

中西医结合治疗骨质疏松

□ 许雷

骨质疏松是一种常见疾病，通常由骨骼内矿物质密度降低所致，使得骨骼变得脆弱易碎。治疗骨质疏松的目标不仅仅是改善症状，而是要通过有效的治疗手段，逆转骨质流失的过程，预防骨折的发生。中西医结合的治疗方法为我们提供了更全面、更有效的解决方案。

一、骨质疏松的中西医结合治疗策略

骨质疏松的治疗，无论在西医还是中医领域，都强调综合治疗。中西医结合的治疗方法充分利用了两种医学的优势，一方面通过西医的精准诊断和药物干预，另一

方面借助中医的调理和保健作用，实现全面的治疗效果。

在西医方面，针对骨质疏松的病因，主要通过补充钙质、维生素D以及抑制骨吸收、促进骨形成的药物，如二磷酸盐、降钙素等进行治疗。同时，对导致骨质疏松的原发病如内分泌紊乱、炎症等也需要进行相应的治疗。

在中医方面，骨质疏松的治疗注重整体调理，通过调节机体的气血平衡，改善全身状况以达到治疗目的。中医常用的治疗手段包括针灸、推拿、中药内服等。对于骨

质疏松患者，中医常推荐使用一些具有补肾壮骨、活血通络功效的药物。

二、中西医结合治疗的优势

中西医结合治疗骨质疏松的优势在于其全面性和有效性。首先，中西医结合可以更准确地诊断和治疗骨质疏松，避免单一医学体系的不足。其次，中西医结合治疗可以更好地改善患者的整体状况，提高患者的生存质量。最后，中西医结合治疗可以更好地预防骨折的发生，降低患者的痛苦和负担。

三、患者的自我管理

骨质疏松的治疗不仅仅是医生的工作，

患者自身的自我管理同样重要。患者应坚持合理的饮食，多摄入富含钙质和维生素D的食物；适当运动，增强肌肉力量，提高关节灵活性；定期接受医生的随访和评估，及时调整治疗方案；遇到身体不适，如腰背疼痛等，应及时就医。

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，中西医结合的治疗方法为我们提供了更全面、更有效的解决方案。通过西医的精准诊断和药物干预，以及中医的调理和保健作用，我们可以实现全面的治疗效果。

(作者单位：河北省曲阳恒州医院)

中耳炎患者饮食注意事项

□ 李萍

中耳炎是一种常见的中耳部位的炎症性疾病，中耳是指鼓膜后面的耳部分。中耳炎可以引起疼痛、发烧、听力下降，有时还会有耳漏。中耳炎可以分为急性和慢性，其原因可以是细菌、病毒或过敏。

为了预防或治疗中耳炎，除了按照医生的指示服药或手术外，还需要注意饮食方面的一些注意事项。以下是一些如果你患有中耳炎，应避免或限制的食物：

食物的禁忌：

1. 辛辣刺激性食物：这些食物可以增加体内的热度和炎症，加重中耳炎的症状。辛辣刺激性食物的例子有洋葱、姜、大蒜、辣椒、胡椒、肉桂、芥末等调味料。

2. 发酵性食物：这些食物可以含有过敏原，引起体内的过敏反应，加剧中耳的炎症。发酵性食物的例子有鱼、虾、蟹、鸡、牛肉等海鲜。另外，鸡蛋、香菜等容易引起过敏的食物也应该避免。

3. 油腻厚重性食物：这些食物可以产生湿热和痰，助长热火的蔓延。这可以导致中耳的感染和炎症更加严重。油腻厚重性食物的例子有肥肉、动物皮、油炸食品等油腻食物。

4. 寒凉生冷性食物：这些食物可以损伤脾胃，影响营养的消化和吸收。可以降低免疫系统，使得感染更难以抵抗。寒凉生冷性食物的例子有冰冻水果、饮料、冰淇淋

等冷食。

5. 热补滋补性食物：这些食物可以增加体内的热度和火气，加重中耳炎的症状。热补滋补性食物的例子有人参、鹿茸、肉桂、牛鞭、附子等补品。

食物的推荐

1. 清淡平和性食物：这些食物可以帮助清除体内的热毒和炎症，缓解中耳炎的症状。清淡平和性食物的例子有米粥、面条、新鲜的蔬菜和水果，如生菜、西红柿、菠菜、苹果、香蕉等。

2. 富含蛋白质的食物：这些食物可以帮助增强免疫系统，促进中耳的愈合。富含蛋白质的食物的例子有鸡蛋、瘦肉、鱼等动物性食物。

3. 具有抗炎抗菌作用的食物：这些食物可以帮助减少中耳的感染和炎症，预防并发症。具有抗炎抗菌作用的食物例子有蜂蜜、醋、大蒜、姜、姜黄等天然疗法。

总之，中耳炎是一种常见的耳部疾病，如果不及时治疗，可能会引起不适和并发症。为了预防或治疗中耳炎，除了按照医生的指示服药或手术外，还需要注意饮食方面的一些注意事项。通过避免或限制辛辣、发酵、油腻、寒凉和热补的食物，多吃清淡、富含蛋白质和抗炎的食物，从而改善耳部健康，更快地康复。

(作者单位：江苏省南京仁品耳鼻喉专科医院)

一剂汤药解决孩子哮喘

□ 程丹丹

小儿哮喘是常见的儿童慢性呼吸道疾病，主要是遗传因素、环境因素和感染因素等导致，表现为气道对各种刺激因素过敏反应所致的气道炎症和支气管痉挛。一般采用雾化吸入糖皮质激素、支气管扩张剂和胆碱能受体拮抗剂等药物治疗，降低气道敏感性和减轻炎症反应均有一定效果，虽然能够缓解哮喘症状，但并不能解除病因。中医在治疗哮喘方面有丰富的经验，孩子哮喘应根据证型不同采用不同中药治疗，根据病情适当加减药物。

1. 寒性哮喘证 寒性哮喘证小儿哮喘选用小青龙汤合三子养亲汤加减，小青龙汤组方麻黄、细辛、甘草、桂枝等中药材组成，服用后可以起到解表散寒、温肺化饮等作用，能有效

缓解寒性哮喘引起的咳嗽气喘、痰液清稀等症状。三子养亲汤组方紫苏子、白芥子、莱菔子组成，服用后可以起到温肺化痰、降气消食等作用，能有效缓解寒性哮喘引起的咳嗽气喘、舌苔白腻等症状。

2. 热性哮喘证 热性哮喘证选用麻黄杏仁甘草石膏汤合苏葶丸加减，麻黄杏仁甘草石膏汤组方麻黄、杏仁、甘草、石膏(先煎)，具有辛凉宣泄，清肺平喘的功效，能够治疗外感风邪、肺热内蕴、发热咳嗽喘息急迫等症。苏葶丸组方苏子(炒)、苦劳(微炒)、大黄(酒蒸一次)、沉香、黄芩、青礞石(火如金为度)，主治小儿燥痰，痰多爆黏，气逆喘咳，夜卧不宁，面赤口干，小便黄赤。

3. 外寒内热证 外寒内热证选用大

青龙汤加减，大青龙汤出自《伤寒论》，组方麻黄(去节)、桂枝、甘草(炙)、杏仁(去皮，尖)生姜(切)、大枣(擘)、石膏(碎，绵裹)。大青龙汤即麻黄汤与越婢汤的合方，也可以认为是麻黄汤加入生姜、大枣和生石膏而成，方证是太阳阳明合病，解表兼以清热，是表里双解法的代表。

中医认为小儿哮喘病因包括内因和外因，内因主要是先天禀赋不足，小儿出生时肺、脾、肾三脏功能不足，导致痰饮之邪留伏于肺脏，而外因可能是感受风寒或风热之邪气，以及接触诱发哮喘物质导致，根据证型进行对症治疗，才能有效控制病情，改善患儿健康状况。

(作者单位：河北省武安市中医院)

创伤性骨折是由于各种机械的因素，造成骨折的现象，在骨折的同时可能会伴有软组织损伤、血管神经损伤、内脏损伤等现象。创伤性骨折表现为局部变形、移动肢体时可听到骨擦音、肢体出现异常运动、伤口剧痛，局部肿胀、淤血等，应尽可能少搬动患者，必须搬动时动作谨慎、轻柔、稳妥，避免扩大伤势增加患者痛苦。

创伤性骨折发生后应先行影像学检查，明确骨折的位置、类型然后对症处理。

1. 西医治疗创伤性骨折 西医治疗骨折主要遵循复位、固定、功能锻炼这三大基本原则。复位是将骨折后发生移位的骨折断端重新恢复正常或接近原有正常位置，以重新恢复骨骼的支架作用，可选择闭合复位、手术复位、外固定架复位。骨折复位后会不稳定，容易发生再移位，需要采用合适的方法固定在满意的位置，以促进骨折愈合。常用的固定方法分为内固定(小夹板、石膏绷带、外固定支架、牵引制动固定等)和外固定(钢板、钢钉、髓内钉、螺丝钉等)。骨折恢复过程中应积极开展功能锻炼，通过主动或被动活动未被固定的关节，防止肌肉萎缩、关节粘连、关节囊挛缩等，使受伤肢体的功能尽快恢复到骨折前的正常状态。

2. 中医治疗创伤性骨折 中医治疗创伤性骨折在早期主要给予活血化瘀、消肿止痛的中药外敷，以促进局部肿胀、疼痛的消退。骨折早期是骨折后的1~2周，因为骨断筋伤、淤积不散，可以采用桃红四物汤加减或活血止痛汤加减，外用药物可遵医嘱采用消瘀定痛膏等。进入恢复期则换为强筋健骨、祛风除湿的中药膏外敷，促进骨痂的生长和骨折的愈合。骨折2周后肿胀消退，疼痛也会减轻，骨折开始愈合，服用接骨七厘片、仙灵骨葆胶囊等具有接骨续筋效果的药物治疗。骨折后期为固本培元期，骨折初步接续但犹未坚固，应以益气血，补肝肾以充养筋骨，促进局部关节功能的恢复。

西医外科处理外伤技术成熟，而中医在术后调理方面独具优势，中西医结合治疗创伤性骨折不仅效果好，还能为骨折愈合创造有利条件，是非常安全有效的治疗方式。

(作者单位：河北省武安市中医院)

中西医结合治疗创伤性骨折

□ 孟长江

阴道炎的养护指南

□ 侯志敏

阴道炎是指阴道黏膜的炎症，常见症状包括阴道瘙痒、白带异常增多、异味、灼热感和尿频等。常见的阴道炎类型包括细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎和滴虫性阴道炎等。导致阴道炎的病因多样，包括细菌、真菌、寄生虫感染、性传播感染以及抗生素滥用等。阴道炎的养护可减少阴道炎发生率，并促进阴道健康。那么，阴道炎的养护知识你知道多少？一起来了解一下吧！

一、预防阴道炎

个人卫生的重要性：保持阴部清洁干净，每天用温水清洗外阴区域，避免使用有刺激性的洗液。

避免过度清洁和使用刺激性洗液：过度清洁会破坏阴道的自洁能力，使用温和的清洁产品或者只用清水进行清洁。维持阴道酸碱平衡：避免使用具有

刺激性的物质清洗阴部，只使用清水或专门的阴部清洁剂，以维持阴道的自然pH值。

二、阴道炎的日常养护建议

温和的清洗和更换内裤：使用温水轻柔地清洗阴部，根据需要及时更换干净、透气性好的棉质内裤。

使用透气性材质的内裤：选择透气性好的天然棉质内裤，能够吸湿排汗，避免湿润环境滋生细菌和真菌。

注意保持阴部干爽：保持阴部干爽对于阴道健康至关重要。避免穿着潮湿的泳衣或运动装，及时更换潮湿的内裤。经期期间，频繁更换卫生巾或使用棉质卫生棉条来保持阴部干燥。

均衡饮食和适度运动：摄入丰富多样的营养食物，包括新鲜水果、蔬菜、全谷类、健康蛋白质来源(如鱼、豆类和坚果

果)等。注意控制食物摄入量，避免过度饮食或暴饮暴食。进行适度的运动，可以选择有氧运动、瑜伽、散步等，提高身体的代谢和免疫功能。

提高免疫力和预防感染：充足摄取维生素C、维生素D和锌等可以增强免疫力的营养物质。遵循健康的卫生习惯，如勤洗手、覆盖口鼻咳嗽、避免与患病人员密切接触等，减少感染的风险。避免过度使用抗生素，以免破坏身体的微生态平衡，增加感染的风险。

缓解压力和保持良好的睡眠：学会应对压力，可以通过练习深呼吸、冥想、进行休闲活动等来放松身心。确保每晚足够的睡眠时间，并保持良好的睡眠质量。避免过度疲劳，尽量遵循规律的作息时间表。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)