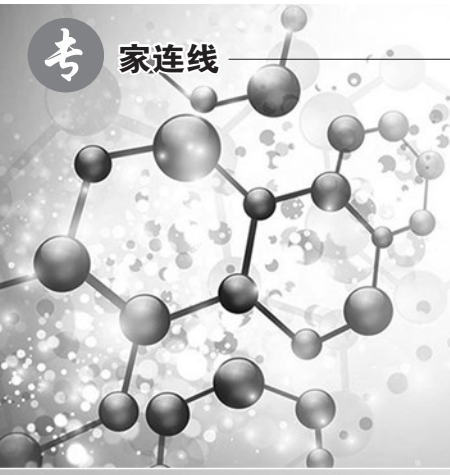




雌激素替代疗法治疗骨质疏松症

□黄遂柱

骨质疏松又叫贫骨,是指骨量减少、骨质量降低、骨强度下降,甚至骨折的一种病理现象。骨质疏松严重到一定程度时,医学上将其称为骨质疏松症。绝经后骨质疏松症一般发生在妇女绝经后5~10年内;老年性骨质疏松症一般指老人70岁后发生的骨质疏松;而特发性骨质疏松症多见于青少年,病因尚不明确。

20世纪中期,人们发现绝经后的骨质疏松和雌激素水平降低有关后,就开始尝试应用补充雌激素的方法进行治疗。

随着医学技术的发展,雌激素替代疗法也在不断完善,人类

对雌激素替代疗法的认识不断提高。主要表现在以下几个方面:

一、关于激素对骨代谢作用机制的认识水平提高。早期的学者大多认为雌激素通过甲状旁腺激素、皮质激素等体内其他激素间接作用于骨组织。十几年来,有关研究表明雌激素受体不仅存在于子宫、乳房、脂肪等组织中,还存在于骨组织中,雌激素通过雌激素受体直接作用于骨组织,女性体内三分之一的骨量是受雌激素保护的。

二、临床应用雌激素药品种类不断增加,药物安全性不断提

高。目前,常用的雌激素品种及其特性有:结合雌激素,从妊娠母马尿液中提取,含多种有效成分,是欧美女性最常用的口服雌激素;雌二醇,女性绝经前主要的内源性雌激素,可以口服或制成皮肤贴剂、凝胶或阴道栓剂;利维爱,是一种人工合成的低活性雌激素,兼有低活性的孕激素和雄激素样作用;选择性雌激素受体调节剂,常用的有雷洛昔芬和他莫昔芬,在骨组织上表现为雌激素样作用,在乳房、子宫上表现为雌激素竞争性阻断剂,从而被认为是一种安全的雌激素;植物性雌激素,主要是大豆异黄酮,在抗癌、预防心血管疾病和

骨质疏松方面有确切的作用,应用前景光明。

三、雌激素替代疗法的风险引起重视。因为雌激素替代疗法可以缓解更年期症状、预防骨质疏松等,所以一直受到医生和患者双方的追捧。但是,雌激素替代疗法的潜在风险也逐渐引起学者们的重视。患者在应用雌激素替代疗法时,乳腺癌、子宫内肿瘤、脑卒中、静脉血栓发生风险增大,并且关于雌激素对心血管系统的保护作用还有争议。

四、雌激素替代疗法要进一步规范。不能把雌激素当成保健品,更不能认为雌激素可以预

防衰老。雌激素替代疗法的疗程最好不要超过5年,并且用药要个体化,医生和患者都要清楚地了解治疗过程中存在的风险。

总之,雌激素替代疗法是治疗绝经后骨质疏松症的有效方法,但是治疗过程中也存在一定风险。因此,患者一定要找专科医生诊治,合理用药,切忌自己随便用药,更不能将雌激素当作补药服用。另外,骨质疏松的发病机制非常复杂,治疗时不只是应用雌激素的问题,可能还需要应用钙剂、维生素D、降钙素等药物进行综合治疗。

(作者供职于郑州颐和医院)

经验分享

6种方法预防心绞痛

□刘新灿

心绞痛是冠状动脉供血不足,心肌急剧、暂时缺血与缺氧引起的综合征。其特点为阵发性前胸压榨性疼痛感觉,可伴有其他症状,疼痛主要位于胸骨后部,可放射至心前区与左上肢,常发生于劳动或情绪激动时,持续数分钟,休息或用硝酸酯制剂后消失。以下是预防心绞痛的6种常用方法:

方法一
低脂肪饮食,可以降低心绞痛发生的概率。合理搭配饮食,把血脂控制在正常的范围值内,胆固醇降低后,冠心病、心绞痛的发

方法二
控制体重,是防止心绞痛发生的最佳措施。据有关资料显示,人类的体重超标之后,心脏病发作产生的伤害较正常人增加一倍。特别是体重超标的老年人,如果发生心肌梗死,就很容易产生心力衰竭。

方法三
治疗高血压疾病,可以降低心绞痛的发生概率。在日常生活中要注意高血压疾病。降低高血压患者的血压值可以让突发冠心病的危险降低,在一定范围内减少冠心病的死亡概率。

方法四
戒烟和禁酒可以很好地防止心绞痛的发生。吸烟对人体的危害极大,并可以直接诱使心绞痛发作,从而导致死于心脏疾病的危险性大为增加。因此,戒烟可以有效降低各种心脏疾病发生的概率。

方法五
应用硝酸甘油等可以有效降低心肌耗氧量,将心肌缺血的症状减轻,使血压和心率趋于正常,冠状动脉粥样斑块的损伤及破裂减少。

方法六
定期进行体检,可防止心绞痛

痛发生。每年定期到医院进行两次全面身体检查是非常有必要的,对各种疾病的预防可以起到很好的作用。

良好的饮食习惯有助于保持心脏健康,建议多进食富含纤维的水果、蔬菜,避免进食危害心脏血管的食物,包括含反式脂肪酸(通常存在于一些快餐食物中)和饱和脂肪酸(通常存在于红肉及

奶酪中)的食物。规律运动有助于保持心脏健康,也有利于心脏疾病危险因素的管理,比如高脂血症、高血压病、肥胖和糖尿病等。运动方面可选择强度适中的骑车、游泳、慢跑等有氧运动,建议每天至少运动30分钟,每周至少5天。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)



多一分关爱 多一分和谐

——访郑州市第八人民医院精神科五病区主任医师付慧鹏

本报记者 董菲 通讯员 席娜



付慧鹏

“精神疾病影响最大的是思维和情感!”郑州市第八人民医院五病区主任医师付慧鹏说,“当你认真倾听,并了解精神病患者背后的故事后,一定不会有歧视感,甚至会情不自禁地想要去帮助他们。”

提醒
青春期引发的心理问题具有阶段性特征

“我们五病区属于封闭式管理的女性精神科病房,收治的患者以精神分裂症、双相情感障碍和抑郁症患者为主。很多患者入院前期不认为自己有精神方面的问题,不配合治疗或拒绝治疗,有时需要患者家属、警察、社区等人员帮助患者入院治疗。”付慧鹏说,“精神疾病患者的病症特点,不仅要求医生必须具备较强的责任心和敏锐的观察力,还要多学、多看、充分了解人性。只有牢牢掌握精神疾病患

者思维和情感的出发点,才能明确诊断,帮助精神病患者摆脱精神疾病的困扰。”

16岁的高一学生小丽(化名)最近遇到了心理方面的问题,表现为情绪低落,感觉活着没有意义,并且用刀片划伤自己的手腕……小丽的父母发现异常后,立即将她送到郑州市第八人民医院救治。当天,五病区主任医师付慧鹏负责接诊了她。经过一系列精神科检查和心理测试后,小丽被诊断为抑郁状态。

幸运的是,由于小丽的父母及时发现、及早干预,小丽最终没有走向极端。经过1个多月的住院治疗以及心理疏导,小丽的精神状态比较稳定,能够正常投入学习和生活中。

付慧鹏认为,青春期引发的心理问题具有阶段性特征,精神科医生诊断时需要慎重。其实,青春期就是一个情感波动期。希望家长对于这一时期的孩子不要

过度关注,以免使孩子心理负担过重;同时,也希望家长多关心孩子,提高对青春期精神和心理问题的认识。

关注
关爱空巢老年人子女陪伴尤为重要

前段时间,60岁的空巢老人陈某在家中自杀未遂,经医生抢救,脱离了生命危险。在抢救过程中,郑州某综合医院的专家邀请付慧鹏参与会诊,帮助救治。会诊时,付慧鹏发现陈某患有轻微抑郁症,当即开具了治疗抑郁的药品,并嘱咐陈某的儿子和儿媳妇帮助患者按时服药。

7天后,陈某在儿子的陪同下来到郑州市第八人民医院就诊。付慧鹏接诊了她,并为其做了全面的精神科检查和心理治疗。原来,陈某的儿女都居住在外地,老伴儿早些年去世后留下

她独自生活。随着年龄的增长,身体机能的衰退、与社会脱节等,陈某经常感觉孤单、无助,感觉自己没用了,活着没有什么意义……

门诊中,付慧鹏听了陈某儿子的叙述后,当时就为他出了一个主意,说:“你媳妇生孩子后,让你的母亲帮着照看孩子,帮她找个事做,这样你母亲的病很快就能好。”陈某得知自己以后还要帮助儿子照看孩子时,立马变得高

兴起来。回家后,陈某坚持服药,10天左右病情缓解,服药3个月

后病愈。

付慧鹏说,老人发生抑郁症,90%以上是因为子女不在身边,经常见不到孩子等。此时,子女要及时把缺失的关爱补上,不要让父母感觉孤单。子女的陪伴会让老人有存在感;同时,鼓励老人多参加社会活动,组织适合老人参与的活动,让老人有参与感和价值感。



协办: 郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线: (0371) 68953120

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家: 河南省中医药研究院附属医院 王新义

网友:

春节过后,我的体重增加了好多,有什么好的中医健康减肥方法吗?

王新义:

王新义

王新义

减肥不是目的,调整好体质才是关键。除了运动和合理饮食外,中医经络疗法也是有效的减肥方法。经络疗法是应用穴位埋线、神阙穴脐贴、经络刮痧、耳穴压豆等方法刺激经络穴位,起到疏通经络、调整气血阴阳的作用。从现代医学理论来讲,经络减肥就是通过调理经络来调动体内多余的脂肪自动进行“燃烧”,从而达到减肥目的。因此,在经络减肥过程中,被治疗者不需要刻意节食就会感到身体变轻松了,肥胖的部位也在逐渐缩小。减肥门诊最常用的方法就是经络减肥四联疗法,即穴位埋线疗法结合经络刮痧、神阙穴脐贴和耳穴压豆综合治疗单纯性肥胖。

穴位埋线疗法是针灸减肥的延伸和发展,埋线是利用人体可吸收的蛋白线,把一次性埋线针植入穴位处,可以长效刺激穴位,调整人体代谢功能和内分泌功能,从而达到减肥消脂的目的。

经络刮痧疗法通过被治疗者的下肢脾经、胃经,每天要坚持刮痧30分钟,能够起到健脾利湿、舒筋通络的作用。

耳穴压豆是通过刺激耳穴来调节人体脂质代谢的治疗方法。该疗法可以调节饥饿中枢、饱食中枢,减轻饥饿感、控制异常食欲,从而达到自然健康减肥的目的。

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号: yiyaoewishengbao QQ: 5615865

郑州大学第一附属医院

烧伤修复重建外科主治医师周健:

怎样用激光治疗皮肤疾病

健康访谈

扫码看视频

专家名片:

周健,郑州大学第一附属医院烧伤修复重建外科主治医师,毕业于中南大学湘雅医学院,整形专业硕士学位;擅长应用各种穿支皮瓣修复创面及瘢痕整形,对皮肤肿瘤治疗经验丰富。

遗失声明

郑州市第十六人民医院毛秀粉的医师资格证书(编号:199841110410125560212158)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

征稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人: 朱忱飞

电话: (0371) 85966391

投稿邮箱: 5615865@qq.com

邮政编码: 450000

地址: 郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。

加盟松恩,使您的药店、诊所可以成功转型发展。

地址: 河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。

联系人: 李经理

电话: 13275972217

广告

中国中部国际医疗健康产业博览会

第35届中原医疗器械(2019年春季)展览会

主办单位 全国卫生产业企业管理协会 河南省医疗器械行业协会

承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

2019年3月15日~17日

中国·郑州国际会展中心

■ 参会厂商1500家

■ 展示产品26000件

■ 展出面积50000平方米

微信预登记

扫描二维码加关注,点击“预登记”进行参观登记。

(0371) 66619408

广告