

有研究表明,全球平均每5分钟就有一名因骨质疏松而骨折的病人,这种中老年人的常见病被称为“静悄悄的杀手”。

# 防治骨质疏松 远离“静悄悄的杀手”

□ 本报记者 吴彬

## 美容专家提示

### 成人长痤疮 应停用保湿护肤品

除青春期外,成年人因内分泌功能紊乱,也可出现或多或少或少的痤疮。成年人有痤疮用各种化妆品企图控制痤疮继续发生,但事与愿违,化妆品用得越多往往痤疮越多。痤疮是由于皮肤内部皮脂不能充分排除而滞留皮下形成的,由于化妆品都含有保湿成分,过度保湿皮脂更不容易排除,可加重痤疮形成。

因此,美容专家认为,成人有痤疮,应停用保湿化妆品,仅用香皂洗脸。如能持续4周以上,皮脂即可从毛孔排出,痤疮不经治疗即可改善或消失。(乃群)

## 浅谈老人的 “居丧综合征”

按洛阳的风俗,每年的2月15、4月5日、7月15日要“扫墓”,祭奠自己的亲人。每个人都会因为家人、亲戚的故去而悲伤,但是悲伤过度,尤其是“老来丧亲”,我们的内心就会出现心理问题——居丧综合征。

居丧综合征(又叫居丧障碍、居丧反应)表现为:丧亲2个月内感到不可承受;沉浸在失去亲人的痛苦之中;伴随类似抑郁症的症状,如:心境低落或悲哀;睡眠障碍;兴趣缺失;自责自罪;焦虑不安;还可能造成患者日常和为和社会交往的退缩、以及对将来的迷茫。个别人会出现丧亲引起躯体症状,如头疼、失眠、顽固性身体疼痛、不适。

如何对待“居丧综合征”?

有少数老人在较长的一段时间内仍饮食无味、夜不能眠、面黄肌瘦、呆木迟钝,迅速变得很苍老,甚至产生厌世心理而自杀。其另一种危害表现在躯体方面:可导致高血压病、冠心病、糖尿病、溃疡病等多种疾病,并因免疫功能低下而易于引发感染性疾病,甚至癌症。

“居丧综合征”时期,至亲好友的劝慰、子女们的体贴,在精神和物质方面的照顾、关心,都是有必要的。尤其应该让居丧者明白,生死别是人生规律,人死不能复生,必须进行自我心理调节。症状严重者,可以进行心理学干预。此外,子女们应创造条件,为居丧者转换一个生活空间。诸如,把原来与子女分居的老人接到子女家同住,多说说,与孙辈逗乐;如老人健康情况尚可,不妨陪同作一次旅游,让老人在领略大自然的美好山水风光中产生好心情,摆脱内心的苦闷。(欣闻)



(资料图片)

近日,一种治疗骨质疏松的注射剂在澳大利亚面世,成为治疗骨质疏松的有效办法。那么,这一针剂何时能登陆我市?骨质疏松症在我市的治疗情况又是如何?

## 新药问世:针剂治疗骨质疏松

骨质疏松是一种中老年人的常见病,临床治疗中最常用的药物多为片剂。但是,近日,一种治疗骨质疏松的注射剂在澳大利亚面世了。据新疆新闻联播报道,这种注射类药物名叫“阿克拉斯塔”,药中含有唑来膦酸等成分。在患者刚开始注射该药的时候,很容易产生一定的副作用,主要症状和流感相似,如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等。但用不了几天,这种副作用就会消失。患者只要每年注射一次,“阿克拉斯塔”就可以降低因骨质疏松而造成骨折的几率。

据了解,在澳大利亚,骨质疏松症的发病率日益增高。目前,澳大利亚至少有220万人正在遭受骨质疏松症的折磨,而这一数字还在不断增加。现在,“阿克拉斯塔”已经被列入澳大利亚政府公布的药品补贴计划名单。

## 业内人士:洛阳也在关注该药

对于澳大利亚近日面世的治疗骨质疏松针剂,洛阳的骨科医生一直都在关注。

河南省洛阳正骨医院骨质疏松科主任孔西建说,早在2005年,他就听说了这种治疗骨质疏松的针剂,当时该针剂还在药物试验阶段,尚未正式作为药品进行临床应用和推广。这种叫做“阿克拉斯塔”的针剂,其主要成分包括唑来膦酸等。经了解,该药价格较高,“据说刚出现时每针的价格上万元,后来大致降到三四千元。”

孔西建说,目前常用于治疗骨质疏松的药物如阿仑磷酸钠等,属于第三代双磷酸盐,而澳大利亚针剂“阿克拉斯塔”中的唑来膦酸等成分,同样属于第三代双磷酸盐,但分子结构式稍有不同,其抑制骨吸收的药力更强。但对于“一针管一年”的说法,由于没有接触到具体的研究、试验统计数据,洛阳业内人士均表示不便发言。“该药若要在洛阳上市,肯定需要提供更多的研究数据和理论根据,必须通过严格的审批程序,是需要一定时间的。”孔西建说。

## 骨质疏松 洛阳也“头疼”

记者从河南省洛阳正骨医院骨质疏松科了解到,该科接到的因骨质疏松导致骨折的病人,80%以上属于中老年人中,其中以65岁~80岁最为常见,年龄

最高的达到90岁。常见的骨折部位为髌关节、脊柱骨折、腕关节、踝关节、膝关节等。该科主任孔西建告诉记者,他们曾在院内做过统计,仅由骨质疏松造成的髌关节骨折和脊柱骨折这两项的住院病人,就占医院7个相关科室住院病人的75%左右。

市中心医院骨科主任魏戎告诉记者,每天都有因骨质疏松导致骨折来就诊的中老年患者,很多患者都是在“不知不觉”中突然骨折,到医院检查后,才知道自己患了骨质疏松。

资料显示,随着中国社会老龄化情况的日益明显,骨质疏松患者在人群中的比例也逐渐上升。有资料显示,中国约有9000多万名骨质疏松症患者,50岁以上的女性每3个人中就有1个正遭受由骨质疏松引起的痛苦。70岁至80岁的人群中,骨质疏松发病率高达90%以上。

## 防胜于治:为“骨银行”存够“本钱”

一般来说,引起骨质疏松症的原因有很多,缺钙、缺乏锻炼甚至是吸烟都有可能使骨质变得脆弱。

河南省洛阳正骨医院骨质疏松科主任孔西建和市中心医院骨科主任魏戎都认为,骨质疏松症的预防比治疗更重要。预防的关键是提高骨峰值和预防骨丢失。建议人们在30岁以前就要尽量地“投资”骨骼,就如同“银行”一样储备充足的骨量,以备老年后骨丢失所用。

第一要平衡膳食结构,合理补钙。其实补钙不用太过刻意,在均衡饮食的前提下,稍加注意就可以获取足够的钙。牛奶是含钙丰富的食物,每天最好保证至少400毫升的牛奶。豆制品中富含钙和维生素D,可以多食,还可多吃海产类、虾米、西兰花、绿叶蔬菜、果仁及干果类等。膳食的搭配要注意营养均衡,要避免太多肉类和吃得太过,因为过多蛋白质和盐会加速钙的流失。

第二要多进行室外运动。对骨质疏松症比较有意义的锻炼方法是散步、打太极拳、做各种运动操,有条件的话可以进行游泳锻炼。

第三要避免不良生活习惯。吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,喝浓咖啡能增加尿钙排泄、影响身体对钙的吸收,摄取过多的盐以及蛋白质过量亦会增加钙流失,使骨质疏松提前到来。



(资料图片)

3

洛阳晚报

生命周刊

本期关注

编辑:赵千里  
校对:李翔

**洛阳新闻网**  
**WWW.LYD.COM.CN**  
洛阳人的网上家园  
**点击生活 服务无限**  
广告热线:  
**0379-65233618 65233607**  
地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层

## 心理医生

洛阳市第五人民医院 协办  
心理热线:63232968