

骨头针健骨,没那么简单

65岁的王先生最近总感觉腰酸背痛,晚上睡觉还时不时腿抽筋。他的老伴张女士看在眼里,急在心里,担心王先生跌倒骨折,毕竟老人骨质疏松,一旦骨折,后果不堪设想。一天,张女士和老姐妹们聊天时,听大家说起一种被称为“骨头针”的注射类药物,说是能改善骨密度,预防骨折效果特别好,不少人都打了,现在走路都更有劲儿了。张女士心动了,回到家就赶紧和王先生商量,决定第二天就去医院咨询。



养骨急不得

“骨头针”确实是治骨质疏松的好药,但它不是“神药”,得用对人、用对方法才行。骨质疏松不是一天得的,养骨也急不得,这是个长期工程,只有规范用药加上健康的生活方式,才能让“骨头针”真正护好骨头,不然反而会埋下健康隐患。

医生结合王先生的情况,细细叮嘱起日常养骨的方法:“您目前还处于骨量减少阶段,不用急着打针,平时多晒晒太阳,既能补维生素D,又能促进钙吸收;少喝浓茶、咖啡和碳酸饮料,饮食要清淡,别吃太咸,多吃点牛奶、豆制品这些补钙的食物。”

医生补充道:“每天得适当动一动,不用做剧烈运动,每周3次快走,或者打打太极拳、跳跳广场舞,都能锻炼骨骼,增强骨密度。”随后,医生又特意提醒,要是以后骨密度下降严重,确实需要打“骨头针”,一定要来正规三甲医院,带齐骨密度报告和既往病历,主动说清楚自己有没有拔牙、种牙的计划,还有其他身体毛病。尤其是地舒单抗这种长效针,每半年就得复诊续打,千万不能忘记,一旦断针,骨量会“报复性”流失,比不打还严重。

回家后,王先生每天清晨都会在小区公园快走,中午搬个小马扎在阳台晒太阳,晚饭特意少放盐,还戒掉了喝浓茶的习惯,每天都会做些豆腐、牛奶等补钙的饭菜。

日子一天天过去,王先生明显感觉腿不软了,腰也不怎么疼了,出门遛弯也更有劲儿了。

本报记者 李由

健骨有希望

老伴儿拉着王先生找到哈尔滨市骨伤科医院刘晓函医生求治。

一见到医生,王先生语气急切又带着几分忐忑:“我骨质疏松好几年了,平时腿软、腰也疼,生怕一不小心就骨折。我听说有个‘骨头针’效果特别好,我这情况能不能打呀?”

医生说:“骨质疏松的治疗不能急于求成,得先了解您的具体情况,才能判断您是否适合打‘骨头针’。”随后,医生耐心地询问了王先生的症状、过往病史,还有平时的饮食和运动习惯,又仔细查看了他带来的体检报告,安排他去做骨密度检测和肝肾功能检查,叮嘱他检查完再来复诊。

医生表示,最近“骨头针”确实成了热门,三分之一的患者都会主动询问。不光是老年人,还有不少四十多岁的中年人担心自己提前出现骨质疏松,甚至还有年轻人因为长期熬夜、缺乏运动,也来咨询,就怕年纪轻轻伤了骨头。

王先生只盼着检查结果能顺利,早日打上“骨头针”,摆脱骨质疏松的困扰,安享晚年。

候诊区的议论声此起彼伏,大家都怀着同样的期待,盼着这热门的“骨头针”能给自己的骨骼健康带来希望。

各有优缺点

医生表示,老百姓常说的“骨头针”其实不止一种,主要包括唑来膦酸钠和地舒单抗。其中,唑来膦酸钠一年打一次,地舒单抗半年打一次,使用方便,患者接受度高。医保覆盖后,地舒单抗原研药单针从3000多元降至623元,国产唑来膦酸钠仅300多元一针。

“这两年,门诊来咨询地舒单抗的人变多了。除了医保的因素以外,还因为这类药物是治疗骨质疏松最方便的一种。很多人觉得吃药麻烦,所以都来问这个药。但每种针剂各有优缺点,不能只看方便。”刘晓函说。

刘晓函进一步解释,骨质疏松的核心发病机制是破骨细胞活性大于成骨细胞,导致骨吸收超过骨形成。地舒单抗可抑制破骨前体细胞发育,唑来膦酸钠则直接作用于破骨细胞。

唑来膦酸钠是经典药物,副作用经过长期验证,使用几年后可进入“药物假期”,可以打几年停几年,无需年年注射。缺点就在于首次注射需要住院观察,部分患者可能出现发热、流涕、全身酸痛等流感样反应。而地舒单抗一旦开始使用,至少要坚持十年,绝不能擅自停药。有些患者打了两年就不打了,骨质会急剧下降,比不打还要差。停药必须在医生指导下换用其他药物继续治疗。

不是都能打

王先生觉得这“骨头针”简直就是“神药”,恨不得马上就开始打针。

然而,医生却严肃地告诉他,“骨头针”并非人人适合,注射需要满足一定条件,比如近两年有新骨折或多处骨折;骨密度T值小于-3;使用糖皮质激素等损害骨骼的药物;乳腺癌等疾病治疗后出现骨损伤;口服用药效果不佳或无法耐受;骨折风险评估为极高危等。

医生还着重强调了“骨头针”存在的风险。一是停药反弹风险,像地舒单抗代谢后若不及时续打,累积的破骨前体细胞会快速发育,导致骨量急剧下降,比用药前更差。曾经有位患者打了三四年地舒单抗后,因外出忘记续打,半年后骨痛难忍,复查发现骨转换指标大幅升高。

二是超适应症滥用问题突出。有些患者感觉“骨头疼”就想打针,甚至骨量仅减少一点的年轻人也要求注射。这不仅增加治疗成本,后续还得用其他药物序贯才能停药,整个治疗周期延长,骨骼平衡被强行打破。

此外,用药前未检测血钙,用药后停止补充钙和维生素D,可能导致血钙偏低,引发心律失常等严重问题;长期使用还可能增加颌骨坏死风险,患者拔牙或种牙时易发生感染。

好心态 强大的神奇力量

我是一名肝癌患者,第二次手术后我整个腹部都痛,尤其肝脏部位最痛。有医生说过:癌细胞是杀不死的,无论活多少年,癌都可能复发,没复发只是它们在休眠,休眠多长时间,无法预料。

我认为,不能一律以毒攻毒。我轻轻地拍着我的肝,像哄着一个调皮的孩子说:“不要闹了好不好?闹死我,你也活不了!咱俩都

好好的,你不闹我,我不伤你,我活着,你也活着,安心睡吧!”我天天用心说,肝脏疼痛真的越来越轻了,我感觉身体一天天好起来。

我经常这样想:上车有人给我让座是他们尊老爱幼,没人让座,是我还年轻;好友来看望我,我认为她重友情,几十年的同学没来看我,想来是她工作太忙;我种的仙人球、仙人掌开花了,这是

象征我生命力的顽强,我家也有不开花的仙人掌,我认为那是还不到时候。我参加了很多社会活动,当了志愿者,它们分散了我的注意力,释放了我的思想压力,我忘记了年龄,不在意癌症,不想任何不愉快的事情。

我再去医院复查的时候,甲胎蛋白指标又下降了。我深深感到,好的心态具有强大的神奇力

量。

我的同事王磊患肝癌9年,还健康地活着;还有一位患肾癌11年的老朋友也顽强地活着,他们都是我走出癌症阴霾的榜样。我活着,才能证明我强大,我一定能战胜癌症!

特约通讯员

[黑龙江·哈尔滨] 刘书芳