

今日关注

冬季晒太阳多运动

防骨质疏松

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

入冬以来,我市多家医院骨科门诊因骨质疏松导致骨折的患者明显多起来。市中心医院骨科副主任医师魏戎表示,冬季是骨折高发季节,很多中老年人因怕冷而减少户外活动,导致体内不能合成充足的维生素D,钙质吸收减少,从而加剧骨质疏松症的发生。

骨质疏松症危害老年健康

前几天,家住西工区的蔡女士洗澡时不慎滑了一跤,导致腰椎骨折。经检查,蔡女士腰椎骨折是由骨质疏松引起的。

魏医生介绍,骨质疏松、糖尿病和心血管病已被世界卫生组织列为危害中老年人健康的三大杀手。目前我国有骨质疏松症患者9000多万人,约占全球患病人数的一半,且呈上升趋势。

骨质疏松症严重影响人们的生活质量,如果患者不能及时诊疗,其严重后果仅次于心脑血管疾病。据统计,我国60~70岁的老年女性中超过20%患有骨质疏松症,80岁以上的女性有近2/3患有骨质疏松症;而近年男性因酗酒、性功能减退、使用皮质激素和吸烟等因素影响,骨质疏松发病率明显增高,且发生并发症的死亡率高于女性。

老人“宅”着易患骨质疏松

“从门诊的情况看,引起骨质疏松的原因大同小异。”魏医生表示,钙质和维生素D的缺乏是共同的原因。天气转冷后,很多老年人喜欢呆在温暖的室内,户外活动减少,紫外线照射不足,导致维生素D的合成和对钙质的吸收减少,从而导致骨骼含钙量下降,增加了骨折的风险。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

魏医生说,骨质疏松除了其他疾病或药物等因素诱发或是有家族遗传的特发性外,更多的是随着年龄增长发生的一种生理性退变。骨质疏松症患者的骨骼会特别脆弱,有时受到轻微外力也会发生骨折,其中以脊椎和髋部骨折最为严重,不及时治疗的话,约有50%的患者会致残。

魏医生建议,身体出现游走性疼痛或经常小腿抽筋的老年人,要及时做骨密度测定,便于及时治疗。另外魏医生提醒人们,出现腰背疼痛、身长缩短、驼背、呼吸功能下降等症状,是骨质疏松的信号,一定要及时到医院就诊。

晒太阳、体育锻炼可防骨质疏松

魏戎指出,冬季晒太阳再配合适宜的

室外运动可以有效预防骨质疏松症的发生。

一般来说,老年人每周晒1小时太阳就能获得充足的维生素D。最好在上午9时至10时、下午4时至7时这两个时间段晒太阳。还要及时补钙,多摄入含钙量较高的食物,如牛奶、蛋类、鱼类、瘦肉及豆类食物等。需要注意的是,在补钙的时候要少吃盐和糖,以免影响钙的吸收。魏医生说,60岁以上的老年人,每天补800毫克的钙就足够了,过量补钙反而会引起肾结石、血管钙化等症,危害老年人健康。

另外,骨质疏松症是一种代谢性骨骼疾病,人体一般在30~35岁后骨质就开始退变,因此,要想老来“骨头硬”,就得在年轻时通过体育锻炼和合理饮食强健骨骼,增强骨质的硬度。

老年人用药切勿进入“危险区”

老年人容易被疾病所困扰,用药的机会多,所以对一些药要了解清楚了再用。

- 1.忌滥用西药抗生素、激素和维生素。因为中老年人脾胃多虚,“三大素”类似苦寒中药黄芩、黄连、黄柏之类,伤脾败胃,且副作用较多,变症迭出。
- 2.忌长期滥用西药止痛片。因久用止痛片损伤胃肠道,引起胃出血,久服还会成瘾,危害极大。当寻求中医治疗。
- 3.忌求愈心急。擅自增加用药剂量易致脾胃不能承受重负,反增变症。
- 4.忌迷信名贵药、名牌药。贵药不等于好药,不一定对症。药轻价廉,功在对症,参茸盲投,多见伤人。

5.忌轻信民间偏方、秘方。偏方、秘方确有对应之病,但地有南北,人有寒热,差之毫厘,谬之千里。

6.忌滥用滋补药。补药亦要辨证使用,盲投峻补,非但无功,反招其害。

7.忌茶水送药,酒后服药,抽烟服药。抽烟喝酒后服药有多种不良反应,使药效大减,茶水亦大减药物疗效。

8.忌盲目服用抗衰老药(包括性抗衰老药)。市售抗衰老药,均七分宣传,三分见效,且疗效不能巩固,要治本必须求治中医。

9.忌饮料、矿泉水服药。饮料、矿泉水中有苯类防腐剂,会导致肝脾质地纤维化。

寒流来袭 当心儿童“抽动症”

时下正值寒冬季,气候寒冷干燥、昼夜温差大,孩子易患感冒、上呼吸道感染等疾病,儿童大脑神经细胞对外界刺激非常敏感,很容易诱发“抽动症”。近期前往儿童发育行为中心就诊的“抽动症”患儿明显增多。

专家解析:儿童抽动症全称“抽动秽语综合症”,是一种以全身各部位肌肉不自主收缩为特征的神经精神疾病,患儿大多在5~12岁,男孩多于女孩,主要表现为挤眉、眨眼、咧嘴、摇头、耸肩、踢腿、扭腰等运动抽动或伴有喉咙发出“哼”“啊”“咳”等发声抽动,反

复发作、时轻时重,当情绪紧张或兴奋时明显加重。由于症状较为特殊,很多家长不能正确对待,把孩子的异常行为当成“坏习惯”或“怪毛病”,训斥打骂孩子,结果造成患儿心理压力增大,精神紧张,病情进一步加重。部分患儿还因此继发注意力不集中、小动作多、记忆力差、成绩差等多动症状,冲动、攻击行为、焦虑抑郁、烦躁恐惧等精神问题。

专家提醒:若孩子出现抽动症状,不要惊慌,更不能责骂。治疗越早,恢复越快。

康复热线:0379-63915181

寻医问药

膝关节病 贴一个好一个

新安县的李大爷60多岁了,常年行动不便,走路时双膝关节疼痛难忍,50米远的路他都要走半个多钟头,腿还不能打弯,严重时肿胀、关节僵硬,就连上厕所解大便都没法蹲下去。去医院检查,医生诊断为“慢性滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”。20多年了一直没有治好,现在用滑膜舒康贴一疗程,腿脚灵便了,膝关节也能伸能曲不肿不胀了,李大爷逢人便说是滑膜舒康贴救了他的腿,天底下再没有比这更好的药了!

滑膜舒康贴膝关节病专用,将高科技与特效药配方融为一体,克服了由于软骨是无血管组织,口服药物无法进入病灶的医学难题,一改传统疗法活血化淤、消肿止痛陈规,从疾病源头入手解决问题,效果出奇的好。患者只需把此药贴敷患处,疼痛当晚就能缓解,数日炎症消除,不肿不疼,关节活动有力,一个月左右后上楼梯、逛公园、做家务,像正常人一样生活……即使是长期依靠拐杖或轮椅行动的患者,按疗程使用也会有奇迹发生,不怕病重,越重效果越明显。

详询:61831877

神奇苗药 治好了我的皮肤病

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用大,效果不理想。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意,他激动地说:“感谢贵州黔西南苗药这么好的产品,还我健康皮肤!”百癣康有极强的附着渗透力,瞬间止痒不含激素,疗程短见效快,不忌口,轻者5~10天,重者2~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体的损伤。适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病。洛阳金谷园路百草大药房有售。详询:61666371

痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法有诸多弊端:口服药,由于肛门的特殊位置,药效很难作用到患处;栓剂易加重便秘或流出;膏剂易被蹭掉;手术更是天下第一疼,易复发。

孝铭肛宝(专利号ZL022811435)采用百年痔疮秘方,中药为原料,最新的“抑菌贴”剂型在患处直接给药,药物直接吸收,活血化淤,清热解毒,润肠通便,祛腐生肌,药物24小时不间断发挥作用,直接迅速使淤堵的静脉化解疏通达到彻底治愈。使用20分钟,疼痛消失,药物成分渗透内外痔;使用1天,消除内外痔发炎脓肿,排便通畅省力;使用6天:痔疮消失,出血伤口愈合;使用一个疗程:干净消除痔疮,肛部和直肠完全康复。孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,使用方便。孝铭肛宝发明人于恩铭教授建议:一般患者使用18天干净利落解决痔疮,老痔疮严重患者需连续使用36天。

详询:61831277

治疝气 无需手术

疝气如不及时治疗,严重时会导致肠坏死,危及生命。而疝气手术有麻醉和损伤精索动脉风险,复发率高。兰州医科大学研制成特效疝气国药济生橘核丸(国药准字Z62021304),一举打破了手术麻醉风险及保健用品治疝气给患者带来的痛苦与不便,服用后,药物以离子状态分布于病变部位,能迅速使疝气内容物自然回缩,恢复到腹腔内原有正常部位,辅以增加化淤消疝贴和特制秘方疝气带的“三联疗法”达到标本兼治的目的。医学专家称其为“不流血的手术刀”!

该药上市7年,数万治愈患者验证:5~10天疝包变软缩小,1~3个疗程疝包治愈。我市七里河开心人大药房专销。

咨询:65532553

硝酸甘油片 服用有讲究

西工区武先生今年63岁,是一名心绞痛患者。他知道自己有这个毛病,平时常用小塑料瓶带上几粒硝酸甘油。前两天在公园遛弯时,他感觉胸口有些难受,就拿出随身携带的药吃了一片,但没有见效。幸亏身边有个老伙计也带有这种药,吃了一片马上症状缓解。他赶忙回家看药瓶上的生产日期,发现离过期还早着呢,没过期怎么就不管用了?

河科大二附院心内科主治医师周元峰介绍:硝酸甘油片是心绞痛患者常用的一种急救药,患者服药时要注意姿势,最好是坐在椅子、沙发或是户外台阶上,坐着含服可以避免站立时心脏供血不足出现晕厥等现象。药品的剂量也需要注意,每次需要给药时含服1片,连续含药不能超过3次,以免用药量过大引起心悸、血压降低等副作用。另外要注意避光保存,尤其是随身携带的药品会受到体温的影响,再加上密封不严,很容易使药品失效,患者最好将药放在衣服的外兜里。(记者 崔宏远)

今日门诊

洛阳脑病医院 特约

电话:15838833838