

骨质疏松症的认识误区

随着人口的老齡化，骨质疏松症已经成为影响人们身体健康的重要问题，因此正确认识、早期诊断、早期预防显得尤为重要，然而，日常生活中我们对骨质疏松的认识有很多误区。

误区一：补钙等于治疗骨质疏松

骨质疏松是人体内的破骨细胞影响大于成骨细胞造成的，简单讲就是骨骼流失速度超过形成速度造成的，因此，治疗不是单纯补钙，而是提高骨量、增强骨强度和预防骨折的综合治疗。

误区二：喝骨头汤能够防止骨质疏松

实验证明同量的牛奶中钙含量远远高于骨头汤。同时，骨头汤里的大量的脂肪会对老年人的身体健康造成其他危害。应注意

饮食多样化，少油、少盐，不宜多吃高蛋白质的食物。

误区三：减肥就是减体重

人体骨骼中的矿物质含量在30多岁达到最高的峰值骨量。很多年轻人尤其是年轻女性节食减肥，体重降下来的同时，对骨骼也产生了严重隐患。因此专家特意提示，减肥是减掉体内脂肪，不要同时减掉骨骼的重量，最好通过适量运动来保持体型。骨质疏松症给患者生活带来极大不便和痛苦，治疗收效很慢，一旦骨折又可危及生命，因此，要特别强调落实三级预防。

一级预防：注意合理膳食营养

，如坚持体育锻炼，多接受日光浴，不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料，少吃糖及食盐，动物蛋白也不宜过多，

尽可能保存体内钙质，丰富钙库，将骨峰值提高到最大值是预防生命后期骨质疏松症的最佳措施。

二级预防：人到中年，尤其妇女绝经后，骨丢失量加速进行。此时期应每年进行一次骨密度检查，对快速骨量减少的人群，应及早采取防治对策。同时坚持长期预防性补钙，以安全、有效地预防骨质疏松。

三级预防：对退行性骨质疏松症患者应积极进行抑制骨吸收，还应加强防摔、防碰、防绊、防颠等措施。对中老年骨折患者应积极手术，实行坚强内固定，早期活动，体疗、理疗心理、营养、补钙、止痛、促进骨生长、遏制骨丢失，提高免疫功能及整体素质等综合治疗。王丹



疼痛发作需重视 针对性治疗是关键

随着年龄增长，肌肉韧带筋的弹性下降，肌纤维损伤导致整块肌肉的收缩功能受到影响，这就叫做肌肉劳损。肌肉劳损表现为肌肉酸痛、无力，不能长时间站立、行走，提拿重物困难。目前各类拍片检查都很难看到筋伤的情况。

在疼痛急性发作、甚至影响关节活动时，可以在疼痛处涂抹青鹏软膏、治伤软膏、冬青膏等药膏，然后在皮肤表面轻轻摩擦一两分钟；或者外敷消痛贴膏等膏药；再配合做一些推拿、针灸、火罐、刮痧等治疗。劳损严重者，还可以采用小针刀疗法和推拿疗法等。

此外，还要注意睡觉的床垫不要太硬或太软，并保持干燥。急性发作期不要运动过量，也可以在专业医生或治疗师评估的基础上，拟订合适的运动处方，确保安全有效。

据新华网



健康问答

膝关节痛总犯怎么办

膝关节是人体活动范围最大的关节，临床症状主要为膝关节疼痛、活动受限、弹响、无力等，发展到后期，患者往往只能选择终生坐在轮椅上或置换手术。

通过早期干预，综合考虑肌腱的挛缩放松、韧带的创伤后修复、滑膜的炎症消除和骨关节的位置改变，可以有效避免膝关节病的复发和发展。改变不良的生活方式和运动形式，应不爬山、少爬楼、不负重、少下蹲，进行适当形式的活动，尽量避免可能加重关节退变的活动。

据人民网

腰椎间盘突出症可以治好吗

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘突出压迫神经根而引起的一系列腰痛、腿痛的症状。

90%的患者可以通过针刀、针灸、正骨、按摩、理疗等综合系统保守治疗而解除症状，经过科学锻炼和合理的养护是可以达到临床治愈的。

据人民网

正确刷牙好处多

1.刷牙有助预防心脏病

英国伦敦大学的研究人员一项为期8年的跟踪调查发现，与每天刷牙两次者相比，从不刷牙或很少刷牙者患心脏病几率增加70%。

医生表示，之前的研究表明，口腔内的慢性炎症，例如龋齿、牙龈炎、牙周病等，可以使细菌进入炎症区局部组织的血管中，从而引起血液凝结，形成栓子、血管炎，甚至诱使心脏病发作。所以，心血管健康也要注意口腔的健康。

2.刷牙有助预防肺炎

医生表示，在口腔滋生的细

菌随着唾液及食物残渣进入体内，特别是老人咳嗽反射能力较低，病菌在肺部残留48~72小时，就易导致吸入性肺炎。肺炎的诱因之一是吸入口腔、咽部含有细菌的分泌物，而这些分泌物大多来自口腔。由于饭后不刷牙、漱口，以及不注意口腔卫生，寄生在口腔中的细菌会通过呼吸道进入肺部，在人体免疫力减弱时，可能导致或加重气管炎等呼吸道疾病。

3.刷牙可以减少胃病的发生

幽门螺杆菌这种细菌对很多读者而言并不陌生，它是造成消化不良、莫名胃痛、食欲不振等

胃部疾病的“元凶”。超过90%的十二指肠溃疡和80%左右的胃溃疡、慢性胃炎、消化不良都和它有关。很多人容易忽视幽门螺杆菌的一个重要“储存仓”——口腔。

医生提醒广大读者朋友，至少要做到早晚刷牙，饭后漱口。

4.早晚刷牙可预防老年痴呆

英国中央兰开夏大学的科学家研究发现，在随机抽取的20位老年痴呆症患者的脑样本中，有半数含有P.牙龈卟啉单胞菌，而这种细菌正是导致慢性牙龈疾病的罪魁祸首。

据人民网

感冒和鼻炎 一定要分清

鼻炎的发生比较复杂，如哮喘宿疾，脏腑阳气不足；素体虚弱，先天不足，产后体虚，病后失养；卫外不固，腠理疏松，风寒异气侵袭；肾阳不足，命门火衰；脾肾两虚，肝失疏泄；气机郁滞，郁热内蕴，寒热错杂以及鼻腔息肉等诸多因素都可能引发鼻炎。能够辨清病因，根据患者是心肺郁热，肝气不舒；脾气亏虚，肾气不足，还是寒湿入侵，寒热错杂进行有针对性的治疗，才能达到事半功倍的效果。

鼻炎的症状和感冒有一些

相似的症状，比如流涕、鼻塞、打喷嚏，因此很多人会将两者混淆，或延误了病情，或误把鼻炎当感冒治。其实，鼻炎和感冒可以通过以下症状加以区分的：

感冒时，鼻子最主要的症状不是痒，而是长时间的鼻塞。患过敏性鼻炎时，鼻腔会感觉痒。轻度鼻痒的会觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走，忍不住要不停用手揉搓鼻子。鼻痒严重的患者还会伴有眼、耳、咽喉等多处发痒，出现嗅觉减退。

感冒时，虽然也会打喷嚏，但次数并不多。而过敏性鼻炎的症状之一就是连续打喷嚏，有的人甚至会一天打三十个以上的喷嚏。

流清鼻涕，清水样鼻涕一般出现在感冒初期，而且流量并不会很多。而过敏性鼻炎恰恰相反，伴随着打喷嚏，大量的鼻涕会倾泻而下。

此外，感冒一定还会并发一些全身症状，如全身无力、肌肉酸痛等。过敏性鼻炎发作时通常不会出现以上全身症状。

据新华网



大参林3000店同庆

10月18日~25日，购物满38元加1元送恩莱芙洗衣液1袋，满68元送新疆灰枣或立白洗洁精1桶再加送20元折扣券，满128元送立白洗衣液2kg或12卷银鸽纸1提再加送50元折扣券，满398元送5L福临门调和油1桶或优质棉被1件再加送100元折扣券！品牌商品超值特惠：脑白金口服液买1送10粒装1盒，太太静心助眠口服液买1送10支装1盒，福牌阿胶788元/盒，复方阿胶浆2件7.5折，阿胶补血口服液4件7.5折，大保龙保健系列买1送1原品，汤臣倍健系列第二件半价，绿盾口罩系列第二件半价，西瓜霜润喉片2.9元/盒，清热解暑口服液6.9元/盒！众多商品超低价，详询店内！

大参林——会员平价药店