

女人更年期需注意养骨

□ 记者 朱娜

情绪烦躁是女性更年期症状之一，但有的女性朋友可能不知道，更年期还可能引起严重的骨质疏松症。

健康人变成“病怏怏”

郑女士今年58岁，身体一向很健康，但自从绝经后，她就变成“病秧子”了：原来很少有疲倦感的她，现在经常感到浑身乏力，浑身关节经常出现游走性疼痛，腰部也经常隐隐作痛，同时伴有心慌、出虚汗等症状。

郑女士想着自己可能患的是更年期综合征，属正常生理现象，就没有重视。一天，郑女士做家务时不慎滑倒，当即感到腰部剧烈疼痛，身体好像断成了两节似的。在家人的帮助下，她到医院就诊，经检查发现她的胸椎出现压缩性骨折。

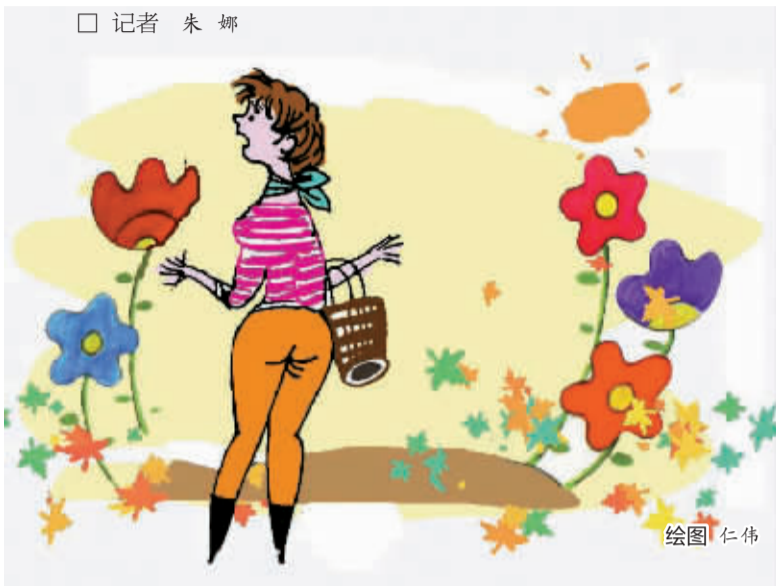
面对检查结果，郑女士有些茫然：“我只是轻轻滑倒，怎么会骨折呢？”

体内经常出现游走性疼痛

之后，郑女士不断出现一些奇怪的症状：经常感到面部抽搐；肩和背酸得好像负有几斤的重物；浑身经常出现针刺、刀绞样疼痛，疼痛位置不固定，一会儿“跑”到肩、背，一会儿“窜”到四肢、两肋。

起初，郑女士还能够忍受，后来发展到行走困难，生活难以自理。郑女士意识到病情的严重性，先后到几个大医院检查，医生的诊断多是更年期综合征、神经官能症、风湿性关节炎等。奇怪的是，无论郑女士怎样治疗，病情始终不见好转。

由于郑女士长期被这种莫名的疼痛折磨，最终患上了精神焦虑症，一度曾有



绘图 仁伟

轻生的念头。后来，郑女士来到洛阳正骨医院就诊，被确诊为绝经后骨质疏松症，并且有严重的胸腰椎多发压缩性骨折。在治疗骨质疏松症的同时，配合服用一定量的雌激素，郑女士的不适症状基本消失。

更年期要防骨质疏松

绝经后骨质疏松症是原发性骨质疏松症的一种，多发于绝经后女性，年龄在50岁至65岁，发病原因与体内雌激素减少相关。

“雌激素在女性骨代谢中起着重要作用，能保持骨代谢的平衡，刺激成骨细胞活性，促进成骨细胞增生、分化及骨胶原组织形成，也能阻止骨吸收。”洛阳正骨医院骨质疏松科主任孔西建说，女性从35岁至绝经这一段时间，骨量开始缓慢丢失，进入绝经后期，由于雌激素减

少，引起骨形成减少和骨吸收增加，使骨量迅速丢失。绝经后骨质疏松症临床多表现为颈肩、腰背部、四肢关节疼痛、抽筋、麻木等，容易被误诊为腰椎间盘突出、颈椎病、类风湿等疾病。

孔医生提醒，更年期女性最好每年进行一次骨密度检查，及时了解自己骨量状况及骨骼健康状态，以便针对骨量减少的情况进行合理、科学地干预。另外，女性除了不抽烟、少饮酒外，还要注意少喝咖啡和茶，口味也要清淡，过多摄入盐也会影响钙质吸收。

洛钢医院
(洛阳脑血管病医院)
复镜肝胆外科
蒋主任:13653798446
地址:洛龙区关林庙东200米

温馨提示

老年人慎用催眠药

有的老人一出现睡眠不好的情况，就会服用催眠药，却不知道催眠药对老年人危害极大。

一、催眠药可引起老年人焦虑和早醒失眠焦虑。早醒失眠多发生在使用短效催眠药的老年人中，一项由120名40岁~70岁的志愿者参加的对照试验显示，连续25天每晚服用甲基三唑氯安定的0.5毫克，可引起焦虑、抑郁和恐慌，少数人出现幻觉。究其原因，可能是机体对药物产生了耐受性，或药物从中枢内的受体部位迅速消除，或是该药在体内某种毒性代谢产物产生了作用。

二、长期使用催眠药可产生多种后遗症效应，表现为白天嗜睡、迟钝、判断力下降、意识模糊乃至精神紊乱等。这是由于老年人对催眠药的反应随着增龄而增高和催眠药在老年人体内消除缓慢，半衰期显著延长，引起药物的蓄积作用所致。

三、催眠药可引起停药后反跳性失眠。老年人长期使用催眠药，会产生药物依赖性。如果突然停药，便可引起反跳性失眠，甚至比用药前的失眠更为严重，其发生的强度随药物半衰期的改变而改变。临床观察显示，长期服用短效催眠药甲基三唑氯安定的老人，一般在停药当

天就会出现反跳性失眠；而服用长效催眠药硝基安定的老人，一般在停药3天后才出现严重失眠。后者可能是由于长效药消除缓慢，骤然停药后其有效催眠浓度仍可维持长时间的缘故。

四、催眠药可引起睡眠期间呼吸障碍。科学研究结果表明：口服氟胺安定30毫克者，睡眠期间呼吸暂停次数平均为9.95次，累积时间3.44分钟，而对照受试者分别为5.33次和1.75分钟，两者差异显著。有人认为，长期使用催眠药者夜间死亡率较高，这可能与该药物引起的夜间呼吸暂停有关。（劳仁）

老年保健

老年人偏瘦更易得重病

俗话说，“千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠”。一些体瘦老人自认为身体瘦，血脂自然不高，得心血管疾病的可能性比体胖老人肯定要低，因此在饮食结构、锻炼、定期体检方面都不太注意。

然而，据近年来一项调查发现，体瘦老人化验检查易出现异常，如体瘦老人血压、血脂或血糖超过正常时，其患心血管疾病、糖尿病的危险比体重正常的老人高5倍，比体胖老人高3.1倍。美国老年学家思德列斯教授的研究也显示，体瘦老人抵抗力相对较弱，对环境的适

应性差，特别容易发生流感、上呼吸道感染、肺炎等急性传染病，影响寿命，且体瘦老人内脏下垂的发病率也很高。

任何事物都有两面性，老人要看到身体瘦是健康的本钱，同样地，也要看到危险的一面。专家强调，太瘦的老人要定期体检，并且重点关注血压、血脂、血糖、血红蛋白、骨密度等指标的情况。老人脏器、血管老化，本身就容易出现“三高”，较瘦的老人欠缺饮食和锻炼，容易成为痰湿体质，出现高血脂、高血糖、高血压。另外，消瘦老人多营养不良，抵抗力也相对降低，

许多疾病会趁机而发。因此，体瘦老人要更加关注血红蛋白指标，它直接反映贫血程度。还有，骨质疏松与体育锻炼的关系尤为密切，调查发现，消瘦老人的锻炼程度一般低于肥胖老人，因此，其患骨质疏松的概率更大一些。那么，老人怎样最健康呢？美国医学家给出的答案是，老人的体质指数(BMI)在23.5~24.9最好。中国台湾的研究则认为，老人最佳的体重指数应该在18~23.5。

注：体质指数(BMI)=体重(kg)/[身高(cm)]²。（得寿）

健康聚焦

治疗帕金森、脑萎缩、脑瘫、脑外伤

脑病新药 研制成功

医学界对脑病治疗的探索从没有停止过，21世纪初，一种神秘物质——脑动力素(C54H92O23)的发现，让脑病研究有了突破，但其分离、提纯难度极大，几乎无法产品化，一直困扰脑病专家们。

脑动力素研究 我国取得突破

2002年，我国著名制药企业沈阳飞龙药业率先开展了对脑动力素的研究，历经6年、上万次实验，终于从人参和丹参等16味纯天然植物药材中成功、批量分离出了脑动力素。药理学实验证实：脑动力素分子量只有1109.29，活性强、安全可靠，可轻松通过血脑屏障，修复和再生受损的神经细胞，能迅速帮助神经细胞获取动力，快速代替受损脑细胞进行工作，能从根本上改善脑病患者的语言、运动和智力障碍。

某老太太73岁，年纪虽然大，但身体挺硬朗，2009年记忆力开始下降，做事常丢三落四，当初没在意，没想到最后连家人都认不出来了，走路不稳，右手还有些颤。她后来被确诊为中度脑萎缩，用了不少药，病情不仅没好转反而更加严重了。后来，儿子给他用了脑动力素。出乎意料的是，2个月后她精神状态好转，手抖减轻；4个月手不抖了，记忆力明显提高，生活能自理了，现在每天还能和家人一起散步呢！

相关链接：2008年，脑动力素科研成果产业化，被相关部门特批为国药准字OTC“乌麦益智合剂”，并获发明专利（专利号：ZL2004100011479），让帕金森、脑萎缩、脑瘫等脑病患者看到了康复的希望。

详情请拨打400-777-8835或0379-63927083进行咨询。

用药指南

小便也尴尬

30岁美丽少妇公众场合尿裤子？

才30岁，正值美好年华，可不经意的一个咳嗽、一声笑，尿液就不由自主地流出来；走动、站立时也会小便失禁；身上经常有难闻的气味，用香水也遮不住；不敢在外面多呆、不敢坐公共汽车，就怕尿裤子很狼狈；不得已用护垫，但易患尿路感染，不愿接近他人，不愿出门，无法正常工作和社交，精神抑郁、自闭，对生活失去信心，甚至产生轻生的念头……没有隐私的女人，你敢做吗？

9岁少年每天晚上“画地图”？

9岁的阳阳一大早看着湿漉漉的褥子发起了呆，昨晚他又尿床了。3岁以上儿童尿床、尿裤子就是病，医学上称为“遗尿症”。夜晚多次的尿床导致孩子睡眠质量差，影响大脑发育。随着孩子一天天长大，尿床严重危害了孩子的身心健康。调查显示：尿床孩子平均智力比正常孩子低17%~23%；身高低2厘米~5厘米；30%以上有自卑、多疑、倔强等心理缺陷，成人后30%~50%的孩子有生理、生理的病变或障碍。

专家建议：美东尿控中心开发的一类新药“美东遗尿停系列”，内服“文冠果子仁霜”益气健脾、补肾缩尿，外用远红外磁疗贴。双管齐下增加膀胱容量，恢复尿道正常功能，使排尿自控。主治小儿遗尿、成人漏尿、尿急、尿频、尿失禁。

相关链接：据古中医医书记载：原生长于我国北部干旱寒冷地区的一种文冠树，其种仁在民间被用来治疗“尿床”有奇效，被誉为“神奇的果子”。现代药学研究发现，文冠果仁的非皂化部分“果仁霜”含有较多的甾醇，有治疗遗尿症的药理作用。

咨询热线：0379-63927082