



让你的骨骼硬起来

骨质疏松症是骨代谢异常造成的疾病,其发病率紧随糖尿病、老年痴呆,位居老年疾病第三位。它最大危害是容易导致骨折。目前,我国正步入老龄化社会,是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家,患者约占总人口7%。让全社会认识到骨质疏松的普遍性和危害性,使广大骨质疏松患者能够早发现,得到及时治疗,已是当前广泛关注的社会问题之一。



出诊名医

闫济民,太原市第二人民医院内分泌科主任、主任医师,中国骨质疏松委员会骨质疏松专业委员会委员,山西省糖尿病专业委员会委员,擅长糖尿病、甲状腺等内分泌相关专业的诊治,具有30年丰富的临床经验。

骨质疏松——沉默的杀手

门诊现场:“大夫,我最近一直感到疲劳、腰背痛,是不是腰肌劳损?”65岁的赵女士因为经常睡不好觉,痛苦不堪,就诊求医。

闫济民:骨质疏松症的临床表现主要是腰背痛,老年女性骨质疏松症问题尤为严重。考虑到赵女士的年纪,给她做了骨密度检查。骨密度-3.0,这表示其骨质疏松程度严重。不要以为骨质疏松是小事,它现

在已是影响老年人生活质量的沉默杀手。严重骨质疏松极可能引起压缩性骨折,影响到心肺功能,这也是老年人身高为什么变矮变佝偻的原因。据赵女士自述,几年前,她在一次日常活动中,仅用了一下手臂,手腕即发生脆性骨折,这同样是骨质疏松在“作祟”。

在我国,与骨质疏松相关的骨折在老年人中发病率高达30%。发生

骨折的常见部位有椎体、髋部、前臂远端等。一次骨折后,再次骨折的几率明显提升。

遗憾的是,骨质疏松早期一般不易引人注意。患者只有在出现骨痛、骨变形、骨折情况后,才被诊断为骨质疏松症。

许多患者因此致残,生活自理能力下降,甚至引起并发症,给家庭和社会带来沉重负担。

早重视可减少患病风险

门诊现场:60岁的王女士蹙着眉,表情痛苦。她问大夫,“我咳嗽了几声,胸口怎么就疼起来没完?”

闫济民:打个喷嚏都能骨折。在接触的病例中,患者王女士令人同情。拍片显示,其左右各一支肋骨出现裂纹。骨密度一查,-3.0,重度脆性骨折。我们给她使用抑骨吸收药和促骨形成药用于治疗,患者全身疼

痛有望减轻。

由此可见,骨健康对老年人有多么重要。然而,骨质疏松并非老年人专有。根据最新的全国骨质疏松症流行病学调查,骨质疏松症在40岁以上男性、女性中患病率分别为5.0%、20.6%。女性在绝经后,雌激素水平下降,造成骨量丢失加速。男性因血液中缺乏睾酮,也会加速骨量丢

失。如果人们年轻时缺乏运动,营养失衡,蛋白质摄入少,低体重,有长期酗酒等不良嗜好,骨骼峰值骨量和质量均难以达到理想状态,未来,骨质疏松和因此骨折的患者或将急剧增多。

在此,有必要提醒大家,任何人都可能患上骨质疏松症,早关注、早重视,特别重要。

预防三步走 脊梁挺起来

门诊现场:“我爸弯腰捡纸盒时,只听‘咔吧’一声,后腰就是一阵疼痛。现在只能仰躺,不能翻身。”看着身患疾病的70岁老父亲,陈先生一脸担忧。

闫济民:做X线,发现胸12腰1椎体压缩性骨折,考虑重度骨质疏松。需接受治疗,长时间卧床休息。

由于老年性骨质疏松根治难、伤害

大,我们认为,预防的重要性远大于治疗。从三方面入手,或可改善骨质疏松的情况。

一是饮食营养。平时要多摄入含有丰富钙质的食品,如牛奶、豆制品,还要多吃蔬菜,戒烟控酒,少喝含咖啡因的饮料。此外,吃钙剂要注意搭配维生素D,促进钙吸收。

二是适量运动,多晒日光。保持体育锻炼习惯,如打太极、散步,可强化骨骼,增加肌肉力量,改善平衡能力,避免骨折发生。多晒太阳是补充活性维生素D的良好途径,可促进钙盐向骨骼中沉积,提升骨密度。

三是定期筛查。骨密度是检测骨质疏松的重要方法。建议40岁后每年定期做

骨密度检查,排除早期骨质疏松。如果骨密度低于正常指标,就要接受正规治疗,并及时调整居家摆设,比如安装如厕扶手,将手机设置一键呼叫等等,预防跌倒等风险。

愿我们加强对防治骨质疏松的重视,让骨骼硬起来。

记者 张国英 文/摄



抬脚功养生功效大

任佩臻



抬脚功原为太极拳的一种辅助功法,看似动作简单,但却行之有效,养生效果佳。

◆方法:平躺床上,双手交叉轻放在丹田,双腿并拢;将腿慢慢地向上抬起,然后大腿保持不动,小腿下垂与大腿成90度。保持这个动作15分钟。

◆注意:自然呼吸,不可憋气,靠腰力及丹田之力来支撑身体下半部,在做的时候要注意量力而行,循序渐进。

◆养生功效

- 1.保护心脏、稳定血压
在高抬脚时,因丹田呼吸,肺部负担减少,从而解决心胸郁闷等情况,心胸开朗气沉丹田,帮助心脏恢复正常功能,对稳定血压起到良好的作用。
- 2.保护肠胃、改善便秘
在高抬脚时,人体的大小肠会随着蠕动,能增加肠胃的蠕动速度,促进胃肠消化,起到改善便秘的功效。
- 3.保护脊椎、防关节退化
在高抬脚时,脊椎保持水平状态,全身肌肉用力,有利于促进气血运行,改善脊椎两旁神经传导作用。
- 4.促进肝解毒、肾排毒
在高抬脚时,腰部用力身体会有强烈发酸的反应,为了排除瞬间增加的毒素,血液循环加快,人体脑下垂体会分泌激素,血液会迅速流回肝、肾,加强肝脏、肾脏的解毒和排毒。
- 5.降血脂、稳血糖
脾主四肢,在高抬脚时,可改善脾的运动功能,起到一定的健脾、降血脂的疗效。
- 6.防痴呆、助睡眠
抬脚功可以促进血液循环,活跃体内细胞,从而提高人体的新陈代谢率,保证内脏的正常运作,使大脑神经更加活跃,有利于提高记忆力。如果在睡觉之前做15分钟的高抬脚运动,还能有效提高睡眠质量。

(作者单位:山西省中医院内分泌科)



温馨提示

女人经常出虚汗要补气

韦大文

◆一动不动也流汗——气虚自汗

有些女性白天出汗比别人多,稍微运动就大汗淋漓,甚至坐着不动都会出汗。

体质较虚、大病初愈或者肥胖的人多见,主要是气虚导致的。汗出怕风,气虚的人易患感冒,常感觉神疲、乏力、气短、食欲差等。

改善方法:补气

自汗多为气虚不固,建议多食用山药、扁豆、栗子、核桃仁等补中益气的食物,也可用党参或黄芪炖鸡以补益机体,改善气虚症状。

在艾灸选穴上,推荐气海穴、关元穴、足三里穴。

◆常常睡觉出大汗——阴虚盗汗

潮热出汗是更年期的典型症状。晚上睡觉的时候出汗,轻者入睡后稍有汗湿,重者每晚衣被尽湿,这种在中医里叫作盗汗,主要是阴虚火旺导致的。

经常盗汗的人,常伴有手脚心热、两颊潮红、口咽干燥、容易心烦失眠等问题。

改善方法:滋阴

盗汗主要是阴虚内热,阴阳不调。可以多吃些酸枣仁、枸杞、桂圆、阿胶、麦冬等。

或通过揉按或艾灸阴郄穴、后溪穴、三阴交穴来改善症状。

另外,还有一些异常出汗,可能是疾病的信号。

◆胸闷汗、出冷汗——提防心脏出事

如果出汗特别是出冷汗的同时,还存在胸闷、胸前区疼痛等一系列症状,可能是心脏病发作的前兆。

◆全身汗、持续汗——当心甲状腺疾病

经常出现莫名的燥热,随后全身出汗且持续出汗,这样的情况,或许是甲状腺发出异常的信号。



教你一招

消除身体异味小妙招

王楠

◆口臭

中药方——细辛散

取细辛、甘草、桂心各1两,将这几味药磨成粉末状,每次取5克放入开水中,搅匀服下,每天服用3~4次,治疗口臭的效果奇妙。

食疗方——薄荷粥

将摘下来的薄荷叶30克洗净备用(如果没有新鲜的叶子,干的也可以,10克左右),入锅内加适量清水煎熬,并去渣留汁待用。然后,将粳米50克淘净,加入前面留取的薄荷汁中,煮至米熟即可食用。

◆脚臭

米醋加水洗脚:在洗脚水中加入米醋10~15毫升,混匀后,将双脚浸泡15分钟左右,每日一次,连续3~5天,可减轻脚臭。

茶叶加盐洗脚:在洗脚水中加入25克茶叶和少量食盐,把双脚泡入水中,反复搓洗5~10分钟,脚臭可减

轻。

盐姜水洗脚:睡前,用一盆热水加入适量食盐和一片生姜,待降温适度后,再泡脚搓洗5~10分钟,连续洗几次,脚臭可减轻,对脚底皮肤皲裂也有防治作用。

◆狐臭

腋臭,也叫狐臭。对付狐臭,不妨用生姜加碘酒涂擦一下腋下。

先用热水敷、洗腋窝10~15分钟,再用适量生姜切片轻擦腋下,擦至皮肤轻度充血为度。但不可用力过大,以免擦伤皮肤。然后再用3%~4%碘酒涂擦,每天1~2次,一般10次左右就有所缓解了。

