



科学防治骨质疏松，非一“钙”而论

保持营养平衡

骨质疏松的治疗方法之一，也是最容易实践的，就是通过饮食来促进骨骼健康。食物中含有各种维生素、矿物质和营养素，对骨骼的生长和维护至关重要。

1. 摄入足够的钙 钙是构成骨骼的主要矿物质之一，因此足够的钙摄入对于维持骨密度至关重要。建议成年人每天摄入约 1000~1300 毫克的钙。钙的优质来源包括奶制品（如牛奶、乳酪和酸奶）、鱼类（如鲑鱼和鳕鱼）、豆类、坚果（如杏仁和核桃）以及一些绿叶蔬菜（如花椰菜和羽衣甘蓝）。此外，维生素 D 也对于钙的吸收至关重要，因此确保在足够的阳光下暴露皮肤或考虑维生素 D 的补充是重要的。

2. 保证蛋白质的摄入 蛋白质对于骨骼的健康和修复也至关重要。蛋白质是构成骨骼基质的重要组成部分之一。优质的蛋白质来源包括鸡肉、鱼、豆类、坚果和乳制品。

3. 避免高盐饮食 过多的钠摄入可能导致钙排泄增加，从而影响骨密度。因此，要尽量减少高盐食物，例如加工食品、咸肉和高盐调味品的摄入。

4. 增加抗氧化物质摄入 抗氧化物质如维生素 C、维生素 E 和

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，它可能悄无声息地在我们的体内潜伏多年，直到出现严重骨折等症状时才被发现。骨质疏松的风险因素多种多样，包括年龄、遗传、生活方式和患有某些疾病等。幸运的是，现代医学提供了一系列有效的治疗方法，可以在不同程度上帮助患者恢复骨密度，降低骨折的风险，并提高生活质量。

β -胡萝卜素等有助于减少骨骼组织中的氧化损伤，从而有助于维持骨密度。多吃水果、蔬菜和全谷物，这些食物富含抗氧化物质。

5. 控制咖啡因和酒精摄入 高咖啡因和酒精摄入可能会干扰钙的吸收。适量的饮酒和咖啡摄入是一个明智的选择。

药物治疗

骨质疏松症的药物治疗在维护骨密度和减少骨折风险方面起着重要作用。口服药物，如双膦酸盐和降钙素等，通过不同的机制抑制骨质流失，适用于不同类型的患者。注射药物，包括生长激素和抗体药物，也为一些病情较严重的患者提供了有效的治疗选择。对于绝经后的女性，雌激素替代疗法可以维持骨密度，但需要仔细权衡风险和利益。此外，钙和维生素 D 的补充对于维护骨骼健康至关重要。

然而，药物治疗并非适用于

所有患者，治疗方案应根据患者的具体情况和病史由医生制定。

手术治疗

尽管药物治疗和生活方式的调整对于骨质疏松的管理通常非常有效，但在某些情况下，手术治疗可能是必要的。

1. 骨折修复手术 当骨质疏松导致骨折时，特别是髌部和脊椎骨折，手术可能是必要的。骨折修复手术的目标是将断裂的骨头重新定位并稳固在一起，通常使用金属螺钉、钢板或其他骨折固定器。这有助于减轻疼痛，恢复骨骼稳定性，并提高患者的生活质量。

2. 植入人工关节 在髌关节或膝关节受到骨质疏松影响严重的情况下，可能需要考虑植入人工关节的手术。这种手术通常在关节疼痛和功能受到极大限制时进行，旨在减轻疼痛，改善关节功能，并提高患者的运动能力。

3. 椎体成形手术 对于患有椎体骨折的患者，椎体成形手术是一种可行的治疗选择。这种手术通过将特殊的椎体填充物注入受损椎体内，以恢复椎体的高度和稳定性。它有助于减轻椎体骨折引起的疼痛，改善脊椎姿势，并减少进一步的骨折风险。

4. 植入骨粘固剂 在椎体成形手术中，医生通常会使用骨粘固剂（骨水泥）来稳固受损的椎体。这种粘固剂具有优秀的生物相容性，可以迅速硬化，提供椎体所需的支持。骨粘固剂的使用有助于恢复椎体的高度，减轻疼痛，同时提高患者的活动能力。

5. 植入内固定装置 当脊椎骨折需要额外支持时，医生可能会考虑植入内固定装置，如螺钉、钢板或棒。这些装置将受损的椎体或椎间盘固定在一起，有助于稳定脊椎，减轻疼痛，并促进愈合。

6. 植骨手术 对于骨质疏松导致骨头变得脆弱或薄弱的情况，植骨手术可能是一种有效的治疗方法。在这种手术中，医生会将植骨材料（通常是来自患者自己身体的骨组织或合成材料）植入到受影响的区域，以增加骨密度和强度。

崇左市宁明县人民医院 陈永飞

冠心病有什么危害,如何预防?

冠心病，也被称为心脏冠状动脉疾病，是由冠状动脉狭窄或阻塞引起的一种心血管疾病。冠状动脉扮演着向心脏提供氧气和营养的重要角色。然而，当这些动脉受到损害，心脏的血液供应就会受到影响，导致一系列危险的后果。冠心病的危害不仅表现为身体的不适，还可能导致严重的并发症，如心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭、心律失常，甚至猝死。这些并发症不仅会影响患者的生活质量，还可能威胁到他们的生命。值得注意的是，冠心病并非只是老年人的问题。越来越多的年轻人也受到冠心病的困扰，这与现代生活方式、饮食和压力等因素密切相关。

冠心病的危害

1. 心绞痛 心绞痛是冠状动脉狭窄或阻塞导致心肌缺血的常见表现，通常表现为胸部疼痛或不适感。心绞痛常伴随着胸痛、胸闷、气短和疼痛向颈部、下巴、背部或手臂放射。虽然心绞痛本身通常不会导致心肌损伤，但它是冠心病的早期警告信号，表明冠状动脉供血不足。

2. 心肌梗塞 心肌梗塞是由于冠状动脉完全阻塞导致心肌缺血和死亡的严重事件。典型症状包括剧

烈的胸痛、出冷汗、呼吸急促、恶心、呕吐、脸色苍白等。心肌梗塞是冠心病最严重的并发症之一，它可能导致心肌损伤、心力衰竭，甚至危及生命。

3. 心力衰竭 心力衰竭是心脏无法有效泵血，导致全身器官缺血和液体积聚的病症。心力衰竭患者可能出现呼吸急促、浮肿、疲劳、乏力、咳嗽等症状。心力衰竭严重影响患者的生活质量，使患者失去日常活动能力，并常常需要长期药物治疗和医疗监护。

4. 心律失常 冠心病可能导致心律失常，包括心跳过快（心动过速）或心跳过慢（心动过缓）。心律失常可能表现为心悸、胸闷、头晕、昏厥或心绞痛。某些心律失常可能导致严重的心律不齐，如室颤，这是一种危及生命的情况。

5. 猝死 猝死是心脏突然停止跳动，通常由室颤引起。猝死几乎没有警告，患者会突然失去知觉，呼吸和脉搏停止。猝死是冠心病最致命的后果之一，通常需要紧急心肺复苏和自动体外除颤器（AED）来挽救生命。

冠心病的预防

预防冠心病是关乎个体和公共健康的重要任务。以下是一些有效

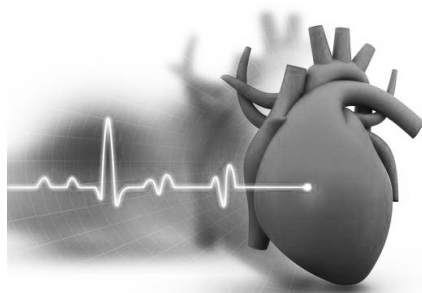
的方法，可以帮助降低冠心病的风险。

1. 保持健康的饮食习惯 选择低脂、低胆固醇食物，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。多食用水果、蔬菜、全麦谷物和高纤维食物，以提供必要的维生素、矿物质和纤维。控制盐（钠）摄入，以维护健康的血压水平。限制糖和加工食品的摄入，以降低体重和改善血糖控制。

2. 定期运动 制定科学合理的运动计划，包括有氧运动（如步行、跑步、游泳）和肌肉锻炼（如举重、瑜伽）。每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动或 75 分钟的高强度有氧运动。积极活动有助于维持健康体重、降低胆固醇水平和改善心脏健康。

3. 戒烟和限制酒精 戒烟是预防冠心病最重要的措施之一。吸烟会损害血管壁，增加动脉硬化的风险。饮酒应限制在适量范围内，过度饮酒会增加冠心病的风险。

4. 管理慢性疾病 如果您已被诊断患有高血压、高胆固醇或糖尿病等慢性疾病，积极控制这些疾病的危险因素，如血压、胆固醇和血糖。遵循医生的建议，定期测量相关参数，并服用处方药物（如果需



要)以控制疾病。

5. 减轻压力 长期暴露于高压环境可能损害心脏健康。学会应对压力，采用放松技巧如冥想、瑜伽或深呼吸。维持平衡的生活方式，确保充足的睡眠和休息。

6. 定期体检和药物干预 接受定期体检，监测心脏健康指标，如血压、胆固醇、血糖和体重。如果医生建议，根据处方使用药物，如抗凝血剂、降脂药或抗高血压药，以控制风险因素。

7. 注意遗传因素 如果您的家族史中有冠心病的成员，应该特别注意预防措施，因为遗传因素也可以增加患冠心病的风险。

8. 接受定期的心脏健康评估 心脏健康评估可以通过心电图、心脏超声等检查来检测冠状动脉的狭窄和其他异常。及早发现问题可以采取必要的措施。

广西壮族自治区总工会
陆川温泉疗养院 李敦锋