

# 科学预防中老年骨质疏松

中老年骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，特别容易发生在女性更年期前后和男性晚年。骨质疏松会造成骨骼变薄、易于骨折，严重影响生活质量。因此，预防中老年骨质疏松非常重要。本文介绍一些预防中老年骨质疏松的科学方法。

## 中老年骨质疏松的原因

**年龄因素** 随着年龄的增长，人体骨骼逐渐流失骨量，并减少对钙的吸收能力。特别是女性在更年期后，雌激素水平下降，会引发更快的骨质疏松进程。

**激素变化** 女性更年期和男性晚年衰老过程中，激素水平发生变化。雌激素的减少会导致骨钙流失加速，从而增加骨折的风险。

**不良生活习惯** 不良的生活习惯，如长期吸烟、酗酒、缺乏运动等，都会增加骨质疏松的风险。吸烟和酗酒会干扰钙的吸收和骨骼健康，而缺乏适当的体力活动则会导致肌肉力量减弱，对骨骼的支持力不足。

**饮食不均衡** 摄入过少的钙和维生素D是引发骨质疏松的重要原因。长期缺乏足够的钙和维生素D，会影响骨骼的健康和稳固。

**其他临床疾病和药物** 一些慢性疾病，如肾脏疾病、甲状旁腺功能失调等，以及长期使用某些药物（如类固醇类药物）也会增加患骨质疏松的风险。

## 中老年骨质疏松的预防措施



**均衡膳食** 良好的饮食习惯对于骨骼健康至关重要，确保摄取足够的钙和维生素D是预防骨质疏松的关键。钙负责骨骼的构建和强化，而维生素D有助于钙的吸收和利用。建议中老年人每天摄入1000~1200毫克的钙（可通过奶制品、豆制品、坚果等获得），同时应增加维生素D的摄入量（通过阳光照射和合适的补充剂获取）。

**进行适度的体力活动** 定期参加适度的体力活动有助于骨骼强化。有氧运动（如快走、跳舞、游泳）可以增强心肺功能和整体身体健康，同时也对骨骼有益。负重训练（如举重、俯卧撑、踏步机等）可以刺激骨骼生长和提高骨密度。在选择适当的运动时，应根据个人的体质状况和医生的建议进行。

**避免不健康的生活方式** 避免

吸烟和过度饮酒很重要，因为它们会损害骨骼健康。研究发现，吸烟会干扰钙的吸收，并增加骨质流失的风险。过量酒精摄入也会影响钙的吸收和骨骼的健康。减少或杜绝这些不健康的生活方式对于预防骨质疏松非常重要。

**规范药物使用** 对于中老年人来说，一些特定的药物可能会影响骨骼健康，增加骨折的风险。例如，长期使用类固醇类药物可能导致骨质疏松。如果你正在服用这些药物，一定要遵循医生的建议并在必要时进行骨密度监测。

**定期检查** 定期进行骨密度检测是评估骨骼健康状况的重要手段。骨密度测试可以帮助医生检测是否存在骨质疏松和骨折风险。

湖南省湘潭市湘乡市中医院  
骨一科 罗韶君

## 怎样预防阑尾炎？

阑尾是人体内一段位于盲肠末端的器官，当阑尾发生炎症时，就会引发阑尾炎。阑尾炎是一种常见的急性腹痛疾病，如果不及时处理可能会导致严重并发症。以下是阑尾炎的常见症状以及预防方法的科普信息。

### 阑尾炎的症状有哪些

**腹痛** 阑尾炎的典型症状是右下腹疼痛。开始是上腹痛，逐渐移向脐周，位置不固定，6~8小时后疼痛转移并局限于右下腹，可能会伴有压迫感和灼热感。

**恶心和呕吐** 阑尾炎患者可能出现恶心和呕吐的症状。这是由于阑尾炎引起的炎症刺激胃部。

**食欲减退** 阑尾炎会导致患者食欲不振，甚至对食物失去兴趣。

**发热** 阑尾炎可能导致体温升高，出现发热的症状。发热是身体抵抗炎症反应的一种正常途径。

**压痛与反跳痛** 通过轻轻按压右下腹部，患者可能感到压痛。当压迫力量松开时，会出现反跳痛，即疼痛加重的感觉。

**腹泻或便秘** 阑尾炎可能导致腹泻或便秘的症状。有些人可能会经历排便频率的改变和不适。

### 如何预防阑尾炎

**均衡饮食** 遵循健康均衡的饮食是预防阑尾炎的重要一环。确保摄入足够的纤维素、维生素和矿物质，包括新鲜水果、蔬菜、全谷物、健康蛋白质和良好的脂肪。平时应避免暴饮暴食，应细嚼慢咽，避免经常食用辛辣、生冷等刺激性食物，注意合理搭配饮食。

**注重排便习惯** 保持正常的排便习惯有助于预防阑尾炎。出现便秘和腹泄现象时，要积极寻找原因，及时调理和治疗，以保持正常的肠道功能。

**适度运动** 定期参与适度的身体活动有助于促进肠道蠕动和维持消化系统的健康。与医生协商，选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等，但应避免饱腹后剧烈活动、急奔急走等。

**个人卫生防护** 保持良好的个人卫生习惯能够减少感染的风险，尤其是饭前便后要洗手。

**驱除肠道寄生虫** 肠道寄生虫如蛔虫、挠虫等，可窜入阑尾腔，阻塞腔道，诱发感染而引起阑尾炎。因而平时要注意饮食卫生，预防肠寄生虫的发生，一旦出现肠道寄生虫症，要及时驱除，减少诱发阑尾炎的机会。

总之，无论是了解阑尾炎的症状还是采取预防措施，都能帮助我们更好地应对这个常见的急性腹痛疾病。记住，如果出现腹痛或其他与阑尾炎相关的症状，请及时寻求专业医生的建议和诊断。通过保持健康的生活方式、均衡饮食、适度锻炼和注意个人卫生，我们可以减少患上阑尾炎的风险。重要的是，关注自己的身体变化，并及时采取行动来保护自己的健康。

湖南省永州市第四人民医院 陈时贤

## 治疗老年人前列腺增生症方法多

老年人前列腺增生症，又称为良性前列腺增生（BPH），是一种常见的男性疾病。随着年龄的增长，前列腺会逐渐增大，压迫尿道，导致出现排尿困难等症状。虽然老年人前列腺增生症并非癌症，但它会对老年人的生活质量产生明显影响。因此，及早采取适当的治疗措施非常重要。

### 非药物治疗方法

**改变生活方式** 调整饮食习惯和生活方式可以帮助缓解症状。建议减少摄入过多的咖啡因和酒精，这些物质可能会刺激前列腺，加重症状。保持充足的水分摄入有助于稀释尿液，减轻尿道压力。此外，定期排尿也是非常重要的，避免憋尿。

**膀胱训练** 通过进行膀胱训练，可以增强膀胱的控制能力，减少尿频和尿急的发生。这包括定期排尿和逐渐延长排尿间隔的训练。例如，开始时每隔一个小时排尿一次，然后逐渐延长至每隔两个小时，直到膀胱能够更好地控制尿液。

**身体锻炼** 适度的身体活动有助于改善血液循环和泌尿系统功

能，可以缓解前列腺增生症的症状。推荐进行有氧运动，如散步、游泳和骑自行车等，以增加身体的代谢和血液流动。

**改善排尿姿势** 正确的排尿姿势可以减少尿液停留在膀胱中的时间，减轻症状。建议采用直立或前倾的姿势排尿，避免弯腰过度。

**多次小便** 如果您觉得尿液没有完全排空，可以多次尝试小便，以确保尽量排空膀胱。这可以帮助减少残余尿液的积聚。

### 药物治疗

**α1-受体阻滞剂** 这类药物能够放松尿道和膀胱颈部的平滑肌，减轻尿道收缩肌肉的压力，从而改善尿流和减少尿频。常见的α1-受体阻滞剂有特拉唑嗪、盐酸坦索罗辛等。

**5α-还原酶抑制剂** 这类药物能够减少前列腺组织中的雄激素水平，从而减小前列腺的大小，缓解尿道压迫症状。常见的5α-还原酶抑制剂有非那雄胺、度他雄胺等。

**M受体阻滞剂** 这些药物通过缓解膀胱逼尿肌过度兴奋，降低膀胱敏感性，改善膀胱排尿功

能。常见的药物有托特罗定、索利那新等。

### 手术治疗方法

**经尿道电切术（TURP）** 这是一种常见的手术治疗方法，通过尿道插入电切器，切除前列腺组织，减轻尿道压迫症状。

**经尿道前列腺激光剌除术（HoLEP）** 这是一种使用激光器将前列腺组织剥离的手术方法，可以有效地解除梗除，改善尿流。

**经尿道微波治疗（TUMT）** 这是一种通过经尿道插入导管，将高频声波或微波能量传递给前列腺组织，从而破坏部分前列腺组织，缓解尿道压迫症状。

**经尿道前列腺汽化术（TUVAP）** 类似于TUMT，但使用的是激光器，将激光能量传递给前列腺组织，蒸发和破坏组织，以改善尿道通畅。

总之，老年人前列腺增生症是一种常见的疾病，但通过合理的治疗方法，可以有效缓解症状，提高患者的生活质量。

湖南省怀化市会同县人民医院  
泌尿外科 邱启明