

更年期女性易发骨质疏松

每年应监测骨密度 骨量减少尽早施治

健康视点

主持人

P
2024

天津市新闻专栏

刚刚过去的三八国际妇女节,我市多家医院都举行了妇女健康义诊活动,更年期女性健康是义诊的重要内容。骨质疏松是更年期女性常见疾病,市中心妇产科医院专家表示,女性进入更年期后,雌激素缺乏会导致身体出现一系列退化性改变,其中一个很重要的疾病就是骨质疏松。年轻女性,骨形成快于骨吸收,骨量逐渐增加。一般30岁以后,骨量达到高峰。绝经前后随着雌激素水平下降,骨形成逐渐减弱,骨吸收逐渐增强,导致骨量不断降低。同时雌激素水平越低,骨强度也会越低。骨量和骨强度同时降低就容易导致骨质疏松,易发生骨折。

专家认为女性在更年期前后通过建立良好的生活习惯、适当服用骨健康补充剂可以起到预防骨质疏松的效果,但仍需每年进行骨密度监测,发现骨量减少或骨密度下降,需尽早开始治疗。如服用糖皮质激素、含铝的制酸药、质子泵抑制剂、抗癫痫药物等,更应缩短骨密度监测周期。

绝经越早越易患骨质疏松
良好生活方式促进骨健康

市中心妇产科医院内分泌科张钰主任医师表示,有以下情况可能更早发生骨质疏松:绝经越早,发生骨质疏松的危险性越高,比如45岁甚至40岁以前绝经;家族中有骨质疏松病史及体格瘦小者;患有影响骨代谢疾病者,如风湿、免疫性疾病、某些消化道疾病等影响钙的吸收;长期使用影响骨代谢药物的人群,如长期服用糖皮质激素,或因胃病需要长期服用抑制胃酸的药物等;有一些不良生活习惯者,比如不爱运动、抽烟、酗酒等,过量饮用咖啡或碳酸饮料都不利于骨量增加。

该院中医科李娜医师表示,女性通过建立良好的生活习惯可以有效预防绝经后骨质疏松。她建议三四十岁的女性一定要调整生活



专家在现场答疑解惑。

照片由受访单位提供

方式为更年期后的骨骼健康打下良好基础。首先,要均衡饮食,日常多食用富含钙、低盐、蛋白质含量适中的食物,蛋白质过量、盐含量高都会影响钙吸收。最好每日能摄入300毫升牛奶,或是相当量的奶制品。日常要戒烟限酒,减少饮用过量的咖啡或碳酸饮料。其次,要有充足的阳光照射,促进维生素D合成。每周两次、每次30分钟的阳光照射,在保证不灼伤皮肤的情况下,尽量不涂防晒霜,可以更加促进维生素D的合成。最后,规律运动能促进钙吸收,增强骨强度。推荐能增加肌力和增加平衡性的一些运动,如慢跑、行走、跳舞、太极、瑜伽、乒乓球等。但运动一定要循序渐进持之以恒。

更年期需补钙和维生素D
绝经激素可防治骨质疏松

“更年期女性可以适当服用骨健康的基本补充剂来预防骨质疏松,即补钙和维生素

D。”李娜说。一般成年人钙补充量800毫克/日,50岁以上女性建议补充钙量到1000毫克/日至1200毫克/日才能保证钙的需求。尽量通过食物摄取,通常普通健康饮食每天可以提供钙400毫克左右,大约500毫克至600毫克需要每天服用额外钙剂来补充。维生素D是促进骨健康的一个非常重要的元素。缺乏维生素D也会影响抗骨质疏松药物的正常疗效,所以更年期女性一定要补充好维生素D。我国居民维生素D缺乏较普遍,正常人需补充400单位/日,65岁以上女性需补充600单位/日,骨质疏松患者需补充1000单位/日至1200单位/日。

“对于更年期以及绝经后女性来说,绝经激素治疗是一种特殊而有效的骨质疏松防治手段,能增加或维持女性的骨密度,也是减少骨折发生率的有效方式。但绝经激素治疗并非适用于所有人,每位女性在考虑使用前都应咨询妇科内分泌医生,及时了解自己的身

体状况,共同制定最合适、最科学有效的治疗计划,让骨骼更坚固、更健康。”张钰说。

绝经激素治疗的适用人群包括绝经早期女性,特别是在50岁至60岁之间或绝经不满10年的女性;骨质疏松高危人群,尤其是有家族史、骨密度下降风险较高的女性;伴有明显更年期症状,如潮热、盗汗等症的女性,可以考虑绝经激素治疗。

绝经激素治疗有不同的方案,已经接受子宫切除的女性可以采取单激素治疗方案,有助于维护骨密度,降低骨折风险;围绝经期有完整子宫,仍有月经的女性可以采取雌孕激素序贯治疗方案,在维持骨密度的同时可以调整月经周期;绝经后有完整子宫但月经断绝的女性可以采取雌孕激素连续联合方案,以更好地维护骨密度。需要提醒的是,激素治疗方案在开始治疗前,需要对患者进行严格详细评估,确保适合使用激素治疗。乳腺癌患者、近半年有血栓病史者、严重肝肾肾功能不全的人,需要避免使用绝经激素治疗。激素治疗期间需要定期随访,确保治疗效果良好,同时监测患者的整体健康状况。

中医药呵护更年期骨骼
需个性化诊疗对症施治

李娜说,中医药在绝经后骨质疏松的防治方面也有很好的疗效。中医理论认为,女性绝经后,阴虚阳亢易致骨髓受损、骨质减少,从而引发骨质疏松。中医药通过综合方式对更年期女性进行整体调理防治骨质疏松。中药调理旨在调和阴阳平衡和气血循环,为骨骼提供足够的养分,增加骨密度,促进骨健康。食疗调理通过黑枸杞、桑葚、龙眼、豆腐、海带、鲜奶等食补,调节阴阳平衡,提高骨密度。此外,穴位按摩,如按揉肾俞穴、太溪穴、太冲穴、足三里穴、大杼穴,能补益肝肾防治更年期骨质疏松。太极拳、八段锦等中医整体调养可舒展肌肉,调和气血,同样能起到预防骨质疏松的作用。

中医治疗强调个体差异,医生需要根据患者体质制定个性化的调理方案和治疗疗程。李娜建议患者在专业中医师指导下进行治疗,以获得更好的效果。另外,中医治疗骨质疏松需要患者有足够的耐心和恒心,接受治疗期间还应及时向医师反馈身体状况,以便调整治疗方案。

记者 赵津

健康红绿灯

“保肝药”真能
“保肝脏平安”吗?
滥用保健品不保肝反伤肝

“我想保保肝,您看有没有特效药?”“您看这个我能吃吗?儿子说对肝特别好。”“大夫,我的肝功能不正常,怎么保肝呀?”在市第三中心医院消化(肝病)科叶青主任医师的门诊,经常有患者或家属问到这些问题。

叶青说,有这些问题的人多有长期熬夜、长期吃药、长期喝酒等各种伤肝行为,自觉肝脏不好,但“保健意识”又较强的人。这类人群保肝护肝需从生活点滴开始,定期体检,不焦虑、不盲从。一旦发现肝功能不正常,比如转氨酶高,就要在医生指导下启动保肝“三部曲”,而不是简单地吃保肝药和保健品,滥用保肝“保健品”很可能增加肝脏负担。

第一步:明确病因。明确肝功能不正常的原因,如药物性肝损伤、酒精性肝损伤、病毒性肝炎、代谢相关性脂肪肝等,医生会根据病史、化验检查来诊断。

第二步:病因治疗。明确病因后,去除病因比单纯保肝更重要。如果因喝酒导致肝功能异常就戒酒;因乙肝或丙肝导致肝功能异常,就抗病毒治疗。单纯保肝,不能替代病因治疗。有的患者去除病因以后,肝功能就能明显好转。

第三步:保肝治疗。最后一步才是保肝治疗。正规的保肝药物有很多,如修复肝细胞膜的、抗炎抗氧化的、利胆的,等等,属于辅助性治疗药物,是否需要应用以及如何应用要咨询医生。保肝药物也并不是用得越多越好,任何药物都可能产生不良反应、药物与药物之间相互作用,过多服用都会增加肝脏负担。即使病情需要使用保肝药,种类也不宜多,一般为2种至3种,有相同成分的药物不宜重复使用。应用保肝药后,已取得疗效者,应根据病情逐渐减量、维持治疗,然后缓慢停药,以免病情反复。保肝药物使用与停药都有严格的临床指征,一定要在医生指导下遵医嘱用药,切记不能随意自行用药。

叶青特别提醒市民,不是吃保肝药、保健品就叫“保肝”。长期饮酒者吃一片保肝药,只能起到心理安慰的作用,达不到真正保肝效果。避免过量饮酒、不滥用药物、生活作息规律、膳食均衡、适度锻炼、乐观心态、定期体检,等等,才是保肝秘籍。

通讯员 陈颖

精准消融肿瘤 呼吸道快速通畅

胸科医院新技术安全打通恶性气道狭窄

+ 医疗前沿

近日,市胸科医院和平院区呼吸与危重症医学科成功开展我市首例经呼吸内镜恶性气道狭窄消融术。该呼吸介入技术的顺利开展,不仅标志着我市对恶性气道狭窄呼吸介入治疗的新突破,更为气道肿瘤阻塞患者提供了新的治疗方式,也为罕见肿瘤患者打开了“生命之门”。

据介绍,今年76岁的王先生确诊肺腺癌已经七年有余,该病是一种易复发的低度恶性肿瘤,约占气管恶性肿瘤的10%至20%,以咳嗽、气短为最常见症状,常被误诊为哮喘、慢阻肺、慢支、肺炎等疾病。老人的肿瘤组织侵袭性生长

导致气道反复狭窄,先后多次住院接受气道内消融治疗。前不久,老人因“间断咳嗽、咳痰和感冒后咳嗽加重”再次就诊。呼吸内镜下显示气道多发肿瘤,阻塞管腔85%。根据老人病情,该院呼吸与危重症医学科张力主任医师组织诊疗团队进行了充分术前评估、术前讨论,经与患者及家属沟通同意后,决定在全麻下实施支气管镜下化学消融治疗,解决呼吸难题。团队先予电切钳及电套圈器切除肿瘤,治疗后腔内肿瘤缩小,经过超声支气管镜确认血管情况后,使用穿刺针残留肿瘤及被肿瘤侵犯的黏膜等部位多点注射甲苯磺酰胺,手术实施过程顺利,病灶部位阻塞明显缓解,老人呼吸困难等症状得到改善

并于一周后康复出院。

张力表示,恶性气道狭窄是因原发或转移的恶性肿瘤引起的气道狭窄,可导致患者出现不同程度的呼吸困难甚至有窒息死亡的风险,严重影响患者的生活质量及生存期,必须尽早采取积极有效、安全性高的措施来改善通气功能。甲苯磺酰胺注射液是目前唯一获得国家药品监督管理局批准上市的靶向消融肿瘤化学创新性药物,可直接注射于肿瘤内部,能够在短时间内实现对肿瘤的精准“消灭”,对正常细胞损伤小,安全性高,可快速、有效缓解肺癌气道阻塞症状,填补了气道内肿瘤药物治疗的空白,也为恶性气道狭窄患者提供了新的治疗选择。

通讯员 屈志萍



市肿瘤医院举行大型义诊

本月8日,市肿瘤医院举办了大型线上线下义诊咨询活动。乳腺肿瘤科、妇科肿瘤科、肺部肿瘤科、居家护理近20位专家参加了此次义诊,为众多女性患者指导并解答肿瘤相关预防、治疗和康复等问题。与此同时,该院还与中国天津乳腺癌防治研究中心共同为“天津市三八红旗手”进行了科普讲座及查体义诊活动。

通讯员 赵迎

荨麻疹春季高发
中医巧应对

春季是荨麻疹高发季节。荨麻疹俗称风团、风疙瘩,是一种过敏性疾病,西医一般把荨麻疹分为急性、慢性还有特殊类型三大类。需要高度警惕的是急性荨麻疹,除了瘙痒外,少数病情严重的患者会伴有发热、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等症状,甚至会出现过敏性休克危及生命。中医称荨麻疹为瘾疹,针对四种常见证型的荨麻疹,中医如何用经方和验方来治疗?刺络放血、火针治疗,要选取哪些特殊穴位?怎样用外洗方来帮助缓解?12日20:10,天津电视台教育频道《百医百顺》将邀请天津市名中医、市公安医院针灸理疗科李岩主任做客节目,为观众带来荨麻疹的预防和治疗方法。

通讯员 姜红

天津日报

足不出户 办理分类广告



联系电话 >>>

23602233

17622997767 (同微信)

分类信息刊登项目 >>>

- 公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 免责声明
- 指定继承

>>> 此微信为线上唯一官方办理渠道