

老年人髋部骨折 人生的最后一次骨折

随着我国老龄化社会的来临，老年人髋部骨折发生率逐渐升高。医学上把60岁以上患者的髋部骨折作为老年性髋部骨折，主要包括股骨颈骨折和股骨转子间骨折，骨科医生将其称为人生最后一次骨折。

为什么老年人髋部骨折被称为人生最后一次骨折？

因为老年人髋部骨折有较高的死亡率。临床研究表明，髋部骨折若非手术治疗，一年内死亡率可达20%~30%。老年人髋部骨折发生后，保守治疗需长期卧床，容易发生肺部感染、泌尿系统感染、压疮、下肢深静脉血栓形成。这些并发症常常直接威胁患者生命，导致患者死亡，所以老年髋部骨折被称为人生最后一次骨折。

老年髋部骨折的并发症及其危害

1. 肺部感染

肺部感染是老年人髋部骨折后最常见的并发症。老年人髋部骨折后，卧床时间过长，加上因为疼痛不敢咳嗽，导致了痰液积于肺部，时间一长容易形成肺部感染。肺部感染后痰液进一步增多，形成了恶性循环。卧床的老年人一旦发生肺部感染，治疗效果往往不好，最后引起呼吸衰

竭，这是高龄髋部骨折病死的主要原因。

2. 深静脉血栓

骨折后因长期卧床导致血液循环减慢，容易造成下肢深静脉血栓。深静脉血栓一旦脱落，会导致肺动脉栓塞，栓塞后患者可能在短时间内死亡。

3. 疤疮与泌尿系统感染

患者长期卧床，会引起长期与床接触的皮肤组织溃烂坏死、尿潴留和泌尿系统感染。如果患者免疫力低下，感染经久不愈、无法得到有效控制，可能导致感染性休克，进而引起死亡。

发生老年髋部骨折需要如何治疗呢？

传统观念认为，老年人年纪大了，体质差，手术风险大，尽量不要做手术，最好保守治疗。但是，对于髋部骨折的老年人来说并非如此。如果采取保守治疗，老年人需要长期卧床，面对众多严重的并发症。专家建议，条件允许的情况下，老年髋部骨折尽量选择手术治疗而不是保守治疗。手术可以让患者早日下床活动，有效减少卧床并发症的发生，有利于患者的康复。

根据老年髋部骨折患者的骨折部位，骨折类型等具体情况，采取不同的手术方式。老年人股骨颈骨折常见的手术方法有人工关节置换术，股骨转子周围骨折常见手术方式有微创骨折复位术、髓内钉内固定术等，目前条件下推荐老年人进行手术治疗，可以尽量避免保守治疗的长期卧床所导致一系列并发症。有利于患者的快速康复。

随着医学技术的不断进步，老年髋部骨折的治疗效果越来越好，相信在不久的将来，髋部骨折不再会是人生的最后一次骨折。

湖南永州道县人民医院 夏粤卫



关于“膝关节骨性关节炎”的几点建议

膝关节骨性关节炎，也叫做膝骨关节炎，是一种常见的退化性关节疾病，它给患者带来了疼痛、肿胀和运动功能受限等不适。然而，通过一些简单的预防措施，我们可以减少患上膝关节骨性关节炎的风险，同时提高生活质量。本篇科普文将为大家介绍一些有效的预防措施，帮助大家保持膝关节健康。

什么是膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎，主要是由于关节软骨在生理老化或损伤的情况下逐渐磨损，导致关节出现炎症和退化性变化。膝关节骨性关节炎通常与年龄相关，但也可能由多种因素引起，包括过度使用关节、遗传因素、肥胖、外伤以及其他与关节健康有关的因素。

膝关节骨性关节炎的典型症状包括疼痛、肿胀、活动范围受限以及关节僵硬。这些症状可能会逐渐加重，影响日常生活和运动能力。在膝关节骨性关节炎患者中，常见的活动受限包括上下楼梯困难、难以弯曲膝盖、无法长距离行走等。

膝关节骨性关节炎的预防措施有哪些

1. 控制体重 肥胖是导致膝关节骨性关节炎的主要危险因

素之一。过重会增加膝关节的负荷，加速软骨磨损和关节退化。保持健康的体重可以减轻膝关节承受的压力，减少炎症和退化风险。

2. 适度锻炼 适度的体育锻炼对膝关节的健康非常重要。有氧运动，如散步、游泳和自行车骑行，可以增强腿部肌肉力量、改善关节灵活性，并减轻膝关节的负担。避免过度使用膝关节的高冲击运动，例如跑步和跳跃，可以减少关节损伤的风险。

3. 改善姿势与走路方式 保持良好的姿势和正确的走路方式对于膝关节的健康至关重要。保持腿部肌肉的平衡发展，避免长时间的单腿负重，可以减轻对膝关节的压力。

4. 避免过度使用 避免长时间保持同一姿势或进行重复性的高强度活动，以免因过度使用膝关节而造成损伤。在需要进行

长时间的工作或活动时，应合理安排休息时间并调整姿势，避免对膝关节施加长时间的不适当压力。

5. 应对外伤 避免膝关节的直接外伤可以预防膝关节骨性关节炎的发生。在运动、工作或日常生活中，采取适当的保护措施和装备，如护膝等，可以保护膝关节免受外伤。

总之，膝关节骨性关节炎可能会对我们的日常生活造成一定的困扰，但我们不必感到绝望。通过早期预防、及时干预和综合管理的方式，我们可以有效减轻病情、缓解疼痛、延缓关节退化的速度，并提高生活质量。对于膝关节骨性关节炎，预防比治疗更重要。无论是否已经患上这个疾病，我们都应该关注膝关节的健康，并采取相应的措施，以保持健康自如的行动能力。

宁远县人民医院骨外科 蒋盛杰

骨折后抗骨质疏松怎样用药？

骨折是指骨骼受到外力作用下发生的断裂，骨折患者往往需要接受一段时间的康复治疗，以促进骨骼的愈合和功能恢复。然而，对于年龄较大或存在其他相关危险因素的患者来说，骨折可能不仅是一个初步损伤，还可能引发骨质疏松。骨质疏松是一种骨骼疾病，其特征是骨组织的质量和密度减少，容易发生骨折。对于骨折后存在骨质疏松风险的患者，合理使用抗骨质疏松药物是非常重要的。

骨折后的抗骨质疏松使用哪些药物

1. 双磷酸盐类药物 双磷酸盐类药物通过抑制骨吸收细胞活性，减少骨质疏松的发生。常见的双磷酸盐类药物有阿仑膦酸钠、雷诺酸盐等。这些药物通常需要按照医生的建议进行口服。

2. 雌激素类药物 雌激素对骨骼具有保护作用，可以促进骨形成、抑制骨吸收。当女性在更年期或因为手术等原因失去雌激素时，骨质疏松的风险会增加。此时，合理应用雌激素替代疗法可以减少骨质疏松的发生。

3. 选择性雌激素受体调节剂 既可以模拟雌激素的作用，又可以避免雌激素引起的一些副作用。常见的选择性雌激素受体调节剂有雷洛昔芬，可以改善骨骼密度，降低骨折风险。

4. 钙补充剂和维生素D 钙和维生素D是维持骨骼健康所必需的，对于预防骨质疏松和骨折的发生至关重要。此外，钙补充剂和维生素D通常与其他抗骨质疏松药物联合使用，以最大程度地增加其疗效。

骨折后的抗骨质疏松药物使用注意事项

1. 掌握用药方式 不同的抗骨质疏松药物有不同的用药方式。有些药物需要口服，有些可能需要皮下注射或静脉注射。请严格按照医生的建议和药物说明书使用药物。

2. 遵循用药时间和剂量 抗骨质疏松药物的用药时间和剂量非常重要。一般情况下，定期服用这些药物可以有效减少骨质疏松的风险。请不要随意更改用药时间和剂量，如果有任何疑问，请及时咨询医生。

3. 注意药物相互作用 某些抗骨质疏松药物可能会与其他药物产生相互作用。在使用抗骨质疏松药物之前，请告知医生您正在使用的其他药物。医生会评估潜在的药物相互作用，并给出相应的建议。

4. 注意副作用和风险 抗骨质疏松药物可能会有一些副作用和风险，包括消化系统不适、头痛、肌肉酸痛等。更严重的副作用如骨坏死、心脏疾病和恶性肿瘤风险可能较低，但需要尽量避免。在使用药物期间，如果出现任何异常反应，请及时告知医生。

5. 定期进行检查 在使用抗骨质疏松药物的过程中，定期进行相关检查是必要的。这些检查可能包括骨密度测试、血液检查和其他必要的监测项目。这些检查可以帮助医生评估药物治疗的效果，并及时调整治疗方案。

湖南省郴州市临武县中医医院
药学专业 邝丽清