

如何预防骨质疏松症

□ 郑雯

骨质疏松症是一种常见的代谢性骨病,影响着全球数百万人的生活。骨质疏松症以单位体积内骨组织量减少为主要特征,不仅增加了骨折的风险,还可能对患者的健康和生活造成严重影响。下面,本文将从饮食、运动、生活习惯等方面,全面探讨预防骨质疏松症的策略,帮助读者建立科学的预防体系。

饮食

钙质与维生素D的双重保障

富含钙质的食物:钙是构成骨骼的主要成分,对维持骨骼健康至关重要。预防骨质疏松症要先从饮食中获取充足的钙质。富含钙质的食物包括牛奶、奶酪等奶制品,黄豆及豆制品,海带、海鱼、虾皮、紫菜等海产品,以及韭菜、芹菜、苋菜、小白菜等新鲜绿色蔬菜。此外,鸡肉、鸡蛋、鱼、瘦肉、动物肝脏等也含有丰富的钙质和磷元素,有助于钙的吸收和

利用。补充维生素D:维生素D在钙的吸收和利用过程中起着关键作用。在日常饮食中,可以选择花生、核桃、芝麻、杏仁、苡苳仁、山楂等富含维生素D的食物。此外,增加日光照射人体皮肤也能合成维生素D。建议每天至少晒太阳15分钟,尤其是在早晨或傍晚阳光较柔和的时候。对于维生素D缺乏的人群,还可以在医生的指导下适当摄入维生素D补充剂。

注意饮食细节:在烹饪和饮食习惯上,也有一些细节需要注意。比如,蔬菜应先洗后切,不宜浸泡过久,以免流失过多的钙质。炒菜时宜用急火快炒,保留蔬菜中的营养成分。煮骨头汤时加少许醋,可以增加骨钙在汤中的溶解度,提高钙的吸收。此外,应避免过多摄入影响钙吸收的食物,如浓茶、咖啡、碳酸饮

料,以及高盐、高糖、高脂肪的食物。

运动

增强骨骼力量与密度的关键

力量训练:力量训练是增强骨骼力量和密度的重要手段。人们可以采用举重、引体向上、深蹲等抗阻训练刺激骨骼生长,增加骨密度。特别是中老年人和女性来说,定期进行力量训练,可以有效预防骨质疏松症和骨折。有氧运动:如慢跑、快走、游泳、骑自行车等,不仅可以改善心肺功能,还能促进血液循环,有利于骨骼的营养供应。特别是阳光下进行有氧运动,既能增加日照时间,促进维生素D的合成,又能刺激骨骼生长。

日常活动:除了运动训练外,日常活动也对预防骨质疏松有积极作用。比如,坐、站、躺都要保持正确的姿势,腰背要直,避免长时间弯腰驼背。每天走5000步至10000步,相当于走2公里至3公里,能有效维持脊柱和四肢的骨量含量。此外,每天练握力30分钟,对于预防手部骨质疏松也很有帮助。

生活习惯

改善不良习惯,促进骨骼健康

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会对骨骼健康造成负面影响。吸烟会抑制骨骼的生长发育,增加骨质疏松症的风险;而过量饮酒则会干扰钙的吸收和利用,导致骨质疏松症。因此,预防骨质疏松症,要戒烟限酒,保持健康的生活方式。

合理作息:充足的睡眠和规律的作息对骨骼健康同样重要。睡眠不足会影响体内内分泌系统的正常功能,进而影响骨骼的代谢和生长。规律的作息有助于维持身体的生物钟稳定,促进骨骼的健康。

心理调适:心理压力过大也会对骨骼健康产生不良影响。长期处于紧张、焦虑状态会导致体内内分泌失调,影响骨骼的代谢和生长。因此,保持良好的心态,学会释放压力,对预防骨质疏松症同样重要。

定期监测与风险评估

定期监测骨密度:骨密度是衡量骨骼健康的重要指标。对于中老年人和有骨质疏松风险的人群来说,定期监测骨密度是预防骨质疏松症的重要手段。骨密度检测可以及时了解骨骼的健康状况,为制定个性化的预防和治疗方案提供依据。

评估风险因素:除了年龄、性别等不可控因素外,骨质疏松症的发生还与多种可控风险因素有关。如45岁前绝经,服用糖皮质激素类药物,有关节炎或吸收不良综合征等病史,发生过骨折,有骨质疏松症家族史等。评估上述风险因素,可以早期发现潜在的问题,并采取相应措施进行干预。

药物与补充剂

科学使用,辅助预防
钙补充剂:尽管饮食是获取钙质的首选方式,但在某些情况下,如老年人,吸收能力较差或饮

食受限的人群,可能无法从日常饮食中获得足够的钙质。此时,在医生的指导下适量使用钙补充剂是可行的。然而,需要注意的是,过量补充钙质也可能带来副作用,如便秘、肾结石等。因此,务必遵循医生的建议。

双膦酸盐类药物:双膦酸盐类药物是一类常用的抗骨质疏松症的药物,能够抑制破骨细胞的活性,减少骨质流失。这类药物常用于已经确诊骨质疏松症,并存在骨折风险的患者。然而,由于双膦酸盐类药物可能带来的副作用(如胃肠道不适、骨痛等),患者应在医生指导下使用,并定期监测治疗效果和安全性。

其他药物与补充剂:除了钙补充剂和双膦酸盐类药物外,还有一些药物和补充剂也被用于骨质疏松症的预防和治疗,如维生素K、镁、硅等矿物质,以及雌激素替代疗法(针对绝经后女性)等。这些药物和补充剂的作用机制各不相同,患者应根据自身情况和医生建议进行选择。

预防骨质疏松症需要从多个方面入手,包括饮食、运动、生活习惯等。摄入富含钙质和维生素D的食物,进行适度的力量训练和有氧运动,改善不良生活习惯,定期监测骨密度和评估风险因素等措施,可以有效预防骨质疏松症的发生和发展。希望本文能为大家提供有益的参考和帮助,共同守护骨骼健康。

(作者供职于北京市西城区白纸坊社区卫生服务中心全科)



制图:朱忱飞

儿童肺炎的识别与预防

□ 乔燕

在孩子成长过程中,总免不了遇到一些病痛问题。其中,儿童肺炎就是家长们需要格外警惕的一种疾病。作为家长,要化身“肺炎小侦探”,学会及时识别并有效预防儿童肺炎,是守护儿童健康的重要一课。下面,笔者将与大家一起探索如何有效识别和预防儿童肺炎,为儿童的健康成长保驾护航。

什么是儿童肺炎

儿童肺炎,简单点说就是儿童肺部发生了感染。儿童肺炎一般由细菌、病毒、肺炎支原体等病原微生物引起。孩子的呼吸系统比较娇嫩,一旦这些病原体入侵,就有可能造成肺部感染,影响肺部气体交换,从而导致患儿咳嗽、发热、呼吸困难等症状。

发病因素

遇到以下情况,别犹豫,赶紧带着孩子到医院就诊。

持续咳嗽 如果孩子的咳嗽症状持续不减,尤其是伴有痰声或咳嗽时表情痛苦,家长需要提高警惕。

反复发热 患儿反复发热,且持续数天不退热,可能是肺炎的预警信号。

呼吸急促 如果孩子呼吸时胸部起伏快,甚至鼻翼翕动,或在活动时也显得气喘吁吁,就需要警惕肺部炎症。

精神不佳 孩子状态比平时嗜睡,食欲不振,或者活动时容易疲劳,就需要引起家长注意。

胸部不适 孩子可能会抱怨胸痛或胸闷,尤其在深呼吸时,则肺炎的可能性较大。

新生儿可能仅仅表现为口溢沫、精神反应差、食欲下降等,需要警惕新生儿肺炎的可能。

预防措施

勤洗手,戴口罩 教会孩子正确的6步洗手方法,尤其是在饭前便后、外出归来后。在人员密集的公共场所或流感季节,给孩子戴上口罩,减少病菌感染风险。

保持室内空气清新 定期开窗通风,减少室内病菌滋生。使用加湿器保持适宜的湿度,避免呼吸道受干燥空气刺激。

饮食营养均衡,增强体质 多吃新鲜的蔬菜、水果,确保蛋白质摄入量,增强孩子的免疫力。坚持适度运动,如户外散步、跳绳等,可以改善心肺功能。

及时接种疫苗 按照儿童疫苗接种计划,按时接种肺炎疫苗和流感疫苗。

避免二手烟 确保孩子远离吸烟环境,二手烟也会增加患肺炎的风险。

及时就医 一旦发现孩子有感冒症状且有加重可能,应尽早治疗,防止小病转大病,特别是有哮喘、心脏病等基础疾病的孩子更要小心。

作为细心的“肺炎小侦探”,家长不仅要学会观察和预防,还要保持乐观的心态。大多数儿童肺炎经过及时治疗都能痊愈,关键在于早发现、早治疗。同时,给予孩子足够的爱心与支持,让他们感受到家的温暖,也是战胜疾病的重要力量。

综上所述,在这个充满挑战与希望的旅程中,让我们携手并进,用知识和爱心为孩子撑起一片健康的天空。记住,每一位家长都是孩子的守护者,让我们共同努力,让肺炎远离孩子,让笑容常伴左右!

(作者供职于河南省驻马店市正阳县妇幼保健院小儿内科)

肝硬化早期信号

□ 黄艳丽

肝硬化是一种常见的慢性肝病,发展过程一般较为缓慢,且早期症状不明显,常常容易被忽视。然而,肝硬化一旦进入晚期,会引发一系列严重的并发症,如肝衰竭、肝癌等。

日常症状表现

肝脏是人体的解毒工厂,参与能量代谢、蛋白质合成、血糖调节等重要生理功能。当肝功能受损时,体内毒素堆积、代谢失常,会导致患者疲劳乏力、精神不振。

疲劳的表现 疲劳乏力的表现一般是渐进性的,患者开始时可能仅仅是觉得容易疲惫,经过休息后症状可暂时得到缓解。但是,随着肝功能进一步受损,疲劳感会越来越严重,患者即使充分休息后也难以恢复精力。这种长期的疲劳感常常被误认为是工作压力大、熬夜或生活习惯不佳导致的,进而延误了就医时机。

恶心与呕吐 肝硬化早期,患者还会有恶心、呕吐的症状。由于肝脏解毒能力下降,体内的代谢产物和毒素积累,刺激胃肠道,从而导致恶心、呕吐等症状。这些症状在肝硬化患者中较为常见,特别是在进食后加重。

腹胀与腹泻 肝硬化患者常常感到腹部胀满,尤其是在进食后。腹胀主要是由于肝功能减退,导致肠胃蠕动减慢,食物在胃肠道停留时间过长而产生。一部分患者还会伴有腹泻,表现为大便不成形、次数增多,主要由于脂肪消化不良所致。

皮肤与血管的异常表现 当肝脏受损时,患者的皮肤和血管会出现一些明显的异常表现,这些

表现通常是肝硬化早期比较典型的信号。

黄疸 黄疸是肝硬化早期一个比较典型的症状,表现为皮肤、巩膜和尿液的颜色发黄。肝脏受损后,胆红素的代谢发生障碍,未能及时从体内排出,导致胆红素在血液中积累,从而引起黄疸。早期的黄疸往往较为轻微,可能仅表现为巩膜轻微发黄,很多患者并未意识到问题的严重性。然而,随着肝脏损伤的加剧,黄疸的症状会愈加明显。

皮肤瘙痒 肝硬化患者常常会感到皮肤瘙痒,这是由于胆汁淤积导致皮肤内胆盐浓度升高。皮肤瘙痒在肝硬化早期并不十分常见,一旦出现,往往难以缓解,患者常常会因为瘙痒难以入睡。很多人误以为是皮肤病,实际上这可能是肝脏受损的信号。

蜘蛛痣与肝掌 蜘蛛痣和肝掌是肝硬化早期比较典型的体表表现。蜘蛛痣是皮肤表面血管扩张形成的小红点,形状如同蜘蛛网,常见于面部、颈部和手背。肝掌则是指手掌大小鱼际和小鱼际部位皮肤发红。这些症状是由于肝功能受损后,体内雌激素水平升高,导致毛细血管扩张所致。

(作者供职于河北医科大学第二医院)

什么是心脏超声检查

□ 陈太丽

心脏超声检查,亦称超声心动图,是借助超声技术全面评估心脏结构与功能的无创检查方法,主要包括二维超声心动图、M型超声心动图和多普勒超声心动图检查方式。

二维超声心动图能直观、实时动态地呈现心脏的形态、大小、空间位置及连接关系,是心脏超声检查的基础和常用手段。M型超声心动图可精准测量心腔、大血管内径、室壁厚度、搏动幅度、瓣膜运动情况及左心室收缩功能等。多普勒超声心动图运用多普勒效应,进一步展现心脏的血流动力学和心肌运动状况,其分为彩色多普勒血流成像、频谱多普勒和组织多普勒成像。其中,彩色多普勒,采用颜色编码直观显示血流方向、速度等信息;频谱多普勒,提供血流的定性和定量分析;组织多普勒,专门用于评估心肌运动。

此外,随着技术进步,实时三维超声心动图、斑点追踪成像、经食道超声、负荷超声及心脏造影等新技术也在临床中广泛应用,为心脏疾病的精准诊断提供了多样化的途径。心脏超声检查的应用范围极为广泛,几乎涵盖了所有心脏相关疾病的诊断。当患者处于以下情况时,建议进行心脏超声检查:

患者出现胸闷、心悸、呼吸困难等不适,且体检中发现心脏有杂音,需要检查后判断心脏结构与功能是否异常。

长期患有高血压病、心肌缺血、心脏瓣膜病(如风湿性、退行性)及原发性心肌病(如肥厚型、扩张型)等疾病的患者,需要借助心脏超声检查评估心脏状况及病变进展。

已确诊心脏病的患者,如接受过冠状动脉支架植入术或搭桥手术、心力衰竭患者,以及一部分先天性心脏病患者,可以应用心脏超声检查持续监测病情进展,评估治疗效果。

涉及大型手术时,麻醉师在术前准备时会特别留意患者的心脏功能。心脏超声检查能够全面了解患者的心脏状况,保障手术过程中患者安全。

另外,心脏超声检查在预防医学领域也具有重要作用。随着人们生活水平提高和健康意识增强,越来越多的人将心脏超声检查纳入常规体检项目,以早期发现并干预潜在的心脏问题。对于中老年人,特别是有

心脏病家族史、高血压病、糖尿病、高血脂症等心血管危险因素的人群,定期进行心脏超声检查有助于评估心脏的结构和功能状态,及时发现心脏肥大、心肌缺血、瓣膜病变等早期病变,为早期治疗争取宝贵的时间。

虽然心脏超声检查无创且安全,但是在检查前仍需要注意一些事项:

1. 尽量穿着宽松、易穿脱的衣物,检查时需要撩起衣服,暴露整个胸部,尤其是左侧胸部。

2. 检查前避免剧烈运动和情绪波动,以免影响检查结果。

3. 检查时患者需要躺在检查床上,根据医生指示调整体位,初始多为左侧卧位,在检查过程中可能转为平卧。患者应具备自行或在家属协助下调整体位的能力,以配合检查需要。

除此之外,心脏超声检查没有过多要求,不需要空腹或憋尿。心脏超声检查能够帮助人们及时发现心脏问题。不论是因心脏不适就医,还是作为体检筛查的一部分,都应重视这项检查。

(作者供职于河南省新乡市第一人民医院超声医学科)

在中医传统疗法中,冬病夏治是一种极富智慧的疗法,它充分利用夏季的高温天气,借助特定治疗手段,对冬季容易加重或发作的疾病予以预防和治疗。这一理念彰显了中医“天人合一”的整体观,以及“未病先防”的疾病预防观。其中,三伏贴是该疗法的关键组成部分。

冬病夏治的理论基石

冬病夏治源自中医经典《黄帝内经》中“春夏养阳”“长夏胜冬”的理论。中医认为,冬季寒冷,人体容易受寒侵袭,致使如哮喘、慢性支气管炎、关节炎等慢性病症加重或复发;夏季气温较高,人体阳气旺盛,新陈代谢加速,恰是祛除体内寒邪、调养身体的绝佳时机。

夏季的高温有助于打开人体经络和穴位,使药物更容易渗透体内,提升治疗成效。夏季治疗能增强身体免疫功能,提升抗病能力,为冬季的健康筑牢根基。此理念与现代医学“预防为主”的思想殊途同归。

原理及功效

三伏贴属于中医外治法之一,借助夏季气温高、机体阳气充沛、体表经络中气血旺盛的有利条件,利用中药敷贴穴位来调节人体阴阳平衡,使一些旧疾得以康复。三伏贴一般在每年的农历夏季三伏天施行,这是一年中炎热、阳气最盛的时段。

三伏贴主要是利用中药刺激人体相应穴位,具有祛风散寒、除湿、活血通络及升阳等功效。三伏贴中常用的药物多具温热属性,像细辛、生姜等,配合蜂蜜、姜汁和麝香制成药膏,贴于人体特定穴位,借由药物渗透和穴位刺激,达到治疗和预防疾病的目的。

三伏贴的功效主要体现在以下几个方面:

温阳散寒 三伏贴中的药物多性温热,能够温阳散寒,祛除体内寒邪,舒缓因寒邪引发的各类症状。

祛湿止痛 夏季湿气偏重,容易导致关节疼痛、肌肉酸痛等。三伏贴中的药物可祛湿止痛,有效缓解此类症状。

提升免疫力 刺激人体穴位,促进气血流通,增强身体免疫力,防范各类疾病。

调节脏腑功能 所选穴位多与脏腑关联,通过刺激这些穴位,可间接调节脏腑功能,如健脾和胃、补肾益气、清肺化痰等,进而优化全身健康状况。

应用与疗效

三伏贴在治疗慢性病方面成效显著,特别是冬季容易加重或发作的疾病,如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、风湿性关节炎等。

呼吸系统疾病 对小儿和成人的呼吸道感染、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等疾病,在预防和治疗方面效果更佳。三伏贴敷贴能够温补阳气,驱散体内潜藏的寒邪,增强机体抵抗力,有效预防或减少冬季发作。

风湿性疾病 有关节炎和风湿病的患者,冬季常因寒冷导致症状加重。三伏贴治疗可温阳散寒,改善局部血液循环,减轻疼痛和僵硬。相关临床试验表明,接受三伏贴治疗的关节炎患者,其疼痛程度和关节活动度均有显著改善。

消化系统疾病 慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等疾病,也能采用三伏贴进行治疗。三伏贴能刺激脾胃相关穴位,促进气血运行,改善脾胃功能,从而缓解相关症状。

免疫调节 三伏贴还能提高机体免疫力,增强对外界环境的适应能力,降低感冒、咳嗽等疾病的发生率。对体质较弱、免疫力较差的人群,如老年人、慢性病患者等,三伏贴是一种有效的养生方法。

使用方法与注意事项

三伏贴的使用需要遵循一定方法和注意事项,以保障疗效和安全。

贴敷时间 每伏的第一天是三伏贴的最佳贴敷时间,但可依病情适当调整。每次贴敷一般为2小时~6小时,具体时间根据个人皮肤耐受情况而定,防止皮肤受到损伤。一般建议白天贴敷,因为白天阳气旺盛,能增强三伏贴的功效。

穴位选择 三伏贴一般贴敷在人体特定穴位,如大椎穴、肺俞穴、膏肓穴等,这些穴位多与呼吸系统和免疫系统紧密相连。因此,正确选择穴位对疗效至关重要。

皮肤准备 贴敷前,要确保贴敷部位皮肤洁净干燥,无破损、感染等状况。皮肤敏感者,可在医生指导下进行小面积皮肤测试,避免出现过敏反应。

生活调适 贴敷期间,应避免食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,以免影响药效或加重病情。保证充足的睡眠,避免过度劳累,有利于身体健康。

观察反应 在贴敷过程中,应密切留意身体状况,如有不适要及时就医。如果局部出现轻微瘙痒、灼热感,一般属于正常现象;若症状严重或出现红肿、水泡等,应立即停止贴敷,并就医处理。

适用人群与禁忌人群

适用人群 体质弱、免疫力较差者,如老年人、慢性病患者;呼吸系统疾病患者,如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等;风湿性疾病患者,如关节炎、风湿性关节炎等;消化系统疾病患者,如慢性胃炎、慢性肠炎等。

禁忌人群 患有严重心脏病、肝脏疾病、肾脏疾病、脑部疾病等;恶性肿瘤患者,严重糖尿病患者;严重过敏体质者,皮肤有疮、疖或皮肤破损者;处于疾病发作期的患者,如发热、咳嗽等;孕妇。

总之,三伏贴作为中医传统疗法,依据冬病夏治理念,利用夏季高温,采用中药敷贴穴位来调节人体阴阳平衡,实现治疗和预防疾病的目标。在治疗多种慢性病,尤其是冬季容易加重或发作的疾病方面效果显著。因此,人们在使用三伏贴时需要关注其方法和注意事项,确保疗效与安全。

冬病夏治理念不仅体现了古人对自然规律的深刻洞察与巧妙运用,也为现代人提供了安全、有效的健康调养途径。在三伏天进行三伏贴治疗,能显著降低冬季疾病发作频率,提升生活质量。因此,在正规医院专科医生指导下,合理运用三伏贴,对改善体质、增强免疫力、预防疾病意义重大。

(作者供职于北京市朝阳区管庄第二社区卫生服务中心中医内科)



制图:朱忱飞

冬病夏治的中医传统疗法

□ 刘麟