



# 改善骨质疏松 中老年人可选择轻体育项目



骨质疏松在中老年群体当中非常常见,但是危害非常大,很多患有骨质疏松的老年人一跤就出现了骨折,甚至危及生命。那么对于患有骨质疏松的患者,除了可以通过补钙的方式来改

善身体状况之外,还可以通过哪些方法保护自己?

骨质疏松被认为是一种代谢性疾病,是身体骨量丢失和骨组织微结构破坏导致骨脆性增加,临床表现为骨头

变薄变脆,经过轻微碰撞之后就容易出现骨折现象。可以说,骨质疏松大多数与骨量减少有着密切关联。

很多人认为骨质疏松和身体缺钙密切相关,只要多摄入牛奶鸡蛋或是补充钙片就可以了,但这种说法并非完全正确。要想有效改善骨质疏松,除补钙之外,生活中还应做好一些细节方面的事情。

**保持良好的运动习惯。**适量的运动能够改善骨代谢和骨结构,提升身体骨密度,延缓骨细胞衰老速度,同时,人体骨皮质(分布在骨头外周表面的骨密度)血流量加速之后,能更好地促进血液中的钙离子吸收。骨科专家建议中老年人可以选择一些轻体育项目,比如慢跑、太极拳、打羽毛球、打乒乓球、跳广场舞等。还可以在阳光较好时出去散步、运动,身体接受充足的阳光后,能改善胃肠道功能,提高钙磷代谢水平。

**补充营养。**人体骨骼的生长需要维生素的支持和帮助,在各类维生素中,维生素D对于骨质的影响相对较大,所以在生活当中可以摄入含有丰富维生素D的食物,如瘦肉、鱼类、奶类

等。除此之外,蛋白质是骨基质的主要组成,摄入足够的蛋白质可以增加机体对钙的吸收能力,延缓骨质疏松的症状,如牛奶、鱼肉、牛肉等,其中鱼肉包含大量的磷、钙等微量元素,牛肉内含有大量的氨基酸和矿物质且脂肪含量比较低。

**改善不良的生活习惯。**日常生活中,要戒烟、戒酒,并少喝浓茶、浓咖啡、碳酸饮料。对于中老年人来说,特别是已经出现骨质疏松的人群,切勿熬夜或剧烈运动。

在进入中老年之后,人体的生理机能不可避免地会下降,尤其是骨质流失速度加快,但只要改变日常生活中的不良习惯,就能够从饮食和行动层面缓解骨质疏松的问题。

纠正不良生活习惯之后,还可以在医生的指导下,使用正规的补钙剂进行辅助治疗。例如,女性患者可以服用雌二醇,男性患者可以使用睾酮或维生素D等,但各类药物都需遵医嘱,在医生的指导下服用。

摘自《大河健康报》



## 贴秋膘,滋补有原则

立秋后,天气逐渐转凉,但暑热仍未消去。

我们需要注意清热祛湿,但也不能过分贪凉。肠胃不好的人群对外界环境更为敏感,可食用具有清热祛湿功效的莲子粥、薏米粥等,防止脾胃受到损伤。

贴秋膘历来是中国文化的一部分。古人生活艰辛,常在秋收时用肥肉等滋补身体。而随着生活水平提高,滋补物有了更多的选择。

大同新和医院内科张富明建

议,补不仅讲究方法,更讲究调养。一要做到循序渐进,天气逐步转凉,暑湿随之消退,脾胃的调养也要逐步开始;二要选择适合的食材,选择鱼肉、鸡蛋等高蛋白、低脂肪的食物;三要适当运动,同样会引起肠胃不适,出现恶心、厌食等消化不良的症状。若出现此类状况,可服用山楂等食材或保和丸等成药来帮助消化。

(武珍珍)

## 市五医院完成首例前列腺蓝激光汽化术

近日,大同市第五人民医院泌尿外科胡生银主任带领团队完成我市首例蓝激光前列腺汽化术。

胡生银主任介绍,前列腺蓝激光汽化术是治疗前列腺增生的一种新兴方法。这种方法不同于传统的开放手术和经尿道电切术,许多患者能够从中获得良好的治疗效果。蓝激光的功率是1到200瓦可调,是双波长激光,波长200瓦450nm蓝激光+50瓦980nm红激光,双脚踏不用换光纤任

意切换。它通过导入一个激光器来照射前列腺,将激光能量精确地聚焦在前列腺组织上,导致前列腺组织获得足够的能量,产生汽化的作用。蒸腾蒸汽在前列腺内部形成一定的压力,将体积缩小至正常大小,从而缓解尿流问题。半导体激光治疗机在软组织切割中具有汽化速度快、损伤小、止血确切等优点,适合良性前列腺增生症的微创手术及膀胱肿瘤切除手术,是目前最理想的治疗手段之一。

此外,据胡生银主任介绍,蓝激光可以满足术者的所有术式需求,既可以剷除,也可以汽化、剷切、汽剷等等。蓝激光手术的时间缩短也同时意味着对患者的麻醉时间缩短。老年前列腺增生患者大都因高龄患有多种疾病,不少患者不适合长时间麻醉的手术。蓝激光手术因手术时间短,术中几乎不出血,比钬激光大幅度提高手术的安全性,使用蓝激光完全适合“日间手术”并提高安全性和操作性。

据悉,目前膀胱肿瘤和前列腺增生均是泌尿外科的常见病患,且此二种疾病手术微创化率高,采用激光治疗可以提高手术效率。蓝激光的使用,为日后治疗前列腺增生及膀胱肿瘤提供了更多的治疗手段,给患者提供更多的选择,同时也更好地体现了以人为本的诊疗宗旨和治愈病痛的最目的。

(市五医院)

## 青少年心理问题,正视才能被治愈

——访大同现代脑科医院失眠抑郁科主任王晔

本报记者 王瑞芳



近年来,儿童青少年心理健康问题备受关注。专家表示,要注重从小培养孩子的情绪调节能力,发现心理、行为异常时应及时就医,家庭、学校、社会等各方共同守护未成年人心理健康。

小宇是一名高中生,学习成绩一般,最近一段时间情绪低落,时不时还会发脾气,父母双方都忙于工作,没把小宇这些情况放在心上。直到有一天小宇突然抱怨一上课就头疼,后经医生诊断为抑郁症,需要停课并进行药物治疗。小宇的父母懵了,怎么到了要停课的地步?

“这种情况在青少年中很常见,我们经常质疑学生到底是真的抑郁了还是逃避学习的借口。特别是因此不能参加中考、高考的案例也很多。”大同现代脑科医院失眠抑郁科主任王晔介绍,近年来青少年精神心

理疾病发病率增高,“我们在门诊中遇到一些案例,有的孩子已经发展成重度抑郁症,无法正常生活和学习,家长却没有意识到问题的严重性。”她说,由于儿童青少年处于成长期,出现心理问题往往被当作正常现象。不爱说话、排斥和他人交流、经常提不起兴趣……和青春期现象不同,这不仅仅是情绪问题,还应接受心理疏导。

“青少年的抑郁症诊断标准、诊断体系与成人是一样的,不过由于青少年身体和大脑均处在快速发育的阶段,有时症状不像成年人那么典型。”王晔介绍,诊断过程中,医生首先要做病史的采集,一般是从养育者那里了解孩子的主要症状及发育状况,然后进行精神检查,了解孩子的认知、情感及行为等心理过程。同时进行必要的心理评估,包括自评量

表、他评量表,以此来综合判断孩子是否患有抑郁状态。

王晔介绍,抑郁症的核心症状有三大主症:一是情绪的低落,二是兴趣的减退,三是体力精力的下降;有些抑郁早期通常会现躯体化症状,比如胃脘不适,胸闷憋气、有些还会出现境遇性周身不适,食欲减退;情绪低落或低落、不善于表达,头疼睡眠障碍等。

“上述症状,如果每天大部分时间都是这样,并且持续两周以上,我们就可以做出抑郁症的判断。”王晔说,“很多人今天情绪不好,明天情绪转好,不管当时有多严重,都不能称为抑郁症。只能称为抑郁状态或抑郁情绪。”

王晔介绍,青少年面临学业、升学与交友等方面的压力,但是正值青春期的他们,身心都处在不稳定状态,时常感到彷徨和迷茫,而父母对这一变化没有充足准备,难免无意识地打压孩子的负面情绪,导致青少年心理压力增加,严重的出现划伤手臂,甚至轻生。

“能够早期发现孩子心理问题的父母并不多,大部分父母更多关注孩子的社会功能,如孩子的学业有没有受到明显影响,对于孩子的焦虑、烦躁、发脾气等情绪变化,很多父母会理解为孩子可能到了青春叛逆期,等青春期过去自然就好了。采访中王晔主任介绍:“有些经过病史采集、精神检查及相关辅助检查,确诊孩子为抑郁症后,还有家长认为孩子是为了逃学而装病的。现在把青少年心理健康问题过度化的倾向,有点风吹草动就给孩子扣上有心埋疾病的帽子。

也有人觉得可以不用看大夫,自己在家调整就好了,这都是非常不好的现象。”她介绍,抑郁障碍也分轻重,轻症病人不能过早地扣上重度抑郁的帽子,即使是重度抑郁也是可以治疗的,而且能治疗得很好,最重要的是及时向心理、精神科医生求助,得到相应适合的施救。

她介绍,目前对于轻度抑郁情绪,首选心理治疗为主,持续3个月再进行评估,如果是中度及以上,要以药物治疗为基础,并辅心理治疗,需要综合干预来帮助青少年尽快恢复其社会功能。由于每个人的情况不同,需要个性化、有针对性的心理治疗方案,有时还要辅以饮食、运动、比较严重的需进行物理治疗。但是比起治疗,帮助青少年摆脱日常生活中的负面情绪才能防患于未然。

“现实环境中或多或少都有压力,包括学习、生活、社交各个方面,作为家长,首先要允许青少年出现负面情绪,发觉孩子有负面情绪后,避免慌张、甚至抱怨。父母最应该做的,首先要接纳、理解孩子的各种情绪,并帮助孩子寻找负面情绪的来源,帮助孩子解决引起负面情绪的压力源。同时,鼓励孩子做一些自己喜欢的活动,增强情绪调节能力。”王晔说,帮助青少年顺利走出情绪障碍,需要家庭、学校、医院协作合力,由三方一起为这些暂时不适宜回学校正常上学的孩子创建一个“心灵驿站”,供他们喘息,等待他们“满血复活”了再重新回到“赛道”。同时,家庭治疗是一个必须的过程,家长往往是青少年心理问题的第一责任人。

## 哮喘病,预防很重要

儿童哮喘容易反复发作,属于难治疾病之一,许多家长爱娃心切,却不知道该怎么办,走了不少弯路,也耽误了孩子的治疗。大同新和医院呼吸科李亚平大夫针对常见的儿童哮喘为您解答。

哮喘的预防可分为一级预防(预防患上哮喘)和二级预防(预防哮喘发作或预防哮喘急性发作)。

一级预防可以从坚持自然分娩、母乳喂养,不滥用抗生素等方式做起,还可以在孕中期或晚期,摄入一些饱和脂肪酸,也对过敏有一定的预防作用。儿童哮喘的二级预防最重要的一点就是早诊断早治疗早管理,尽早明确病因、过敏原等信息,才能避免加重孩子哮喘发作的频率。

(武珍珍)



## 服用精神类药物 警惕“锥体外系综合征”

古人云“是药三分毒”,所谓的“毒”就是我们常说的药物副作用。在服用抗精神病药物初期,可能会出现手抖、肌肉发僵等副作用表现。这属于抗精神病药物最常见的一类副作用,就是锥体外系综合征。

之所以叫这个名字,是因为这个综合征和一组统称“锥体外系”的神经通路有关。抗精神病药物会导致锥体外系的神经元,出现神经递质的不平衡,躯体进而出现震颤、急性肌张力障碍、静坐不能等症。

**出现锥体外系反应怎么办?**

1.对于轻度的锥体外系反应来说:若其未对患者的工作和生活造成明显影响,没给患者带来明显痛苦,且又能耐受,可不予特殊处理。

2.对于较严重的锥体外系反应来说:如面部呆板、眼神呆滞、上肢屈曲、慌张步态、坐立不定、心神不安、烦躁、急性肌张力障碍发作等,可给予对抗药物;若症状不能减轻,可减低造成锥体外系反应药物的剂量或停药。

3.对于严重的锥体外系反应来说:如活动不能、自理生活困难、吞咽困难、反复发作的急性肌张力障碍、较重的静坐不能等,应及时

减低造成锥体外系反应药物的剂量或停药,并给予对抗药物;必要时,补充液体行支持疗法,加快药物的排泄。

**可以用哪些药物对治疗锥体外系反应?**

盐酸苯海索:主要用于肌肉震颤、流涎等药源性帕金森综合征,也可用于静坐不能和急性肌张力障碍。

东莨菪碱:在缓解急性肌张力障碍和减轻严重静坐不能方面疗效快。

抗组织胺类药物:异丙嗪。

(注:以上用药需在医生指导下进行,切不可自行添加药物。)

最后需要强调的是,长期服药对控制疾病、维持正常生活有着十分重要的作用。治疗路上也许不是一帆风顺,但是请相信医生,遇到问题积极关注、学习相关知识,及时与医生咨询,共同确立一个相对适合稳定患者病情的治疗方案,为患者健康生活保驾护航。

(市六医院)

