

补钙就能治愈骨质疏松症？

治疗“骨松”的根本目标是提高患者的骨强度和降低骨折风险

误区1 骨质疏松就是缺钙，补钙就能治好

许多人误以为骨质疏松就是缺钙，只要多吃含钙丰富的食品或钙制剂就能补钙。其实不是这么回事。骨科专家郭奇峰称，一方面补的钙未必全部均能被人体所吸收利用，因为维生素D是打开钙代谢大门的一把金钥匙，没有它参与，人体对膳食中钙的吸收还达不到10%；而长期吸烟、长期饮用咖啡、茶或过量饮酒者，会影响钙的吸收与利用，慢性胃肠疾病的患者，对钙的吸收也很差。因此，光补钙对于预防骨质疏松还远远不够。

由于人体吸收钙比例低，所以许多人误认为，钙补得越多，当然也就吸收得越多，形成的骨

随着年龄的增长，中老年人的骨量逐渐减少，容易患上骨质疏松症，目前市场上五花八门的补钙广告，人们不禁要问：难道中老年人都会得骨质疏松？都必须要补钙吗？要弄清这些问题，记者采访了骨科医生，让大家重新认识骨质疏松的预防和治疗过程中的种种误区。



误区2 骨痛稍有好转就可以不吃药

骨质疏松主要分为原发性和继发性两种类型。原发性包括绝经后骨质疏松、老年性骨质疏松，还有特发性的青少年骨质疏松。其中，前两者在中老年人中比较常见。而继发性骨质疏松的诱因包括内分泌代谢、营养因素、药物原因（如长期应用糖皮质激素），还有其他如类风湿关节炎等。

郭奇峰指出，不同类型的骨质疏松，治疗手段也不一样，千万不能不加区分，一律补钙，否则会出现钙过量的并发症。继发性的骨质疏松，如钙营养不良等引起的骨质疏松，补充钙剂就非常有效；而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙

误区3 骨质疏松患者应减少运动

一些中老年人得知自己患上骨质疏松症之后，特别担心自己会发生骨折，因而不敢多活动，更不敢进行体育锻炼，在家小心翼翼，不是坐着就是躺着。

郭奇峰说，这种理解就是片面的。美国运动医学会建议骨质疏松症患者进行适当锻炼，如力量训练（握拳、上举等）、健身跑和行走。每周应进行两次，每次一小时。这样通过运动增加肌肉力量，来保护骨骼健康，从而减少骨折的机会。即使已卧床不起的骨

来治疗，应该在医生的指导下进行治疗，盲目补钙作用不大。

临幊上，约有半数的骨质疏松患者在医生建议长期持续治疗中擅自停药，这是由于很多人对骨质疏松治疗认识不足造成的。骨质疏松症需要长期治疗，至少坚持服药一年，一年以后再根据病情来决定用药的情况。但不少患者在症状稍有改善，比如疼痛或者乏力减轻后，就不断继续用药。临床表明，遵从医嘱，不漏服药物，可获得最大程度的骨折保护。若每个月漏服的药量达到一周，则药物保护作用降低64%；如漏服的药量达到一半，则药物的保护作用就仅剩下6%了。

折病人，也应该经常让家人把自己推到户外，见见阳光，使肢体进行被动活动和锻炼。如果长期卧床，不但容易引起褥疮、尿道感染，严重的还会导致肺部感染、体内积痰引发窒息。

虽然骨质疏松是生理老化的一种表现，但也是一种可以防治的疾病。治疗目前对骨质疏松症的治疗包括两个方面：一方面是基础的生活方式调整，包括补钙，均衡饮食；另一方面是适当的户外运动、增加日照和补充维生素D。

患有骨质疏松的人，平时应防止骨折的发生，例如避免穿高跟鞋或易滑的拖鞋；家中地板清理干净，避免被电线和杂物绊倒；浴室安装扶手或防滑装置；减少腰腹部用力，尽量避免提重物，搬运重物。另一方面，要定期进行骨密度检测，必要时候在医生的指导下进行药物治疗。因为服用治疗骨质疏松的药物可以提高骨密度，增加脊柱、髋骨和全身的骨质，以减少骨折的发生率，减缓脊柱的椎体变形。

（张华）

提醒 “骨松”老人要防骨折



近年甲状腺癌激增令人忧虑

妇女体检，尤须检查甲状腺

北京市卫生局日前发布的数据显示，从2000年到2010年的10年间，增长速度第一位的是甲状腺癌，增长了223.75%。据了解，甲状腺癌的发病率也呈明显上升趋势。专业人士建议，由于甲状腺所在位置特殊，出现异常后只有极少数能用手摸到，因此最好在每年的体检中增加甲状腺B超这一项目。

甲状腺疾病“重女轻男”

受“武汉协和医院多名妇产科女医生查出甲状腺结节及甲状腺癌事件”影响，王女士所在单位今年在体检中首次为40岁以上职工增加甲状腺B超项目，结果有好几位女职工被查出有甲状腺结节，其中两人被高度怀疑为恶性。

外科专家陈育忠介绍说，从他从医20多

年的观察看，甲状腺疾病呈明显上升趋势，他的门诊病人中有一半都是来看甲状腺问题的，他去年就做了300例甲状腺手术，其中女性与男性的比例为6:1。

甲状腺疾病为何“重女轻男”？陈育忠解释说，甲状腺位于颈部前面、喉结下方、气管两侧，是人体重要的内分泌器官，承担人体摄取和存储碘，合成和分泌甲状腺素的功能，而包括雌激素和孕激素在内的女性激素，很可能参与了甲状腺肿的发生、发展，体内雌激素水平越高，越有助于甲状腺肿的发生。另外，精神因素对内分泌器官的影响也比较大，很多女性都多愁善感，这也是女性比男性发病率高的原因之一。所以保持乐观情绪，适当减压有助于预防甲状腺结节或可以减缓

病情的进展。

医学领域也有观点认为，沿海城市由于经常吃海产品，饮食中并不缺乏碘，再吃碘盐会造成碘摄入过量，也会影响甲状腺正常生理功能，增加患甲状腺疾病的危险。

甲状腺结节可能是癌前病变

陈育忠介绍，门诊中很多人是在体检中发现有“甲状腺结节”而来就医的。甲状腺结节大多是“结节性甲状腺肿”，部分是“甲状腺瘤”，有些病例是可以发展为恶性的，也就是我们所说的甲状腺癌。

因此，当发现有甲状腺结节时一定要重视，让专科医生来进行评估。如果是2cm以下的可暂缓手术，定期复查。但如果出现以下情况，就一定要手术：B超检查结节超过2cm；虽

然结节小，但是其压迫气管、神经等；胸骨后甲状腺肿；继发有甲状腺功能亢进；怀疑有恶变可能的，都要考虑手术。

他介绍，手术中一般会进行病理切片检查，如果检查发现已经有癌变，则需要立即扩大手术范围，进行甲状腺癌根治术。

在门诊中，常有患者问：“为什么我的甲状腺结节这么大了，我自己都没有觉察到？”陈育忠解释，结节性甲状腺肿一般不呈功能上的改变，患者的基础代谢率正常，所有很难觉察到不适，除非它刚好压迫到了神经、气管，患者才可能有症状；如果甲状腺结节是向体表的方向长，当长到足够大时则可能用手摸到或用肉眼看到，但如果结节是向其他方向长，可能很长很大，也很难用手摸到。

建议体检增加甲状腺B超

正因为结节性甲状腺肿很难用手摸到，80%的甲状腺结节都是在体检中被发现的。陈育忠建议成年人（特别是成年女性）每年体检最好增加甲状腺B超的项目，而彩色B超对甲状腺结节的定位、大小及性质的估计，准确率则远远高于黑白B超。

（陈辉）