

·基层动态·

基层医疗单位综合防治骨质疏松症实践

楼仲年

骨质疏松症是老年人和绝经后妇女的常见病。随着人口寿命的延长和老年型社会的到来,越来越多的老年人受到骨质疏松症的威胁。据报道到2000年,我国将有60岁以上的老年人达1.3亿人,其中约8000多万人患有不同程度的骨质疏松症^[1]。所以骨质疏松症已成为我国的重要的社会问题之一,同样也是我们基层医疗单位所面临的重要的医学问题之一。

骨质疏松症是一种退行性的生理疾病,与激素的调控、营养状态、免疫功能、遗传基因以及肢体废用等因素有关^[2]。为了探索基层医疗单位对骨质疏松症的治疗和预防,我们在下述三个方面做了一些工作。

1 骨质疏松症的诊断

前些年对骨质疏松症缺乏必要的医学知识,不仅对普通的患者,还是一些医务工作者,致使骨质疏松症的诊治在一些医疗单位形成误区,得不到正确的治疗。

随着近年来骨质疏松常识的宣传和一定程度的普及,我们基层医务工作者重视学习有关的骨质疏松症的防治知识,同时也重视对骨质疏松症的诊治。

对我卫生院就诊的腰腿痛或全身疼痛的老年患者,尤其是老年妇女患者,我们就根据刘忠厚教授的生理年龄预诊法予以诊断为骨质疏松症^[3]。当然对于我们卫生院来说还缺乏先进的诊断仪器,如单光子骨密度仪等,更不用双能X线骨密度仪。所以对年纪较轻的患者,不太有把握的,我们建议其到上级医疗单位做进一步

的有关检查,上下结合对骨质疏松症的诊断取得较好效果。

2 中医对骨质疏松症的治疗

我们基层医疗单位面向广大的劳动群众,现在他们的经济也并非十分富裕,所以传统的中医中药得到广大患者的欢迎。

祖国医学认为“肾主骨生髓”,骨的生长发育和坚固要靠肾精化生滋养,由于中老年肾气逐渐衰败,造成渐进骨质疏松症,可见肾虚是其发病本质,治疗当以补益肾阴、肾阳为主^[4]。

2.1 肾阳虚型

①辨证要点:腰酸背痛、胃寒肤冷、气短乏力、舌淡苔白、脉细沉,乃肾阳虚,不能温养骨骼所致。②治法:温补肾阳,益肾壮腰。③用药:鹿茸5g 菟丝子15g 黄芪3g 杜仲15g 熟附子9g(先煎)肉桂5g 肉苁蓉15g 巴戟15g 补骨脂15g 核桃肉30g 仙灵解10g

2.2 肾阴虚型

①辨证要点:腰腿疲软,眩晕耳鸣,五心烦热,舌干红无苔,脉细数。②治法:滋阴降火,补血益精,强筋壮骨。③用药:龟版30g 熟地20g 川牛膝15g 首乌20g 当归15g 白芍10g 黄柏10g 知母10g 杜仲15g 菟丝子15g 红枣30g

2.3 肝肾阴虚型

①辨证要点:五心烦热,失眠多梦,头晕耳鸣、盗汗、双目干涩,或视物模糊,腰膝疲软或疼痛,便秘,口燥咽干,舌红苔少,脉细弱。②治法:平肝阳,固肾溢精。③用药:杞药地黄丸加减。

2.4 脾肾阳虚型

(下转第91页)

丢失。应用维生素D可增加肌肉功能、减少摔倒的危险性。类黄酮抑制骨吸收并促进骨形成。降钙素增加骨密度并减少骨折的发生。口服重组鲑鱼降钙素药动学和药效学相当于鼻吸密钙息。联合应用雄-雌激素可增加波兰绝经期后妇女的腰椎BMD。氟化物可增加原发性甲状旁腺激素患者脊柱骨密度。E₂通过刺激甲状腺C细胞而增加降钙素的分泌、或通过直接作用于骨组织而抑制骨吸收,从而减缓老年妇女骨量丢失。

早期预防骨质疏松的主要措施是补充钙剂和维生素D、增加运动、增加骨峰值。增加运动可提高南朝鲜老年妇女脊柱的BMD。日本学者指出,日本青少年在青春期达到骨峰值则为防止老年骨质疏松的重要时期。生长激素可能为增加儿童期骨密度的方法之一。I型糖尿病患

者,其骨量可能减少,而I型糖尿病BMD均值几乎和正常健康者一样。对于有视力或行走障碍者,可考虑使用髌部保护装置,以避免发生骨折。

中药对增加骨密度的能力为:补肾方剂优于活血化瘀方剂,即后者优于健脾方剂。中药可作用于人体内不同位点,以纠正引起机体内多环节失衡的因素,从而发挥抗骨质疏松的作用。

总之,本次大会交流材料十分丰富,涉及基础、临床等许多科目,且因篇幅有限,难以对所有的内容做十分详细的介绍,而只能对相对新的进展做些概述。本文不足之处,敬请谅解。有兴趣者,可直接参阅大会所编辑的中英文版《第三届国际骨质疏松研讨会论文集》Osteoporosis Update 1999。

(上接第87页)

①辨证要点:面色萎黄或晄白,神疲纳呆,食后腹胀或午后腹胀、遗精、阳萎、早泄或月经失调,舌胖色淡,有齿印,苔薄,脉细弱无力。②治法:温补脾肾,通阳壮骨。③用药:实解饮加减。

3. 骨质疏松症的预防与宣传

骨质疏松症发病是一个多因素渐进的过程,必须采取多种综合措施加以防治,才能减少其发病。

3.1 运动锻炼可刺激成骨细胞活动,对预防骨质疏松有重要意义。对于中老年人我们提倡要长期坚持力所能及的慢跑、游泳、骑车、练拳、广播操等户外活动。

3.2 注意合理的饮食营养,是预防骨质疏松的有效措施。要从婴儿抓起,多食增强骨质的食品,坚持终生,奶是富含营养和钙质的理想食品,并容易被人体吸收,另外绿色蔬菜、小鱼虾及各种豆制品都对提高骨量有好处。我们还提醒处于青春发育期的青少年不要盲目减肥,这

对提高自己今后的峰值骨量没有好处。

3.3 生活规律,戒除不良生活习惯,知足常乐,心情舒畅。

3.4 中老年可间断服用中药六味地黄丸、青娥丸等补肾制剂。

3.5 妇女更年期可在医生指导下服用雌激素制剂,如妇复春丸等。

根据我国国情,对于骨质疏松症的诊断和防治,基层医疗单位与上级医疗单位互相配合,中西医结合综合治疗,广泛宣传普及有关骨质疏松的医学知识,是防治骨质疏松理想模式。

参 考 文 献

- 1 赵燕玲,潘子昂,王石麟,等.中国原发性骨质疏松症流行病学.中国骨质疏松杂志,1998,4(1):1.
- 2 刘忠厚主编,骨质疏松学.北京:科学出版社,1998.167-182.
- 3 刘忠厚,潘子昂,王石麟.原发性骨质疏松症诊断标准的探讨.中国骨质疏松杂志,1997,3(1):1.
- 4 黄平,王会仍.骨质疏松症骨密度测定与中医辨证分型.浙江中西医结合杂志,1999,9(1):18.