



# 全身关节疼,竟是骨质疏松

不能只吃钙片治疗,还需加用抑制骨破坏和促进骨修复的药物

年近60岁的孙女士,近一年来,常感到全身关节疼痛,入春后,症状更加严重。她每到夜间疼痛加剧,不能翻身,生活质量严重下降。经过检查,医生发现疼痛是由骨质疏松引发的。经过治疗,孙女士的症状得到了很大缓解。



## 1 四处求医未找到病因

近日,江苏省镇江市第四人民医院介入疼痛科主任朱永强告诉记者,孙女士的家人带着她四处求医问药,也没查出病因。这期间,孙女士扎过针、吃过药、打过封闭,都不见疗效。有人说她这是神经痛,做了国内最先

进的脊髓电刺激,没效果;也有人说她这是更年期症状,是精神出了问题,于是她吃了几个月抗焦虑的药,结果睡眠是改善了,可疼痛还是不见好转……

近日,经人介绍,孙女士走进了

镇江四院的介入疼痛科。

“一查骨密度,是严重的骨质疏松。”院方随即对其进行了规范的抗骨质疏松治疗。目前,孙女士的疼痛明显减轻,晚上睡眠也改善了,再也不用担心半夜疼醒了。

## 2 什么是骨质疏松

什么是骨质疏松?人为什么会得骨质疏松?

朱永强介绍,骨质疏松是一种因骨量减少、骨微结构被破坏而导致的全身代谢性骨病,特征是骨脆性增加、容易发生骨折。其发病率较高,50岁—60岁发病率为21%,70岁—80

岁发病率为100%。

骨质疏松与雌激素、遗传、营养状况以及物理因素导致的骨形成减少、骨吸收增加有关。朱永强说:“它好发于绝经后女性以及老年男性,不健康的生活方式和影响骨代谢的疾病、药物,都可诱发此病。”

朱永强提醒,骨质疏松有多种临床表现,比如疼痛,多是腰背部疼痛或全身骨骼疼痛;比如脊柱变形、骨质疏松严重的患者可能出现身高“缩水”或驼背现象;还有脆性骨折,即轻微的碰撞或日常动作而导致的骨折。

## 3 骨质疏松不能只吃钙片

朱永强说,目前,诊断骨质疏松主要依据骨密度检查,因此,建议60岁以上老人定期进行骨密度检测,以便早诊断、早预防、早治疗。此外,他还提醒,日常生活中要注意以下事项:多吃富含钙质的食品,例如牛奶、豆制品、虾、鱼、海带、木耳、黑芝麻;戒烟限酒;少吃高糖、高脂、高盐类食物;适量运动、多晒太阳,同时注意运动要适合自己,防止意外发生。

补钙时应注意:不宜空腹补钙,

宜夜间补钙,补钙后要多喝水,且高钙食品要避免与菠菜等高草酸蔬菜同吃。

此外,需要重视的是,骨质疏松只吃钙片是远远不够的。朱永强告诉记者,以为靠吃钙片就能治好骨质疏松,是大错特错。补钙的同时还要补充维生素D,促进钙吸收。另外,用药期间,也要定期检测血钙和25羟维生素D水平,吃多了或吃少了都不行,需要在医生指导下调整。根据患

者的骨质疏松程度,必要时,还需加用抑制骨破坏、促进骨修复的药物。

别让你的骨头比你先“老”。总而言之,骨质疏松的治疗是长期性、规范化、个体化的过程。确诊骨质疏松后不要害怕,只要对疾病有足够的认识和重视,加上在医生规范化的药物指导下,配合符合自身情况的生活方式调整,就能很好地控制疾病进展。

据扬子晚报



## 健康牙齿呈淡黄色

牙齿的颜色和钙化程度有关。牙釉质有一定的通透性,牙齿的钙化程度越高,牙釉质就越透明,牙本质的颜色透出来,就会使牙齿看起来呈现淡黄色。

若牙齿发育和钙化不好,反而会呈现不正常的白色或乳白色。牙医公认,淡黄色的牙齿表明牙釉质钙化程度高,是牙齿健康的表现。

——生命时报

## 吃葡萄有助防晒伤

近日,美国西英格兰大学研究人员发现,吃葡萄可帮助人们对抗紫外线伤害,预防晒伤。究其原因,可能是葡萄中被称为多酚的天然成分带来了积极影响。

发表在《抗氧化剂》期刊的这项研究显示,约1/3的参与者吃了葡萄后对紫外线有一定程度的抵抗力;大约10%的人停止吃葡萄4周后仍有抵抗力。

——生命时报

## 吃4类药最好别晒太阳

使用某些药物后,在阳光刺激下会诱发过敏,医学上称之为药物的光敏反应。常见诱发光敏反应的药物有4类:1.抗菌药 沙星类的抗菌药,如左氧氟沙星、环丙沙星、多西环素等;2.解热镇痛药 双氯芬酸、布洛芬也有潜在可能性;3.利尿剂 氢氯噻嗪、呋塞米等;4.含有维A酸类痤疮膏 可在晚上涂抹。在使用上述药物后,要避免长时间晒太阳。

——生命时报

## 过敏者要勤打扫家具下面

很多人打扫卫生时,往往忽略了家具下方的区域。美国过敏、哮喘和免疫学学院发言人尼塔·奥格登博士表示,不经常打扫家具底下,可能会加重过敏和哮喘症状。例如,床底下如果长期积尘,居住者就会在睡梦中整晚吸入这些过敏原。这也是很多人的过敏症状在早上更严重的原因。建议过敏体质者每周至少打扫一次家具下面。

——生命时报



# 明明做了手术,为何癌症还会复发

全身治疗不可少,还要定期复查

“肿瘤怎么会复发?我明明已经做过手术了!”得知结果的刘女士还以为医生弄错了。

原来,37岁的刘女士半年前右侧乳房莫名出现一个“小伤口”。起初,她并没放在心上,结果这“小伤口”几乎每天流血,经久不愈,最终形成了长约10厘米的溃疡。

刘女士在当地医院做了清创换药和草药外敷,但效果仍不明显,这才来到浙江省中西

医结合医院就诊。

接诊的乳腺外科副主任医师苏燕燕仔细询问病史,得知刘女士在两年前曾患上右侧乳腺癌,所幸检查后发现其尚处于早期,且是预后较好的类型,便进行了保乳根治术。

然而,做完手术后,刘女士出于对放疗、化疗的恐惧,迷信“偏方”,拒绝了术后的各项辅助治疗,找到当地一个土郎中配中药,这一吃就是两年,期间

也没进行任何正规检查。

结合全面体检,苏燕燕觉得这个“溃疡”并不像结核病灶,有可能是肿瘤复发,于是将刘女士收治入院。经过溃疡组织的病理活检及结核菌的相关检测,最终确诊刘女士为乳腺癌复发,局部晚期。

“她的乳腺癌初诊属于早期,本来,经规范治疗,治愈的希望很大,但因其不遵医嘱,治疗不规范,才导致了这个结果。”苏

燕燕介绍,乳腺癌的治疗是以手术为主的综合治疗,其中包括手术、化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗。乳腺癌手术无论全切还是保乳,都属于局部治疗,无法切除潜在的微转移灶,因此,术后的全身治疗非常重要。

近年来,综合治疗的方式越来越丰富,效果也越来越好,大大减少了乳腺癌患者的复发率和死亡率,提高了乳腺癌患者的总体生存率。对大部分乳

腺癌患者来说,做完手术并不代表治疗结束,而是刚刚开始。化疗、放疗虽存在一定的副作用,但这些都是可控的,如今,中西医结合对症治疗措施相对完善,大部分患者都能顺利完成治疗。

医生特别提醒:乳腺癌患者在治疗期间一定要与医生充分沟通,定期复查,千万不要轻信“偏方”“秘方”,贻误病情。

据“极目新闻”