

双管齐下呵护骨骼健康

◆ 陈平

随着我国的人口老龄化,骨质疏松症已经成为一个重要的公众健康问题。目前我国50岁以上骨质疏松症患者约有6944万人,其中女性约为男性的3倍。预计2020-2050年,这个数字将达到2.87亿,由此带来的骨折、疼痛、脊柱畸形发病率日益上升。

背痛、驼背、身高缩短……其实都是骨骼疏松的症状,但许多人并未引起足够的重视。上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病专科主任章振林教授指出,骨质疏松症是一种非常隐秘的慢性病,常常悄然来袭,50%的患者早期没有明显症状。随着疾病的发展,患者易发生骨质疏松性骨折,即所谓的“脆性骨折”,通常在日常生活中跌倒、提稍重一点物品以及受到轻微创伤时就发生骨折。

很多老年人以为骨质疏松和白头发、老花眼一样,是一个不可避免的“老年病”。但专家强调,这是一个认识误区。骨质疏松可防可治,只要做到“早预防、早检测、早治疗”,就能减少骨质疏松症所带来的危害。

复旦大学附属华东医院内科、骨质疏松防治研究中心主任朱汉民教授建议,40岁以上的中老年人应适时进行骨密度检测,绝经后的妇女更应该重视此项检查。因为女性达到的峰值骨量低于男性,加上绝经后雌激素水平下降,所以骨质疏松症在女性



中较男性更为多见。目前,在中国医师协会的组织下,全国已经建立了422家骨质疏松治疗基地,其中上海有77家。人们可以通过www.op-woom.com查询就近的骨质疏松基地,进行骨密度检测和医疗服务。

根据2011版《原发性骨质疏松治疗指南》,骨质疏松的预防和治疗需要患者同时补充抗骨质疏松药物与维生素D。

维生素D是维持肠道内钙吸收的重要成分,其缺乏可导致甲状旁腺激素水平升高、骨吸收增加,增加骨折和跌倒风险。因此,维持体内维生素D水平正常是防

治骨松的基础措施。

章教授解释:作为临床治疗的一线用药,口服阿仑膦酸钠如同强健骨骼的“基石”,具有增加骨密度和降低骨折风险的功能。而维生素D如同“搬运工”,能够把摄入的钙“搬运”到骨骼中,对骨骼健康和降低骨折风险有益。二者的联合治疗,可双管其下,为患者提供指南推荐的最佳治疗方案。

但在临床实践中,服用双膦酸盐的患者同时服用维生素D的比例不高。为保证骨质疏松患者更多获益,新药阿仑膦酸钠维D3(福美加)上市了。作为中国第一个也是现今唯一一个将骨松治疗

药物和维生素D3复合在一片片剂的药物,每周一次服用大大提高了患者的顺应性和依从性。

除了合理就医和持续用药,专家建议,患者还需要坚持健康的生活方式,不嗜烟酗酒,不过度节食减肥,坚持合理均衡健康膳食,坚持长期循序渐进的运动。持之以恒对抗骨质疏松,更加全面地呵护骨骼健康,才能更好地享受生活。

相关链接 | 骨质疏松症自行测试题

1. 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
 2. 您的父母有没有过轻微碰撞或者跌倒就发生髋部骨折的情况?
 3. 您经常连续3个月以上服用“可的松、强的松”等激素类药物吗?
 4. 您身高是否比年轻时降低了(超过3cm)?
 5. 您经常大量饮酒吗?
 6. 您每天吸烟超过20支吗?
 7. 您经常患腹泻吗(由于消化道疾病或者肠炎引起)?
 8. 女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
 9. 女士回答:您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
 10. 男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?
- (只要其中一题回答结果为“是”,即为阳性)

疫苗构筑宝宝免疫屏障

◆ 朱红

白喉、百日咳、破伤风、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌(简称Hib)引起的感染,是严重危害婴幼儿健康的五大疾病。脊髓灰质炎俗称小儿麻痹症,发生麻痹症的儿童多数留下跛行,终身致残。而Hib是我国儿童细菌性脑膜炎的首要致病菌。保护婴幼儿远离这些疾病的最佳预防手段就是接种疫苗。

宝宝在2岁前,为了完成21剂次的国家免疫规划疫苗,并选择一些自费疫苗,共计将注射达到30剂次左右。而联合疫苗在这方面具有明显优势。如上述五大疾病,联合疫苗不但能有效防御,还可以将预防这五种疾病的接种针次从常规的12针减少到4针,这样宝宝少打8针,减少了8次不良反应的风险,家长也可少跑8次医院。

在近日召开的儿童免疫研讨会上,上海交通大学附属儿童医院呼吸科专家陆权教授谈到,理想的儿童疫苗是接种一针可预防多种疾病,潘太欣五联疫苗使婴幼儿接种4针就可以完成上述五种疾病的免疫程序,预防这五大严重威胁婴幼儿健康的传染及感染性疾病;五联苗既包含了更加安全的灭活脊髓灰质炎疫苗IPV,又涵盖了严重威胁5岁以下婴幼儿健康的Hib感染性疾病的疫苗成分。

作为全球第一个含无细胞百白破的五联苗,潘太欣已在100多个国家注册,也是第一个进入中国的五联疫苗。

健康讲座

上海市第一人民医院(海宁路100号)4月20日下午3:30-4:30在体检中心举行“中国居民膳食指南”健康讲座。

同济堂制药 中华老字号

爸妈腰腿疼痛

要吃仙灵骨葆片

仙灵骨葆片 让儿女更安心 爸妈乐享晚年

国药准字Z20025357 请按说明书或在药师指导下购买和使用 禁忌: 孕妇禁用 药准广审文第2012030028号已备案2012年4月6日

让骨头吃饱钙,有方法!

人到中老年以后,很多人都会出现腰背痛、腿脚痛、易抽筋、易骨折、易驼背、身高明显缩短等现象,大多数人认为,上了年纪,这些问题都难免,往往希望用补钙的方法来解决,可天天牛奶、骨头汤,天天吃钙片,还是腰酸背痛腿抽筋,走路上楼腿痛,没力气。因为随着年龄的增长,吸收功能减退,老年人钙的吸收率极低。

钙吸收能力下降,中老年人还是腰酸背痛腿抽筋,要想办法帮助钙的吸收。

为什么仙灵骨葆片能帮助钙吸收?

中医对骨质疏松的研究是以中医学的脏腑理论为基础来进行探讨和治疗的。通过中医药调运气血、滋补肝肾、活血通经等对机体的整合调节作用,提高机体抗氧化能力、免疫功能和调节性激素水平,以促进钙吸收,达到治疗骨质疏松的目的。

同济堂药业生产的国药准字药品——仙灵骨葆片,就是根据“肾主骨”等中医理论研制,经过数十年临床试验证明仙灵骨葆片具有“促进钙吸收”的独特功效。仙灵骨葆片通过滋补肝肾,达到促进钙吸收,强壮中老年人骨骼,解决了中老年人腰酸、背痛、腿抽筋的大问题。

仙灵骨葆片由百年药业“同济堂”荣誉出品,同济堂1994年被誉为“中华老字号”。

同济堂传统中药文化 ——国家级非物质文化遗产

同济堂药业是贵州中药行业中闻名遐迩的老字号,始创于清光绪十四年(公元1888年),2008年,为了进一步贯彻“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针,认真做好非物质文化遗产的保护、管理工作,为弘扬中华文化,推动社会主义文化大发展大繁荣做出新的贡献。国家在全国范围内抢救保护中华优秀文化遗产。

同济堂百年传统中药文化,正式被列入国家级非物质文化遗产。仙灵骨葆片正是国家级非物质文化遗产的结晶,通过促进钙吸收,帮助中老年人解决腰酸、背痛、腿抽筋。
仙灵骨葆片,6周1疗程,按疗程服用,效果会更好!

国药准字Z20025357请按说明书或在药师指导下购买和使用 禁忌: 孕妇禁用 药准广审文第2011060083号已备案2011年8月2日

本市各大医保药店均有销售 021-66371193/36050970

治愈癌症的国际前沿报告

本书提供一种全新的肿瘤治疗解决方案,能够达到:

- 1、放、化疗期间精准打击,疗效倍增,抵消放、化疗的“反作用”;
- 2、在手术、介入后,不仅杀死癌细胞,还阻断肿瘤血管生成,切断肿瘤血液及营养的供应,最终饿死肿瘤。



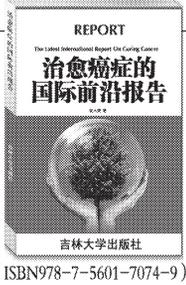
- 杀灭癌细胞
- 为正常细胞穿上了超级宇航服,有效保护正常细胞及脏器

为您推荐——美国、法国、日本、韩国、意大利等全球发达国家医学界广泛应用,《中华肿瘤》、《中国新药》、《中国生化药物》、《柳叶刀》等国际著名医学期刊刊载的癌症辅助治疗方案。全新方案减少治疗后复发与转移,提高治疗后的效果。

- 《参考消息》刊载了一篇“揭开癌症越治越扩散之谜”的文章:以手术、放疗、化疗治疗癌症,有时可能导致癌细胞扩散。怎么办?
- 手术并不能彻底根除癌症,术后仍有1亿多个癌细胞,随血液和淋巴到处游动,术后及早预防复发与转移。怎么办?
- 放射线能够导致正常细胞癌化,癌症病人放疗后,60%的病人仍有癌细胞存在。怎么办?
- 单药化疗有效率10-20%,最好的靶向、化疗联合用药也仅有20-40%,化疗还可以促使癌细胞转移与扩散,怎么办?
- 靶向治疗剂、抗血管生成剂虽然抑制肿瘤生长,但却促进癌细胞的转移与扩散。怎么办?
- 90%的肿瘤患者都是死于癌转移。肿瘤新生血管是造成肿瘤扩散和转移的主要通道,如何降低肿瘤血管数量,防止转移。

世界卫生组织上海健康教育中心慢性病预防及干预宣教基地、上海若佐医药科技有限公司免费赠阅。为您解析美国癌症患者5年生存率80%以上,平均寿命近12年,上海仅30%,平均寿命3年的差异之所在,助您早日康复!

免费赠阅 51583099



(ISBN978-7-5601-7074-9)