

骨质疏松的早期识别和预防策略

□ 许来雨

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,主要表现为骨密度降低和骨组织微结构破坏,从而导致骨骼脆性增加,易发生骨折。随着人口老龄化的加剧,骨质疏松症的发病率呈现上升趋势。早期识别和预防骨质疏松有助于减少疾病负担和提高生活质量。本文将为大家介绍骨质疏松的早期识别标志及其有效预防策略,助力公众及时认识并采取应对措施。

一、骨质疏松的早期识别

1、骨密度检测:骨密度检测是诊断骨质疏松的金标准。通过双能 X 线吸收法(DXA)可以准确测量脊柱、髌部等部位的骨密度。骨密度检测可以帮助医生评估骨骼健康状况,识别骨质疏松的早期迹象。定期进行骨密度检测,特别是对于有骨质疏松风险的群体,如绝经后女性和老年人,能够及时发现骨密度下降,从而采取相应的干预措施。

2、生化标志物检测:血液和尿液中的一些生化标志物,如骨特异性碱性磷酸酶、骨钙素和 C 端端肽(CTX)等,可以反映骨代谢的变化。通过检测这些生化标志物,可以了解骨吸收和骨形成的动态变化,有助于早期识别

骨质疏松风险。此外,这些标志物还可以用于监测治疗效果,调整治疗方案。

3、遗传因素评估:遗传因素在骨质疏松的发生中扮演重要角色。家族中有骨质疏松或骨折史的人,患病风险较高。评估个体的遗传背景,可以帮助医生识别高风险人群,从而采取更积极的预防和治理措施。基因检测技术的发展,使得评估遗传因素变得更加便捷和准确。

4、临床症状观察:骨质疏松在早期可能没有明显症状,但随着疾病进展,患者可能会出现腰痛、身高降低和驼背等表现。临床症状的观察对于早期识别骨质疏松具有重要意义。疼痛、身高变化和姿态异常等症状应引起足够的重视,及早就医检查。即使没有明显症状,但存在骨质疏松风险因素的人群,也应定期进行检查,以便早期发现和干预。

二、骨质疏松的预防策略

1、饮食调控:合理的饮食习惯有助于预防骨质疏松。摄入足够的钙和维生素 D 是维持骨健康的基础。钙是骨骼的主要成分,乳制品、绿叶蔬菜和豆制品等富含钙的食物应

当在日常饮食中占据重要位置。维生素 D 有助于钙的吸收和利用,可以通过晒太阳和摄入富含维生素 D 的食物(如鱼类)来获得。

2、适量运动:规律的体育锻炼可以增强骨骼强度,减少骨质疏松的风险。特别是负重和抗阻运动,对骨密度的维持和增加具有显著作用。适量运动不仅可以增强骨骼,还能够改善肌肉力量和平衡,减少跌倒和骨折的风险。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,结合力量训练和柔韧性练习。

3、戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是骨质疏松的危险因素。烟草中的有害物质会影响骨细胞的功能,减少骨形成。酒精则会干扰钙的吸收和代谢。戒烟和限酒是预防骨质疏松的重要措施。对于有吸烟和饮酒习惯的人群,应尽早戒除,以保护骨骼健康。

4、药物干预:对于高风险人群,特别是已经有骨密度显著下降或骨折史的人群,药物干预是预防骨质疏松的重要手段。常用的药物包括双膦酸盐、选择性雌激素受体调节剂(SERMs)、降钙素和甲状旁腺素等。这些药物可以抑制骨吸收或促进骨形成,从而提高

骨密度,减少骨折风险。药物干预应在医生指导下进行,根据个体情况选择合适的药物,并定期监测治疗效果,及时调整治疗方案。

5、定期健康检查:定期健康检查有助于早期发现和干预骨质疏松。特别是对于中老年人和有骨质疏松风险因素的人群,应定期进行骨密度检测和相关检查。通过健康检查,可以及时了解骨骼健康状况,采取针对性的预防和治理措施,避免骨质疏松的发生和发展。定期健康检查还包括评估生活方式和饮食习惯,提供个性化的健康建议,帮助个体保持良好的骨骼健康状态。

综上所述,骨质疏松是一种可以通过早期识别和有效预防策略加以控制的疾病。通过骨密度检测、生化标志物检测、遗传因素评估和临床症状观察,可以早期识别骨质疏松的风险。合理的饮食、适量运动、戒烟限酒、药物干预和定期健康检查是预防骨质疏松的有效策略。关注骨骼健康,从日常生活中的点滴做起,可以大大降低骨质疏松的发生率,提高生活质量。

(作者单位:浙江大学医学院附属第一医院)

卵巢早衰不可逆,呵护卵巢等于呵护自己

□ 张静

在当代社会,女性健康备受重视,而卵巢早衰(POF)作为一种影响女性生育和整体健康的重要问题,正逐渐引起广泛关注。卵巢是女性生殖系统的核心器官,其健康状况直接关系到女性的生活质量和健康状态。卵巢早衰不仅会导致闭经,还会引发一系列身体不适。那么,我们如何诊断卵巢早衰?它有哪些原因?又有哪些症状?如何治疗和预防呢?接下来,我将为你一一解答。

一、什么是卵巢早衰(POF)

卵巢早衰,医学上称为早发性卵巢功能衰竭(Premature Ovarian Failure, POF),是一种影响女性生育健康的病症。它指的是在 40 岁以下女性中,卵巢功能异常衰退,导致月经停止和生殖能力丧失,患者体内促性腺激素(主要是黄体生成素 LH 和促卵泡激素 FSH)水平异常升高,同时雌激素水平明显降低。雌激素水平降低会带来一系列症状,包括但不限于潮热、出汗、红韵和情绪波动等。这种状况不仅影响患者的生理健康,还可能对心理健康和社会生活造成压力。部分患者可能伴有自身免疫性疾病,这意味着她们的身体可能会攻击自己的组织和器官。

二、如何诊断卵巢早衰

诊断卵巢早衰需综合多种因素,主要包

括:年龄小于 40 岁,闭经超过六个月,且至少两个月内两次检测血 FSH 水平高于 40U/ml。此外,还需要进行临床症状评估,实验室检查,如激素水平、抗精子抗体等,超声波检查卵巢形态,以及遗传学检查排除遗传倾向。整个过程通常需要妇科内分泌专家根据病史、症状和检查结果综合判断。

三、什么原因导致卵巢早衰

导致卵巢早衰(POF)的原因有多种:

- 1、遗传因素:染色体异常导致多个基因的突变,会影响卵巢的发育,也就是家里的其他女性出现过早发性卵巢功能不全的情况,可能会遗传给后代,使得后代的患病概率升高。
- 2、自身免疫因素:如类风湿关节炎,系统性红斑狼疮等疾病会影响免疫系统的功能,从而导致卵巢早衰。
- 3、其他病毒感染:如流行性腮腺炎,该病症状有腮腺肿大、局部胀痛、吞咽困难等,也可能损伤卵巢组织。
- 4、其他妇科病史:盆腔炎、子宫内膜异位症、卵巢手术或者放疗病史等。
- 5、最重要的是,一些特殊的生活习惯:如熬夜;及长期的精神紧张、压力过大,营养不良都会引起卵巢早衰。

四、卵巢早衰的症状有哪些

卵巢功能早衰的症状有经量减少甚至闭经,伴有一些绝经期症状:如潮热多汗、阴道干涩灼烧感、骨质疏松、性欲减退、失眠、多梦、抑郁、心血管症状、不孕、生育力显著下降。

五、卵巢早衰如何治疗

卵巢早衰的主要治疗方式和围绝经期综合征的治疗方式相同为激素替代治疗,主要的目的是缓解患者全身症状,同时预防远期并发症,如骨质疏松、心血管疾病。但遗憾的是,激素替代治疗只能缓解症状,不能恢复卵巢功能。

六、卵巢早衰还能生育吗

如果只是卵泡刺激素 FSH 稍高出了正常标准,但还有月经(即使月经不调),还有排卵(即使排卵不好),还有卵泡(即使卵泡数量很少),那这种情况也只能叫做卵巢功能下降,不能说是完全衰竭。这个时候如果进行积极调理治疗,挽救生育机会还是有的。即可以尽快进行促排卵等辅助生殖的方式。

七、卵巢早衰可以预防吗

可以,预防卵巢早衰做到以下几点:

- 1、保持心情愉快:长期的抑郁、焦虑会

加重闭经。

2、忌食用过多刺激性的食物:刺激性食物容易引起盆腔炎炎症性疾病,造成卵巢子宫功能异常。

3、避免久坐:久坐的姿势容易影响子宫卵巢的血液微循环,阻碍卵巢子宫营养。

4、避免熬夜:女性朋友要多注意休息,调整好自身的饮食结构和生活作息,熬夜会影响女性精气神、影响卵巢功能。

5、注意个人卫生:每日做好私处清洁,保持外阴清洁,卫生保证好,减少接触过多放射性物质。

总的来说,卵巢早衰是一种影响女性生活质量和生育能力的疾病。它可能由多种因素引起,包括遗传、自身免疫、病毒感染、妇科疾病和生活习惯等。它的症状包括经量减少甚至闭经,以及潮热多汗、阴道干涩灼烧感、骨质疏松、性欲减退等。虽然卵巢早衰不能完全治愈,但我们可以通过激素替代治疗和积极的生活习惯调整来缓解症状和预防疾病的发生。因此,女性朋友们,让我们一起关注卵巢健康,呵护我们的卵巢,也就是在呵护我们自己。

(作者单位:上海交通大学医学院附属瑞金医院)

非处方药与处方药的区别与应用

□ 贲静

在现代医学体系中,药物按照其获取方式和使用规范被划分为非处方药(OTC)和处方药(Prescription Drugs)。这两类药物在日常生活中扮演着重要角色,然而它们在获取、使用以及监管上存在显著差异。本文将为大家介绍非处方药与处方药的区别及其各自的应用,帮助读者更好地理解和使用这两类药物。

一、非处方药

1、非处方药,即 OTC 药物,是指不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药物。非处方药通常用于治疗轻微的、常见的健康问题,具有较高的安全性和较少的副作用。

2、获取方式:非处方药可以在药店、超市甚至一些便利店购买,购买过程简单便捷。消费者无需经过医生诊断,只需按照药品包装上的说明和剂量服用即可。

3、常见类型:非处方药涵盖了多种常见疾病的治疗药物,包括但不限于:①止痛药:如布洛芬、对乙酰氨基酚,用于缓解头痛、牙痛、肌肉痛等。②抗过敏药:如氯雷他定、苯海拉明,用于缓解过敏症状。③感冒药:如伪麻黄碱、右美沙芬,用于缓解感冒引起的鼻塞、咳嗽等症状。④消化药:如氢氧化铝,用于缓解消化不良、胃酸过多等问题。⑤外用药:氢

化可的松乳膏、硝酸咪康唑乳膏,用于缓解小面积的皮肤问题。

4、使用注意事项:虽然非处方药安全性较高,但仍需注意以下几点:①遵循说明:严格按照药品包装上的说明使用,避免过量。②注意禁忌:了解药物的禁忌症和可能的副作用,尤其是在有慢性病或正在服用其他药物时。③咨询药师:有疑问时,咨询药师或医生,以确保安全用药。

二、处方药

处方药是指必须凭医师处方才可调配、购买和使用的药物。这类药物通常用于治疗较为复杂或严重的疾病,具有较高的药效和潜在的副作用。

1、获取方式:处方药必须通过持有医生处方才能在药房购买。医生根据患者的具体病情和健康状况开具处方,以确保药物的适用性和安全性。

2、常见类型:处方药种类繁多,涵盖了几乎所有疾病的治疗药物,包括但不限于:①抗生素:如阿莫西林、头孢菌素,用于治疗细菌感染。②抗高血压药:如氯氮地平、贝那普利,用于控制高血压。③抗抑郁药:如氟西汀、舍曲林,用于治疗抑郁症和焦虑症。④抗癌药:如化疗药物、靶向药物,用于治疗各类癌症。

3、使用注意事项:处方药因其高效性和潜在的副作用,使用时需特别谨慎:①按医嘱服用:严格按照医生的处方和建议使用,不能自行调整剂量或停药。②定期复诊:定期复诊,确保药物的疗效和安全性,并根据需要调整用药方案。③关注副作用:密切关注药物的副作用,如出现不适应及时告知医生。

三、非处方药与处方药的区别

- 1、获取方式:非处方药可以自主购买,处方药需持医生处方购买。
 - 2、用途和适用范围:非处方药主要用于轻微和常见的健康问题,如感冒、轻度疼痛、过敏等;处方药用于较为严重和复杂的疾病,如感染、高血压、抑郁症、癌症等。
 - 3、安全性和监管:非处方药的安全性较高,副作用相对较少,适合短期或应急使用;处方药药效强,副作用较多,需在医生指导下使用,并需定期监控。
 - 4、法律要求:非处方药的销售和使用相对宽松,消费者可自行决定是否购买;处方药受到严格监管,必须有医生处方,并由专业药师提供药品和用药指导。
- ## 四、合理应用非处方药与处方药
- 1、自我诊断与用药:非处方药适用于常

见健康问题的自我诊断和治疗,但需确保对症下药,并严格遵循使用说明。需长期用药或出现不适症状应及时就医。

2、医生指导下的用药:处方药需在医生的指导下使用,医生通过详细的病情分析和医学检查,选择合适的药物和剂量,并密切监控治疗效果和副作用。

3、药物储存:所有药物应按照药品说明书的要求进行储存,避免高温、潮湿和阳光直射。过期药品应及时处理,不可以继续使用。

4、避免药物滥用:药物滥用不仅影响治疗效果,还可能导致严重的健康问题。无论是非处方药还是处方药,都应合理使用,避免滥用。

总之,非处方药与处方药在获取方式、用途、安全性和监管等方面存在显著差异。理解和正确使用这两类药物,有利于维护个人健康和提升生活质量。在日常生活中,消费者应根据自身健康状况和医生的建议,合理选择和使用药物,确保用药安全与有效。通过科学用药,我们能够更好地预防和治疗疾病,享受健康生活。

(作者单位:广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)