



骨质疏松如何维持骨骼健康?

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，其特征是骨密度降低和骨质减少，骨骼变得脆弱易折。骨质疏松的发生与多种因素相关，其中营养因素尤为重要。钙是骨骼构成的主要成分，钙的摄入与吸收对于维持骨骼健康至关重要。本文将探讨骨质疏松与钙摄入之间的关系，营养在骨骼健康中的作用以及骨质疏松的预防和治疗。

骨质疏松与钙摄入的关系

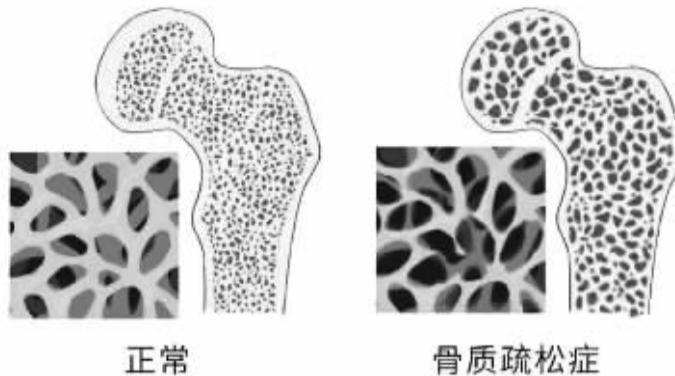
骨质疏松是由于骨骼组织的代谢失衡，导致骨质减少和骨密度降低。钙是维持骨骼健康的重要成分，骨组织中约70%的成分是钙磷化合物。钙在骨骼中起着支撑骨骼结构和维持骨密度的关键作用。如果钙摄入不足，人体将从骨骼中释放钙来维持血钙水平，导致骨骼逐渐失去钙质而变得脆弱，容易发生骨折。

营养对骨骼健康的影响

除了钙外，其他营养因素也对骨骼健康有重要影响。

维生素D 维生素D有助于促进钙的吸收和利用，帮助维持血钙水平稳定。维生素D不足会影响钙的吸收，从而影响骨骼健康。

蛋白质 蛋白质是骨骼组织的重要组成部分，适量的蛋白



摄入有助于维持骨骼健康。然而，过多的蛋白质摄入可能导致钙的丢失，因此蛋白质的摄入应适度。

镁 镁在骨骼代谢中也扮演着重要角色，有助于稳定骨骼中的钙磷结晶。

维生素K 维生素K参与骨骼蛋白质的合成，有助于维持骨骼健康。

骨质疏松的预防和治疗

预防骨质疏松的关键是保持良好的饮食和生活习惯。

合理摄取钙 根据不同年龄和生理状况，每天摄取足够的钙是维持骨骼健康的关键。富含钙的食物有奶制品、鱼类、豆类、坚果和绿叶蔬菜等。

补充维生素D 维生素D有助于促进钙的吸收，如果阳光暴露不足，可以适量补充维

生素D。

平衡膳食 保持膳食均衡，适当摄入蛋白质、镁、维生素K等营养素。

加强锻炼 适量的有氧运动和负重运动有助于增强骨骼和肌肉的力量，提高骨密度。

戒烟限酒 长期吸烟和过度饮酒会影响骨骼健康，应尽量戒烟限酒。

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，钙的摄入与骨骼健康密切相关。除了钙外，维生素D、蛋白质、镁和维生素K等营养因素也对骨骼健康有重要影响。通过合理膳食和生活习惯，预防骨质疏松的发生，保持骨骼健康，提高生活质量。对于已经患有骨质疏松的患者，及时治疗调整饮食，增加锻炼，也有助于减缓疾病的进展，改善生活质量。

青岛大学附属医院 李怡婧

引起怀孕高血压的原因，你知道吗？

怀孕高血压是指在怀孕期间出现的高血压情况。一般情况下孕妇的血压会在孕期初期保持正常水平，但在某些情况下，血压可能会升高，达到高血压的程度。怀孕高血压主要分为两种类型，一种是妊娠期高血压，是指孕期20周后出现的高血压情况。妊高症的主要特征是血压升高，但通常没有伴随蛋白尿（尿液中蛋白质的异常增加）。另一种是子痫前期，子痫前期是妊高症的一种严重形式。除了高血压，子痫前期还会伴随蛋白尿和器官功能异常，如肝功能异常或肾功能受损，子痫前期可能对母体和胎儿造成重大风险，需要紧急治疗。

怀孕期间出现高血压可能是由以下原因引起的。

孕前高血压 有些妇女在怀孕前已经存在高血压病史。这种情况下，怀孕可能会导致高血压进一步加重或恶化。

妊娠期高血压 也被称为妊高症，具体的发生机制尚不完全清楚，但可能与胎盘功能异常、血管收缩、免疫系统变化等因素有关。

子痫前期 子痫前期是妊高症的一种严重形式。除了高血



压，子痫前期还会伴随蛋白尿和器官功能异常，如肝功能异常或肾功能受损。子痫前期可能对母体和胎儿造成重大风险，需要紧急治疗。

妊娠合并慢性高血压 一些妇女在怀孕前已经患有慢性高血压，怀孕期间可能需要继续控制血压。

导致怀孕期间高血压的因素，包括下面几种：

血管收缩 在怀孕期间，孕妇的血管系统会发生变化，以适应胎儿和子宫的生长需求。然而，在某些情况下，血管可能会

过度收缩，导致血压升高。

胎盘异常 胎盘在维持妊娠期间的重要作用。然而，当胎盘功能受到影响或异常时，可能会导致高血压发生。胎盘异常可能导致母体血管受限，影响血流和血压的调节。

免疫系统变化 怀孕期间，孕妇的免疫系统会发生一些变化，以确保胎儿在子宫内得到保护。这些免疫系统的变化可能会影响血管功能和炎症反应，从而增加高血压的风险。

代谢因素 一些研究表明，怀孕高血压与代谢紊乱有关。例如，胰岛素抵抗和胰岛素敏感性降低可能与高血压的发生有关。

此外，一些已知的风险因素可能增加妇女患上怀孕高血压的可能性，包括：

多胎妊娠 怀有双胞胎或更多胎儿的孕妇通常比单胎妊娠的孕妇更容易出现高血压。

年龄因素 年龄较大的孕妇可能面临更高的高血压风险。

既往妊娠高血压史 之前的妊娠中出现过高血压的妇女在后续妊娠期间出现高血压的风险可能会增加。

东营博爱妇产科医院 刘若兰

分娩镇痛麻醉你了解多少？

分娩对女性来说是一段重要的经历和过程，也具有一定的风险。分娩是女性生育下一代的关键过程，是将胎儿从子宫中安全地送到世界上的重要过程，正常分娩可以确保婴儿在适当的时间内出生，并有助于建立母婴之间的亲密关系。对于许多女性来说，经历分娩是一种重要的个人经验，能够给予她们成就感和满足感，增强母性情感。当然分娩也会让女性面临一些风险，比如分娩过程中存在一些潜在的风险和并发症，例如产程延长、胎位异常、胎盘早剥、羊水栓塞等。分娩过程伴随着剧烈疼痛，这对许多女性来说是一个严重的困扰，疼痛程度因人而异。帮助产妇正确的应对疼痛，减少疼痛的影响，是顺利、安全分娩的重要保障。

分娩疼痛的原因

每个女性对分娩疼痛的感受和体验是不同的，疼痛的程度因人而异。子宫收缩是分娩过程中疼痛的主要原因之一。子宫肌肉的收缩力量会导致子宫颈扩张和胎儿向下推进，同时也会引起疼痛。

子宫牵拉 子宫收缩时，子宫肌肉的牵拉力量会引起周围组织的牵拉和拉伸，包括子宫韧带、盆腔肌肉和骨盆结构，这可能导致疼痛。

子宫缺血 子宫收缩时，子宫肌肉的供血会受到压迫和缺血，这可能引起疼痛感。

盆腔和骨盆结构的压力 胎儿下降和通过盆腔时，会对盆腔器官和骨盆结构施加压力，这可能导致疼痛感。

胎儿压迫 胎儿头部的下降和压迫也会刺激周围神经末梢，引起疼痛感。

分娩镇痛麻醉的方法

分娩镇痛麻醉是在分娩过程中使用药物或技术来缓解分娩中的疼痛。常用的分娩镇痛麻醉包括下面几种。

硬膜外麻醉 这种方法是通过在腰椎区域注射局部麻醉药物，麻醉下腰段以下的身体部位，包括子宫和盆腔。这种方法通常用于剖宫产，也对阴道分娩有促进作用。

硬膜外镇痛 通过在腰椎区域放置一个细长的导管，将局部麻醉药物注入硬膜外腔，麻醉下腰段以下的身体部位，这种方法可以提供持续的镇痛效果，并可根据需要进行额外的药物注射。

镇痛药物输注 通过静脉输注镇痛药物，如阿片类药物或其他镇痛药物，以减轻分娩疼痛。这种方法通常用于产程早期，可以迅速减轻疼痛，但镇痛效果持续时间较短。

气管插管全身麻醉 在某些情况下如紧急剖宫产或特殊医疗需求，需要用到全身麻醉，这种方法需要将患者完全麻醉，通过气管插管维持呼吸。

总之，选择哪种分娩镇痛麻醉方法取决于多个因素，包括患者的健康状况、分娩方式、医生的建议和患者的实际需求。在决定使用哪种方法时，医生和麻醉师会与患者充分讨论，权衡利弊。

日照市人民医院 刘琨