

# 浅谈中老年人 骨质疏松症的防治

复旦大学附属华东医院 骨质疏松科 杜艳萍 老年医学科 郑松柏

随着人口老龄化,老年人的相关问题日渐突出。骨质疏松症作为一种退化性老年疾病,正无声无息地蚕食着老年人的骨骼,影响着老年人晚年的生活质量。据统计,60-70岁以上老年人中约1/3有骨质疏松症,80岁以上老年人中半数以上有骨质疏松症。因此骨质疏松症作为一种威胁中老年人健康的常见慢性疾病,需要得到足够的重视。

## 何谓骨质疏松症?

骨质疏松症是一种以骨量低下,骨微结构破坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。

## 骨质疏松症有哪些危害?

疼痛是骨质疏松症最常见的危害。可表现为反复腰背或周身酸痛,负重时疼痛加重,严重时翻身、起坐及行走有困难。而骨折则是骨质疏松症最严重的危害。与正常人不同,骨质疏松的患者,即使在无外力创伤的作用下,都会发生骨折。

## 如何诊断骨质疏松症?

根据国际标准,骨质疏松症的诊断依赖两个方面。第一就是通过双能X线吸收仪测定腰椎和髌部的骨密度。当骨密度T值≤-2.5,即可诊断为骨质疏松症。第二就是根据既往有无脆性骨折的病史。

## 如何防治骨质疏松症?

骨质疏松症的防治包括药物治疗和非药物治疗。非药物治疗主要包括多运动、多晒太阳以及养成良好的饮食习惯。其中科学饮食至关重要。

促进骨骼健康、防治骨质疏松补钙是基

础,通过饮食补钙是较为科学合理的。钙元素的补充主要有两种途径,一种是从食物中获得,另一种是服用钙剂。对于中老年人来说,每天钙的推荐摄入量为1000mg。食源性补钙的食物包括奶制品、豆制品和海产品等。其中奶制品如牛奶、酸奶被认为是最好的钙源,它们的含钙量明显高于普通食品,一些特殊的高钙酸奶的含钙量就更高了。奶制品中丰富的氨基酸、乳酸、维生素也有利于钙的吸收。值得注意的是中国人群中有一部分人存在乳糖酶不耐受,服用牛奶会出现腹泻、腹胀等胃肠道不适的症状。而酸奶中30%的乳糖已被降解,对于这样的人群可以选择服用酸奶补钙。此外,老年人由于胃肠蠕动减慢,容易产生便秘,而如果服用钙剂,则往往会进一步加重便秘。更为重要的是中老年人不仅仅是骨质疏松症高发人群,同时也是糖尿病、高胆固醇血症、脂肪肝等代谢性疾病的高发人群。因此针对中老年人骨质疏松,经饮食补钙,专门配方的高钙、低脂、低胆固醇(或无胆固醇)、低糖(或无糖)的酸奶则是优先选择之一。



# 治疗鼻炎也有最佳时机

新民健康邀你参加耳鼻喉科专家免费咨询活动

◆ 伊雪冰

近些天,在上海各家医院耳鼻喉科,许多前来就诊的鼻炎患者反映,鼻炎又复发了,鼻子不透气,脑袋也昏昏沉沉的,真难受。医生指出,这阵子气温下降,昼夜温差大,空气干燥,是鼻炎的高发时期。一个喷嚏、一次感冒,甚至一股冷空气都可诱发鼻炎。

## ■ 别把鼻炎当成感冒

每年一到秋末冬初季节,气候多变,早晚温差大,人们普遍感受到丝丝寒意,这时候正是过敏性鼻炎的高发季节。然而,很多患者因为缺乏足够的认识,不去医院专科进行详细检查,或者把鼻炎当成了感冒,特别是在这个感冒易发季节,患者更易把鼻炎误作流感对待,从而贻误治疗时机。

## ■ 勿忘及时看医生

鼻炎是常见病,患者常易感冒、打喷嚏、流鼻涕、头晕、头痛等,令人烦恼不堪。专家指出,鼻炎有多种类型,如过敏性鼻炎、急性鼻炎、慢性鼻炎,而慢性鼻炎又分为单纯性、肥厚性、干燥性及萎缩性鼻炎等。而每一种类,又有轻度、中度、重度之分,在治疗上需分别对待,所以治疗上,需要提倡个体化的治疗原则。

针对目前昼夜温差大,鼻炎患者增多的现象,专家提醒读者,由于地域、饮食习惯等因素,急性鼻炎炎症不易消退,患慢性过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻窦肉的患者也逐渐增多,因此,在秋末冬初之季,一定要及时看医生,才能摆脱鼻炎的困扰。

## ■ 专家特别提醒

过敏性鼻炎不彻底治疗,就会反复发作,困扰患者,建议不要乱投医,不要盲目治疗,对症治疗才是关键;另外,更不宜盲目选择传统的手术治疗,以免导致空鼻症的出现,造成更大危害。专家特别提醒患者,患上鼻炎后,一定要到专科找临床经验丰富的专家进行正确治疗,才能收到意想不到的效果。

为此,新民健康特邀诊治过敏性鼻炎专

## 【专家介绍】



李强

副主任医师、中华医学会会员,从事耳鼻喉科专业30余年,曾在国内发表论文20余篇。1990年被《中西医杂志》社聘为“特邀”编辑,2003年被上海市专家医学研究中心聘为耳鼻喉科专业医师。擅长治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻窦肉、鼻骨骨折复位、扁桃体摘除、鼾症、喉部肿物摘除等。(周六周日正常工作)

李家强、沉海霞、解玉华面对面为患者答疑解惑并对病情进行分析。有需求的读者可以通过“活动信息”报名参加。

## 活动信息

活动时间:11月12日—17日  
报名人数:每天限20人,额满即止  
报名方式:拨打咨询热线021-33720189,也可发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至18017313232报名  
报名截止时间:11月17日15:00

# 口臭口苦口干 对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食油腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热,出现口干、口苦、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热,气郁化火,久而灼伤津液,使津液代谢失常,即中医常见的阴液(血、精、津液)亏虚(损)即胃液、肠液、唾液等腺体内外分泌障碍或不足,产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘,加重身体对糖脂等营养消化吸收的压力,危害脏腑腺体。所以长期口臭口苦口干,应及时加以治疗。

治疗关键在于滋阴生津,清热泻火,行气消积三管齐下:改善津液代谢,即唾液、胃液、肠液等腺体内外分泌功能,阴液充裕可以滋养脏腑;清热泻火可排除虚火内热;行气消积,使机体顺畅,疏肝解郁,加强消化功能。患者可选用“养阴口香合剂”。

“养阴口香合剂”(OTC)贵阳名牌,国药准字专利药品,精选贵州鲜品金钗石斛、善补阴虚,补五脏,强阴益津。配以12味药材,每次30ml。量足地道,治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛(牙周炎)、肠燥便秘、胃灼热痛等请用“养阴口香合剂”有糖耐量异常的代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用,建议患者按疗程使用,调整生活习惯,效果更佳。治阴虚郁热养阴口香合剂有信心!

“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产,全市各大药房有售。  
批准文号:国药准字z20025095 黔药广审(文)2014070084号  
上海备案号:2014年7月14日 请按药品说明书使用或在药师指导下购买  
电话:62041665

# 牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

# 牙周病:别烂光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

## 细菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿,口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜,咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会环掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

## 牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为

使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病治疗过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至危害方则更不可靠。要想彻底治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

## 牙龈出血、口臭千万别大意

牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或进食食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙龈有牙石;牙齿有不同程度的松动、咀嚼无力,牙根暴露;有1-2颗轻症牙龈肿胀溢脓;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立即前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤 (忻勤芳)

# 教您识别灵芝孢子粉是否破壁?

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为最受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质胞壁非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是二萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观察到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以看到灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打破,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心多年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

咨询热线:021-34010789/64311772 地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路) 网址: http://www.zhongke.sh.cn/

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

【门诊】2014年11月12-20(13)号专家门诊;2014年11月26日至2014年12月31日

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035