗青光眼眼液；二、应用其他药物有效者，应尽量避免使用皮质类固醇眼液，如慢性结膜炎可选用色甘酸钠眼液。

预防冻疮要趁早

湖北省襄阳市第一人民医院 杨丽

冻疮的发生，特别是脚的冻伤，多发生在秋冬初天气还不是太冷的时段，称为全年中“第一冻伤高峰期”。湖北省襄阳市第一人民医院皮肤科副主任医师杨静指出，预防冻疮的最佳时机是秋冬初。

预防冻疮的关键是进行耐寒锻炼。具体方法是从秋冬初开始，就循序渐进地用冷水浸泡往年常生冻疮的部位，如手、脚。刚开始时，可以每天浸泡半小时，以后逐渐增加到浸泡1小时，在易

受冻部位涂抹上凡士林或其他油脂类护肤品。其次，要注意局部保暖，如天气寒冷时，外出要使用口罩、手套、防风耳套、围巾等，鞋子不宜过紧。此外，从食物上也可以进行温补，适当吃一些牛肉、羊肉、狗肉等温性食品，以增强身体的耐寒能力。平时，还应该经常自己按摩手、足及耳廓等部位，促进这些器官的血液循环。有条件者，还可以辅以物理治疗，比如在人冬前用紫外线照射以往患冻疮的部位，从而起到预防作用。

警惕月经周期性精神病

河南省精神卫生中心 师风彩

月经周期性精神病常在青春发育期起病，尤其以月经初潮年龄前后为最多见。周期性病程，每月很规律地反复发作。每次起病急，终止快，持续时间大致相同。有时上午还在发病，下午便恢复正常，前后相比，判若两人。缓解期，精神恢复正常，无任何后遗症状。发作期，有自主神经系统功能紊乱和血管运动障碍的症状和体征。

精神药物对该病常束手无策，用特殊药物(如内分泌制剂、活血化瘀中药、调节脑功能的药物)方能奏效。男孩也会发生周期性精神病，症状类似，应提高警惕。

还少丹擅治老年痴呆症

贵州省江口县人民医院 何钱

方药组成：熟地黄15克，山药45克，牛膝(酒浸)45克，枸杞子(酒浸)45克，山茱萸、茯苓、杜仲(姜汁炒)、远志、五味子、楮实(酒蒸)、小茴香(炒)、巴戟天(酒浸)、肉苁蓉(酒浸)各30克，石菖蒲15克。上药共为细末，炼蜜加枣肉为丸，每丸重9克，每天两次，每次1丸，温开水或淡盐汤送下，会饮酒者也可用温黄酒送服。

此方见于《杨氏家藏方》，也见于明代朱橚所著《普济方》，主治肾、脾、心三脏虚损，精血不足，神志俱耗，体

倦腰酸，羸弱无力，不思饮食，发热盗汗，遗精白浊，牙齿浮痛等未老先衰之症。贵州名医石恩骏以此方为治老年痴呆症的专用方。

若临床痰浊较重，可加法半夏、胆南星、炒枳实，也可增石菖蒲的用量；若脾胃虚寒，恶痰气不利，可加焦白术、砂仁或芫荇茄；若兼见面白神疲，眩晕眼花，舌淡、脉弱，加西洋参或生晒参，名为益气还少丹。如果有外伤病史，或脑血管意外病史，或心血管病史，或虽无上述病史而见其脉细

涩、往来不利，或舌紫暗有瘀者，加活血化瘀之三七，名为活血还少丹。如果心烦不宁，睡眠不稳，多梦易醒，加炒酸枣仁、延胡索，有较好的安神、安眠效果，名为宁神还少丹。此外，对于脑血管意外后遗症、脑炎后遗症、精神分裂症等精神性疾病病程日久、体质渐衰、辨证为肾虚痰浊者，石氏常用还少丹。

若大便秘结，心烦易怒，血压高，舌红干、苔黄腻，脉弦滑者，此属心肝之火有余，此方不宜。

去积导滞莱菔子

莱菔子临床上多炒用，也有生用的，“生升熟降”，用时需捣碎，炒莱菔子，要炒黄。莱菔子性味辛、苦，无毒。为健胃、祛痰剂。功能：下气、化痰、消食。主治胃呆、支气管炎、痰喘、食积、气滞、胸闷、腹胀等。

降压：血随气动，莱菔子降气的同时并能降压。用莱菔子、决明子各15克，泡水代茶频频饮服，服药3天，症状便可减轻。

理气：气积郁结在肝，尤其是生气之后，导致肝气郁结，肚子两肋下胀痛，则需疏肝，可用生莱菔子把气顺开。将炒黄莱菔子30克水煎服，每日一剂；另取10克研为细末，糊成药饼贴脐部，包扎好，一天换药一次，用药两天后即可减轻。

排尿：取莱菔子10克，炒熟一次服，治疗排尿困难，服药后约20分钟小便便自排而愈。

退乳：将莱菔子30克打碎，水煎，分上、下午两次温服，此为一日量，效果不明显时可重复应用。

湿疹：莱菔子放在熟砂锅拌炒30分钟，冷却后研末，用棉籽油调成糊状，敷在患处，可治急性湿疹。

崩漏：历来认为其药理没有止血作用，从其性味归经来看，辛主发散、行气，甘味滋补润养，和中，脾主升清、主运化；脾气健则统摄血液使之循行于经脉之中而不外溢。若脾虚衰，失其统摄功能，则出现各种出血病症。根据这一原理，用莱菔子120克~150克，水煎分三次服，每日一剂，止血后改服归脾丸巩固疗效。用药3~5剂即可止，归脾丸巩固治疗二周即可。(止敬)

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

感冒外治二法

一、取生麻黄70克、荆芥、防风、葛根、桑叶、菊花、桑白皮各50克，黄芩25克，桂枝50克，细辛25克。

先将上述药物放入锅里，加入1500毫升水，煎煮20分钟后，将药水倒进盆里。用药水蒸气熏脚，等温度合适后再泡脚(温度不要低于43摄氏度)，为保持药水温度可以随时放入适量的温水或加温。每回浸泡的时间通常为20~30分钟，最好用深一点儿的药盆，将小腿也一起浸泡。药水在重

复使用时，只要在泡脚前加热到药水沸腾就可以。

二、取食盐100克、生姜70克，放在瓷器内煮沸30分钟，泡脚半小时左右。泡脚时，可以先将脚放置在热气上熏，待水的温度下降后再将两脚浸泡在水里，并且相互搓擦。中医认为，食盐具有清火、凉血、解毒等作用，生姜具有散寒、止吐、解毒的功效，对于风寒感冒、咳嗽胀满、咽喉疼痛等，治疗效果较好。通常情况下，感冒

初期做两回即能够见效。

需注意的是，药浴疗法发汗适中就可以，不宜大量发汗。药浴疗法后，要注意保暖，防止再次受凉。对于重症感冒，如发热38摄氏度以上的患者，最好去医院就医，不能用药浴泡脚替代药物治疗。

泡脚后进行按摩也是治疗和缓解感冒症状的好办法，尤其适合身体抵抗能力低、容易感冒的老人。(张可堂)

按揉合谷解疼痛

方法：右手掌心放于左手背侧，大拇指来回环揉手阳明大肠经的合谷(以右手拇指第一横纹放于左手虎口正中，拇指尖所达部位)，各50次。

作用：按揉合谷能祛风解表，通络镇痛，对牙痛、咽痛、头痛、腹痛有较好的镇痛效果，还能治疗感冒、头昏、困倦、耳鸣、耳聋、神经衰弱等症。小儿惊风时点此穴有回阳救逆、散惊去热之效。癫痫病发作时，重手法按此穴，能缓解症状。

左手臂按摩完毕，再做右手臂。女子反之。(陈晨)

香桂煎可防心绞痛

入冬后气候寒冷，老年人发生心绞痛的风险大增。桂枝加香薷皮煎汤饮服，可有效预防。

取桂枝6克、香薷皮30克(洗净切成碎块)，加水500毫升，煎煮5分钟后去渣取汁饮用，每周两次，可连续服用。

心绞痛是由动脉血管狭窄

和硬化，导致心肌供血不足所致的。桂枝所含的桂枝皮能调节血液循环，增加冠状动脉血流量。香薷皮含叶黄素，具有延缓老年人动脉硬化进程、防止动脉血管壁增厚、降低动脉栓塞发生等作用。

(朱本浩)

蛋壳治胃溃疡

将生鸡蛋壳在火上烤黄，研成细末，用温开水送服，可以治疗胃溃疡。鸡蛋壳的主要成分是碳酸钙，有收敛制酸的作用，研成的粉末进入胃部覆盖在炎症

或溃疡的表面，可以起到保护胃黏膜的作用。但是，要把鸡蛋壳弄碎，以防损伤胃黏膜，对胃造成伤害。

(王芳 刘海峰)

六十五岁后，每年做次腹部B超

血栓闭塞性脉管炎是以肢体动脉闭塞为主，伴行静脉可能受累的慢性病，发病率较高，多发生于中青年年，男性发病多于女性。此病与肥胖(高脂血症)、吸烟、长期从事站立工作、寒冷刺激和潮湿等因素有关。多发于下肢的中小动脉，40%~60%的患者有下肢浅静膜炎、静脉曲张病史。

临床上把该病分为3期。第一期是局部缺血期，常见病足畏寒、发凉，皮色苍白或紫紺，末梢动脉搏动减弱或消失，有进行性间歇性跛行。第二期是营养障碍期，上述症状加重，出现皮肤和趾甲营养障碍，肌肉萎缩，皮肤溃烂感染。第三期是坏疽期，局部疼痛加剧，日夜抱足而坐，精神恍惚(精神性障碍)，可出现中毒症状(菌血症)。

防治与保健措施：控制体重，低脂饮食，低钠饮食。戒烟限酒，防寒保暖，严防外伤。药物治疗：主要用血管扩张药舒血宁、疏血通静脉点滴，利血平动脉注射等。中药：附子、肉桂、桂枝、当归、川芎、甘草、三棱、莪术、红花、丹参等可起到活血化瘀的作用。用六味泡脚方(当归15克，红花、苏木、泽兰、生地黄、桂枝各10克)泡无皮肤破溃的双足，有改善末梢血液循环的作用。(刘玺)

烧心时不妨按摩小腿

入冬后天气寒冷，有些老年人时有小腿抽筋的情况发生。患者到医院诊治，医生说缺钙，但是吃了不少钙片，也毫无效果。遇此情况，如果患者每天早、晚按揉商丘(穴位名称，在足内侧面，内踝前下方凹陷处)，地机(穴位名称，在小腿内侧，膝下约5寸，胫骨内缘)各3~5分钟，3~5天可减轻症状或痊愈。

很多人小腿抽筋不是缺钙，而是经络、气血不畅或吸收不良所致。按揉商丘、地机可健脾、促进吸收、通络促运化，小腿抽筋往往迎刃而解。(郭旭光)