



## 治疗骨质疏松，吃钙片就够了吗？

保健医师:柯荣军

市中西医结合医院(市二院)骨科主任

刘园园 杨冷

根据骨质疏松的程度及特点,有时候单纯补钙无济于事。骨科医生经常被患者问到这样一个问题:“我一直吃钙片,为什么还是骨质疏松?为什么还会因骨质疏松骨折?”其实,补钙只是基础治疗,抗骨质疏松类药物还有很多。

骨质疏松指南明确规定,有下列症状的骨质疏松患者就需要加药了:发现椎体、髌部及其他部位的脆性骨折,有的甚至没有症状,拍摄X片时被医生告知;骨密度检测提示患有骨质疏松者(T值 $\leq$ -2.5);骨量减少(-

2.5<T值 $\leq$ -1.0)且具有高骨折风险的患者。

人体如同一个复杂的工厂,钙在身体内的平衡是一个动态的、多方面参与的调节过程。补钙,仅仅为这个工厂提供一定的“原料”,能否生产出合格的“产品”,决定因素很多。钙从肠道吸收入血液,经过循环、调节后沉积在骨骼中,而骨骼是人体重要的钙原料基地,身体很多器官和代谢过程需要钙的参与。所以,钙从进入肠道到能“稳如泰山”地沉积在骨骼上,需要“各路英雄”的帮助,正常情况下,人体能正常提供这些“英雄”,特殊情况下,

就需要药品的介入了。

国家药品监督管理局批准的药品如下:

钙剂。骨质疏松指南推荐:500-600毫克元素钙。健康人不应每天超过1000毫克,极量2000毫克。

维生素D也是基础用药。目前很多厂家将钙片和维生素D制成合剂,以方便服用。其缺乏可导致继发性甲状旁腺功能亢进,骨吸收加剧,从而引起或加重骨质疏松。摄入适量维生素D有利于增进钙在胃肠道的吸收,增加钙的利用,促进骨基质矿化,减少尿钙排出,增强肌肉力量,改善神经肌肉协调

及平衡能力,主要有阿法骨化醇、骨化三醇。

为了维持骨骼平衡,有两种作用相反的细胞:成骨细胞和破骨细胞。骨质疏松患者往往成骨细胞欠活跃,而破骨细胞活跃异常,导致骨的破坏增加,生成减少。这类药物主要有:双磷酸盐类、降钙素类、雌激素/孕激素符合剂、选择性雌激素受体调节剂(雷洛昔芬)、RANKL抑制剂(迪诺塞麦)、骨形成促进剂、中药类。



## 炎炎夏季,如何避免情绪中暑?

耕心医生:周军 市精神卫生中心副主任医师 强制医疗科主任

吴兰珍 沈蕾 杨冷

炎炎夏日,人体除了承受闷热、易疲劳、大量出汗等不适感觉外,人们的情绪也同样承受着比其他三季更大的压力,容易烦躁、发脾气。

那么夏季为什么会让人感到心烦意乱、暴躁如雷呢?

中医认为夏季属火,心火旺、肝火旺,人就容易发脾气。夏季,不管是温度和湿度都是一年中最高的时候,会影响大

脑中枢神经系统控制情绪,人就容易急躁、发脾气。

怎样预防调节,避免情绪中暑呢?首先,要保持合理的饮食、规律的作息、适当的运动。夏季饮食宜清淡少油为主,避免辛辣,多喝水,可适当喝一些果茶,能清热戒躁。夏季人容易疲劳,所以要适当增加休息的时间,对于一些睡眠好的人,中午可以适当午睡,但时间不宜太长。要适当运动,让身体出汗。中医认为夏季人

体内阳气过盛,内热要外泄,如果长时间的待在空调房,不出汗,那么内热排不出去,就容易上火发脾气。

俗话说心静自然凉,炎炎夏季要静心、安心、戒躁,做事要有良好的心态,遇到不顺心的事情要学会转移情绪,学会求助,遇到解决不了的问题,可以向周围人、同事、朋友求助,相信团体的力量肯定比个人大。要保持良好的人际关系,适当

的沟通和放松。要学会放松,释放负面情绪。听舒缓的音乐、看感兴趣的电影、约朋友到KTV高唱一曲、外出旅行都是很好的放松方法。如果情绪问题通过自我调整没有改善,建议尽早寻求专业人士的帮助,及时干预,尽早治疗。



## 玉米减肥餐 低卡又好吃

李敏

玉米所含热量低,还有大量的纤维,对于减肥有很大的帮助。

玉米减肥的原因是什么?玉米含有大量的膳食纤维,能够润肠道排肠毒,从而达到瘦小腹的效果。而且膳食纤维在肠道里会膨胀,会增加饱腹感。再加上玉米中含有大量淀粉,淀粉在胃中停留时间长,不容易使人产生饥饿感,对于控制对其他食物脂肪的摄入有帮助。玉米所含的镁元素也有利于肠胃蠕动,帮助消化吸收,促进体内废物的排泄,也能促进减肥。玉米须味甘性平,有利尿消肿、降血压、止血、利胆等作用。所以,玉米的利尿功效,能够消除身体水肿,想减肥的人可以煲汤来喝。

推荐几个玉米减肥食谱。

玉米豆腐鸡蛋羹。材料:豆腐1块、玉米粒1碗、干贝(瑶柱)两粒、鸡蛋1个。瑶柱用热水浸泡至软,撕碎。砂锅烧热,爆油,待油热后注入暖水。待锅内的水烧开后,将豆腐及玉米粒一起倒入锅,再次烧开后转小火煮15分钟。

玉米田园杂蔬。材料:山药1段、莴笋1段、胡萝卜1根、青红椒各1个、煮熟的老玉米1个、盐1/2茶匙、蘑菇精1/4茶匙。煮熟的老玉米粒剥下来备用,山药去皮切小丁略焯水备用。胡萝卜去皮切丁,青红椒切丁,莴笋去皮切丁。锅内油六七成热时,下青红椒、胡萝卜和莴笋翻炒两分钟左右,再倒入玉米粒和山药,继续翻炒两分钟,调入蘑菇精、盐翻炒一分钟即可。

玉米土豆蘑菇素汤。材料:玉米1个、土豆1颗、蘑菇1碗、芹菜两棵。玉米洗净,削下玉米粒;蘑菇洗净切片;芹菜洗净切成末。洗净土豆去皮,切丁,放入搅拌机,倒入一碗水,搅成蓉。把土豆蓉、玉米粒、蘑菇和4碗水倒入锅里,煮至熟。加入芹菜末,煮沸,下盐和几滴芝麻油调味,即可食用。