

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

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

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,他从从医 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

随着年龄的增长,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。



提醒 “骨松”老人要防骨折

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)



然结节小,但是其压迫气管、神经等;胸骨后甲状腺肿;继发性甲状腺功能亢进;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)