

# 喝牛奶、吃钙片难防骨质疏松

骨质疏松症不仅是老年人的常见病、多发病,更是老年人致残致死的重要原因之一。如何预防骨质疏松?哪些检查可以确诊骨质疏松症?怎样才能有效治疗骨质疏松?9月13日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请了合肥市第一人民医院首席专家苏家庆就骨质疏松的预防和治疗与读者进行了交流。记者 胡敬东/文 黄洋洋/图

## 本期指导专家 苏家庆

合肥市第一人民医院首席专家,从事骨科临床30余年,在骨科创伤、脊柱疾患、关节疾病、小儿骨伤等方面有较高的诊断及治疗水平,9次获得省、市不同级别的科技进步奖。

一院骨质疏松门诊时间:周一至周五下午

首席专家苏家庆周四下午坐诊



## 腰酸背痛 是骨质疏松典型症状

患者:我今年70岁了,腰和背老是疼,尤其是坐久了、站久了就疼得更厉害,这是不是骨质疏松?

苏家庆:腰酸背痛还有驼背、变矮都是骨质疏松的典型症状,疼痛是骨质疏松最常见的症状。但医学上判断骨质疏松的金标准是通过骨密度测量,所以要确诊是否患骨质疏松症还是要去正规大医院进行检查。

骨密度测定是通过体外分析每平方米厘米含多少克钙来判断骨质疏松程度的检查,这些测定出来的值是骨质疏松症的诊断金标准。骨密度检查主要是对腰椎、前臂和股骨颈部位进行的检查。检查的三个部位,只要有一处的测定值 $\leq -2.5$ ,就可以确诊其患有骨质疏松症。

## 喝牛奶吃钙片 不一定能防止骨质疏松

患者:多喝牛奶对骨质疏松有用吗?

苏家庆:这是当然的。日常饮食中,牛奶中钙含量是比较高的,每100毫升牛奶中含有100~120毫克的钙,而且牛奶中的钙很容易被人体吸收。

但是人的骨架主要是钙和磷的结合物构成的,单纯地通过喝牛奶、吃钙片补钙并不能有效防止骨质疏松,因为钙吸收的过程中还需要很多因素的参与,任何一种因素的缺乏都可能导致钙吸收或排泄不正常,从而影响钙的吸收与利用。所以不能说喝牛奶、多吃钙片就一定预防骨质疏松。

老年人发生骨质疏松的最主要原因在于钙吸收能力的下降和钙丢失的增加,但是单纯地服用钙片并不能真正吸收到人体中。长期单纯服用钙片,不但不能防止骨质疏松,反而由于摄入的钙有可能沉积在肾脏等部位而产生结石。建议最好先去医院做骨密度检测,在医生了解你的骨密度变化之后,再指导你科学地用药治疗,如钙加维生素D,或进行雌激素、降钙素、双磷酸盐等药物的治疗。

## 嗜喝碳酸饮料 加快骨质疏松

患者:我今年71岁了,医院检查患骨质疏松症,平常饮食上应该注意哪些?

苏家庆:日常饮食中,应有意识地食用含钙食物,如牛奶、鱼、虾、豆制品以及富含维生素的蔬菜和水果。另外

酸奶中的乳酸菌有利于钙的吸收,可以吃一些,但如果是胃溃疡等胃病患者还是少喝酸奶。还有需要注意的是,有些食物中含有的草酸易和钙结合,形成的草酸钙容易导致结石,所以在吃菠菜、苋菜这些含叶酸的蔬菜时,最好先用热水过一下,将这些蔬菜中的草酸清除以后再食用。

此外,有些人长期且大量喝咖啡,容易造成骨质流失,对骨量的保存有不利影响。还有酗酒、吸烟、嗜喝碳酸饮料等习惯,对于骨质疏松症的发生、发展具有推波助澜的作用。

## 吃双磷酸盐 觉得有点烧心

患者:医院检查我患有骨质疏松症,现在吃的药是双磷酸盐,但吃过以后觉得有点烧心,有时候还便秘,请问是怎么回事?

苏家庆:双磷酸盐的主要作用是抑制骨质流失,提高骨密度,但同时它对胃肠道黏膜有一定的刺激性,所以会有烧心的感觉,可以调整一下服药的时间,改成早晨饭前半个小时吃,并喝大量的温水。另外要注意药量,遵医嘱,药物服用得太多容易导致便秘。(以上内容是记者根据电话记录整理,未经苏家庆本人审阅)

## 下周预告

## 膏方可别随便吃 下周二,中医权威教您秋季进补

秋冬季节,很多市民开始关注膏方进补。“每年都有一些市民因为不知道自己的体质而随意进补。”安徽省中医学院第一附属医院常务副院长刘健教授告诉记者,经常在门诊遇到一些因为进补方法不当而导致身体出现异样的朋友。他建议,膏方进补一定要在医生指导下进行,否则适得其反。

刘健教授说,专家在开膏方前,会诊断市民朋友属于何种体质,再根据寒热虚实不同的情况,辨明脏腑、阴阳、气血等不同,开出膏方。

家里的补药能不能用?膏方进补从什么时候开始?儿童能不能进补?正常体质和身体有异样者进补是否一样?膏方怎么吃、如何保存?下周二(9月20日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽省中医学院第一附属医院常务副院长、中华中医药学会内科延缓衰老专业委员会副秘书长、安徽省委保健委员会保健专家刘健教授与读者交流。刘健教授擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿性疾病,如类风湿性关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等及中医药养生保健。

陈小飞 记者 胡敬东

## 一周病情报告

## 秋凉预防“心梗”

时令初秋,昼夜温差大,白天暑蒸腾,夜晚寒意袭人,这样的天气,极易诱发心梗。近期,前来合肥市第一人民医院门、急诊就诊的心梗患者明显增多。

据合肥市一院心内科周炳凤副主任介绍,心梗的早期征兆有走路时无原因地感到胸闷,心脏易产生压榨感,出冷汗,心绞痛等症状。突发心梗是由于血管破裂导致血小板聚合,形成血栓堵塞血管。气候急剧变化,大风,阴雨是急性心肌梗塞的诱因之一。

周主任提醒,预防心肌梗塞的发生,在日常生活中要注意以下几点:有冠心病、心绞痛或者有冠心病危险因素的人,要保持良好的心理状态,气候变化时要注意保暖。平时,绝对不要搬过重物品,不要在饱餐或饥饿的状态下洗澡,水温不宜过高,洗澡时间不宜过长。尽量少去通风环境较差,人流集中的公共场所。出行前不要吃太饱,若进食太多,血脂浓度会变高,从而加剧包括心梗和脑梗在内的急性心脑血管疾病的发生。一旦出现心梗的先兆症状要及时处理,早期诊断,严格监护和积极治疗是改善心梗的关键。

苏洁 记者 胡敬东

## 医学前沿

## 无痛分娩:轻松做母亲

星报讯(程乐平记者 胡敬东)日前,记者从合肥市妇幼保健院获悉,随着医学技术的发展,现在有了一种为孕产妇减轻痛苦,也反映出生育文明的全新生育技术——“无痛分娩”。

该院分娩中心杨湘玲主任告诉记者,“无痛分娩”在国外已经是常规分娩形式。“无痛分娩”在医学上客观地称之为“分娩镇痛”,目前国际医学界应用最广泛的方法是由麻醉医师在产妇脊椎的硬膜外腔注射麻醉药,在头脑清醒情况下,阻断产妇腰部以下的痛觉神经传导。产妇在整个过程一直处于清醒状态,有条件的甚至能够下床走动,可以明显减轻或完全消除疼痛,让产妇可以不用开刀、轻松愉快地完成整个分娩过程。

据介绍,目前合肥市妇幼保健院分娩中心联合麻醉科全面开展“无痛分娩”技术,通过硬膜外腔给药自控硬膜外镇痛(PCEA)用于分娩镇痛,只需约5-10分钟即可完成麻醉操作过程,整个分娩过程有产科医生与麻醉科医生共同监测产妇情况,真正做到安全可靠。

## 中秋过后 别让月饼成健康负担

星报讯(戴睿记者胡敬东)中秋节刚过,市场上的月饼开始纷纷“撤架”,但许多市民家中的月饼仍有大量剩余,许多人对着这些“过季”的美食发了愁。一些市民索性发动全家老小,把吃月饼当成一项任务,还有人把月饼当成主食来吃。近日,记者在安医大二附院消化内科了解到,中秋节后,因吃多了月饼或节日饮食不当而出现肠胃不良反应的患者明显增多。

昨天上午,记者在医院看到,陆女士带着5岁的儿子看专家门诊。陆女士告诉记者,家里有不少月饼,因为孩子喜欢吃,晚上一连吃了两三个,夜里就闹起了肚子。安医大二附院消化内科

礼久主任表示,月饼是高糖、高脂食品,而且盐的含量也比较多,即使没有其他疾病,吃月饼也要尽量控制,尤其不能当主食吃。有糖尿病、胆囊炎、胆囊结石、胃肠道慢性疾病的患者应谨慎食用月饼。

专家特别提醒,老人和小孩尤其要适量慎食月饼,老人消化功能不好,月饼吃多了,易加重胃肠负担,出现饱胀及腹泻等不适。而孩子同样会因为胃肠负担加重,吃多了对小儿的胃肠功能及身体发育无益,家长应严格控制其摄入量。专家建议每天吃月饼也不要超过两个,小孩和老人尽量少吃。吃月饼时,应减少主食及油脂的摄入量,多喝点浓茶,以助于促进消化。