



骨质疏松——

无声无息的“流行病”

“上了年纪都会缺钙骨质疏松，小毛病，不得事。”“缺钙喝点牛奶就行了”……那么骨质疏松真的只是小毛病吗？让我们来听听专家是怎么说的。

出诊名医

周晓莉，山西省中医院风湿科主任医师，医学博士，山西省临床高端领军人才，山西省第一批中青年中医临床领军人才，师承吴以岭院士、王世民国医大师。擅长应用中医中药、针灸及外治疗法治疗各类风湿性疾病，包括风湿性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、产后关节痛、干燥综合征、结节性红斑、重度骨质疏松症、反应性关节炎、免疫力低下所致疾病、系统性红斑狼疮、硬皮病等。

“小毛病”
莫小觑

“大夫，今年初，在床上不小心翻了个身，肩膀摔到地上，想不到就造成了锁骨骨折。”5月17日，在省中医院风湿科周晓莉医生的诊室里，65岁的市民吴奶奶正和医生交流着自己的病情。原来，吴奶奶摔倒后，到医院接受手术治疗，虽然手术很成功，但检测结果显示她骨密度明显低于正常标准，再不及时控制，发生骨折的几率还会增大。

“有的老人摔了一跤，就出现骨折，更严重的，有人打个喷嚏，就骨折了。”周主任告诉记者，说到底，其实都是骨质疏松在作怪，这就好像是木头，常年被虫子蛀得千疮百孔，轻轻一折就容易断，人体骨骼常年骨量流失，也会变得非常脆弱，造成骨质疏松。

很多人误以为是“小病”的骨质疏松，其实后果非常严重。骨折就是骨质疏松的最大危害，也是老年人致死、致残最常见的原因。老人骨折后，如果无法接受手术，只能卧床休养，致残率较高，如果是髋部骨折，老人的死亡率可达30%，绝对不容忽视。

“小症状” 影响大

骨质疏松症是以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征，以致骨脆性增强、骨折危险性增加的一种全身代谢障碍性疾病。

随着社会老龄化的进程，骨质疏松症将有可能超过心血管病、肿瘤和糖尿病，成为影响人类健康的主要疾病。目前，全世界约有7500万原发性骨质疏松患者，我国目前尚缺乏骨质疏松症的流行病学资料，但保守估计，未来10年我国骨质疏松患者将超过3000万，骨质疏松症将成为影响公众健康的一个严重问题。

骨质疏松的早期症状并不明显，因此极易

被忽视，往往出现不适症状时，情况已经很严重。腰酸背痛是骨质疏松最常见的症状，初期是从安静状态开始活动时出现，逐渐发展到持续性疼痛。这实际上就是一种微骨折，不仅腰背部会疼痛，甚至周身骨骼疼痛。身高缩短或驼背畸形，也是骨质疏松的主要临床表现。因为椎体大部分是骨松质，而骨松质容易发生骨质疏松的改变。疏松的椎体受压变形，导致身高缩短或出现“龟背”。若身高在一年内缩短3厘米以上，应高度怀疑骨质疏松。另外，骨折也是骨质疏松常见又严重的并发症，往往轻微活动就可能发生骨折。

早预防 改习惯

骨密度检查能准确测量骨量流失程度，是骨质疏松诊断的金标准，也是预测骨折危险性的重要依据。周主任表示，绝经期后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。如果您50岁以后发生了骨折；患有慢性风湿性关节炎、慢性肾脏疾病、饮食失调；因前列腺癌或乳腺癌接受激素治疗；连续3个月以上每天服用糖皮质激素；有吸烟、大量饮酒等习惯；有明确的骨质疏松家族史，就要进行骨密度检测，及时掌握自己的骨质健康状况。已经出现骨质疏松的患者，光预防是不够的，还要防止跌倒，并到医院进行专业诊断治疗。骨质疏松患者也不能盲目进行锻炼，以免造成不必要的运动伤害，最好在康复医生指导下，进行针对性的个体化训练，通过锻炼增加骨应力，加强肌肉力量，保护易碎骨。

当然，对于疾病的最好的治疗就是提前预

防。酗酒、嗜烟、长期过量饮用咖啡、节食挑食、营养不良、缺乏体育锻炼等因素，都影响骨质疏松症的发病率。因此，要纠正不良的生活习惯，戒烟戒酒，保持规律运动，不仅有助于骨量的维持，还能提高灵敏度及平衡能力。良好的营养也很重要，要摄取足够的钙、维生素以及蛋白质，多吃蔬菜水果，多吃含钙量高的虾皮、奶类、豆类等食物。老年人一定要避免跌倒以防止骨折发生，如果家里养着宠物，可以给宠物挂个小铃铛，避免因宠物突然活动而导致老人受惊跌倒。

需要提醒的是，骨质疏松并非都是原发性的，甲状腺功能亢进症、恶性肿瘤、血液病等疾病也可引发。因此，如出现腰背痛等千万不要掉以轻心，一旦发现不适，应及时就诊，以便及早明确诊断，为治疗赢得宝贵时间。

记者 魏薇 文/摄



健康新知

老人胖点更长寿

中国疾病预防控制中心施小明团队在权威期刊《自然·老化》上发表了一篇为期20年的前瞻性队列研究，研究揭示：中国80岁及以上的老人，超重或轻度肥胖者可能更为健康长寿。

研究人员收集并分析了从1998—2018年生活在中国的27026名80岁及以上高龄老人的健康数据，包括BMI（体重指数）、死亡年龄和原因等。

研究中，BMI（体重指数）在超重到轻度肥胖范围内（24.0~31.9）的老人寿命最长，他们的全因死亡率、心血管/非心血管死亡率最低。与正常体重（BMI在

18.5~23.9之间）的老人相比，体重较轻者（BMI小于18.5）的死亡和生活自理能力失能风险增加约30%，而BMI超重和轻度肥胖者的相应风险却降低约20%。

研究人员表示，超重和轻度肥胖可能是营养状况改善的一个指标，其带来的好处大于带来的危害。可能因为肥胖提供了保护性的能量储备、保护性脂肪因子、内毒素-脂蛋白相互作用或脂肪毒素隔离，从而使老人获得长寿优势。

这项研究结果说明，对于无基础疾病的老年人来说，轻度肥胖可能并非坏事。而相反地，体重过低带来的“肌少症”，反而可能危害更大。

建文



情绪憋屈易生病

四种常见的“憋屈病”

◆“比较病”

有位女性来找我看病，我诊断她的病是肝气郁结导致的，于是劝她开心点，别总憋屈着自己。

她却愤愤地说：“我能不憋屈吗？我同学都买别墅了，我家老公还骑自行车上班，一点也不争气。”

“比较病”是导致情绪憋屈的元凶之一，它会让人心怀嫉妒，怒火中烧，愤恨不平。带着这样的认知去生活，怎会不郁闷、不气郁？

◆“应该病”

患有“应该病”的人，总是这也看不惯，那也看不惯，他们的口头禅是“他应该这样，应该那样。”这些人心中有一个理想化的框架，他们用这个框架去衡量世界，难免看什么都不顺眼，心中便有了怨恨。

当我们说“他应该”时，其实是在指责别人。当我们说“我应该”时，又

将矛头指向了自己。

◆“受害病”

所谓“受害病”，是指一些人总认为自己是生活的受害者，人人都在欺负他们。

有些女性经历了离婚的打击后，怨恨前夫，怨恨自己，觉得付出了那么多，牺牲了那么多，却换来这样的结果，太不公平了。

身体不负责任分辨真假，只会毫不犹豫接受你的心理暗示。

◆“嫌弃病”

生活中有些人特别敏感，别人的一个眼神和举动，都会令他们心神不宁，觉得被人嫌弃了，久久难以释怀，最终导致很多怪病。

“嫌弃病”怕人嫌弃，自然就会变得懂事、谦卑、善解人意，但这种善解人意的代价，却是憋屈和肝气郁结。

调理“憋屈病”

◆“认知改变”

其实，情绪是不能忍的，一味地忍，就像被硬压下去的弹簧——越忍，反弹力越强。情绪上的问题，可以通过认知来化解。

认知改变了，情绪就能改变，而情绪改变了，程式化的情绪反应模式就能改变，身体也会随之发生变化。

◆“中医调理”

除了认知改变，还可以通过中医调理，这样更有针对性——

早餐后1小时，服用归脾丸，中午服用加味逍遥丸，晚上服用左归丸，都用砂仁水冲服。所谓砂仁水，就是用1克的砂仁熬水，一次可以用一天。同时，每天早晚各用温水冲服1克的三七粉。

早晨补脾，中午疏肝，晚上补肾，同时活血化瘀，可把各方面照顾到。



情绪憋屈易生病

每个因憋屈而罹患大病的人，都经历过数不清的煎熬。与这些病人打交道久了，我发现，虽然是不良情绪导致了他们的疾病，但根源却在认知上。归根结底，先是认知上的扭曲导致了情绪憋屈，然后情绪憋屈引发了身体疾病。

罗大伦

医生在线

吃槐花有奇效



周鑫媛

又到了槐花飘香的季节。槐花可以做成一道道美味佳肴，殊不知，槐花不仅仅是一种美食，更是一味对很多血症、痔疮都有奇效的中药。

槐花味苦，无毒。主治：五痔、心痛眼赤、杀腹脏虫、皮肤风热、肠风泻血、赤白痢等症。

◆止血凉血

在中医看来，槐花味苦，归大肠经、肝经，有清泄肠火，止血凉血的功效，对于便血、痔疮等问题都能有效地缓解。

◆清肝火

槐花性凉，对于肝火旺盛导致的晕眩、目赤等不适症状能有效缓解。

◆保护血管健康

槐花中含有芦丁、槲皮素、槐花二醇、维生素A等多营养物质，可以改善毛细血管的功能，防止因渗透压过高造成的血管出血、高血压等问题。

槐花的吃法

槐花可用于茶饮，例如槐花荆芥饮、槐菊茶、大黄槐花蜜饮。

也可以煮粥食用，例如马齿苋槐花粥、两地槐花粥；或做菜食用如槐花炒鸡蛋、槐花清蒸鱼；还可包制成槐花饭、槐花包子、槐花饺子、槐花煎饼等食用。

另外要注意的是，由于槐花性凉，所以平常脾胃虚寒的人不宜食用。

（作者单位：山西省中医院 脾胃病科）

太原原创卫在行动
健康教育