



患上骨质疏松怎么办? 5大方法助力骨骼健康

骨质疏松是以全身性骨量减少,表现为单位体积骨量降低、矿盐和骨基质比例减少、骨的微观结构退化为特征的,致使脆性增加及易于发生骨折的全身性骨骼疾病。那么你知道患上骨质疏松该如何保养吗?下面就具体聊聊,助你养好骨。

骨质疏松的种类

骨质疏松包括原发性骨质疏松、继发性骨质疏松和特发性骨质疏松。其中原发性骨质疏松是随着年龄增长而发生的一种生理性退行性病变,一般发生在65岁以上的老年人;继发性骨质疏松是因药物或疾病诱发;特发性骨质疏松大多数有家族遗传史,女性多于男性,好发生于8~14岁的青少年。

原发性骨质疏松是可以预防的,从儿童时期就可开始预防。人的骨量是随年龄增长而逐渐累积的,在30岁左右达到峰值骨量后就不再增加。随着年龄增长和绝经后女性激素水平变化,人身体储存的骨量发生变化,骨量不再继续储存,反而开始流失,于是骨量开始下降。因此,一旦患上骨质疏松一定要学会保养,防止病情不断严重引发并发症。

骨质疏松的保养方法

1. 采取防跌倒措施 骨质疏松患者的骨都有不同程度的问题,还可能伴随疼痛、乏力等症状。为了防其摔倒,可以采取一些防跌倒的措施,如穿防滑性能强的鞋子、随时携带一根拐杖等,便于身

体乏力时可更好地支撑身体。

2. 加强户外运动 患上骨质疏松后,日常一定要加强户外运动,多晒太阳,补充机体需要的钙物质。在运动类型的选择上要注意,太过激烈的运动不可以做,否则会对骨头造成不良刺激。可以选择散步、慢跑、体操等运动。同时配合做一些抗阻训练,包括拉弹力带、举小重量哑铃、水中行走等,增强肌肉力量,强健骨骼;多练习拉伸动作,如上肢肌肉拉伸、下肢肌肉拉伸等;适当练习本体感觉及反应能力,可以有效提高平衡能力,降低摔倒和骨折风险。

去户外玩也要把握好时间,可以在早上九点之前或者下午四点之后出发。多晒太阳有助于补钙,但是也没有必要顶着中午大太阳出门运动。

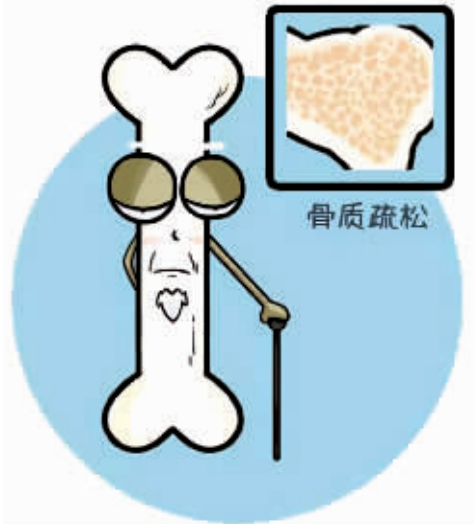
3. 注意饮食 患有骨质疏松的人群在饮食上一定要注意,日常要多吃一些含钙、蛋白质以及维生素丰富的食物。蛋白质是骨合成胶原蛋白的主要营养物质,摄入充足的蛋白质有助于维持骨骼和肌肉的功能,减低骨质疏松病人骨折的风险。患上骨质疏松

适宜摄入适量低脂、富含优质蛋白质的食物,如低脂牛奶、虾、豆类、鸡蛋等。

维生素C是参与骨组织中蛋白质、骨胶原氨基多糖等代谢的重要物质,对酶系统有促进催化的作用,更利于钙的吸收和向骨骼中沉积。骨质疏松病人尤其是合并骨折的人,大多数血清中的维生素K水平都较低,进而导致骨和血清中骨钙素的水平下降,因此患上骨质疏松的人可以适当吃一些富含维生素C、维生素K等营养成分的食物。骨质疏松病人适量摄入一些富含钙的食物,例如鱼肉、瘦肉、虾皮、海鲜等食物,能帮助病人增加体内钙的含量,从而减慢病情和维护骨骼的健康。

除此之外,“吃什么补什么”,牛骨头、猪骨头煲汤也是好的选择。病人的饮食要以清淡为主,要保持低盐,以免愈多的钙质随着钠在尿液中被排出。要戒烟,限酒,避免过度饮用咖啡和碳酸饮料。

4. 按时服用药物 一旦患上骨质疏松,就要去正规医院做相关检查和治疗。具体服用哪种药物调理,要严格遵循医嘱,按时按量服用药物,需要注意要以科学的医



疗为主,不要随意相信民间的偏方。

5. 不可做重体力活 患上骨质疏松,最好不要再做过重的体力活,如果在患病之前所从事的工作过于劳累,应及时更换工作。过于劳累的工作已经不适合患者,强行工作会加重病情导致恶化。患者可以找一份轻松适合自己的工作。

希望各位朋友按照以上指导,科学地进行日常保养,不要做过于激烈的运动,也不能躺在床上不动。多吃一些对身体有益的食物,少吃对身体有害的食物。同时,平时各方面加以注意,对身体多一些关心和爱护,对人生多一份用心和爱惜,会让自己的身心更健康。

河池市第三人民医院 余晓波

老年甲亢易误诊漏诊

随着年龄的增长,老年人的身体面临着新的挑战,老年甲亢作为一种内分泌异常的疾病,日益受到关注。作为子女,我们有责任了解并关心父母一辈的健康,让我们一同深入了解老年甲亢,为父母的健康保驾护航。

什么是老年甲亢

老年甲亢,也被称为老年甲状腺功能亢进症,是指在老年人群中发生的甲状腺功能亢进症。甲状腺功能亢进症是一种内分泌疾病,通常是由于甲状腺分泌过多的甲状腺激素(T3和T4)引起的。这些激素控制了身体的新陈代谢率,当它们分泌过多时,就会导致身体系统的异常加速运作。

老年甲亢相对较少见,随着年龄的增长,老年人患上甲亢的风险逐渐增加。老年甲亢可能与多种因素有关,包括甲状腺结节、自身免疫性甲状腺疾病等。其症状可能与年轻人不同,这使得诊断变得更加复杂。

老年甲亢的症状

1. 典型症状 典型的老年甲亢症状包括冷漠、嗜睡、疲劳、无反应、厌食和消瘦。这些症状往往会被误认为是衰老的自然表现而



被忽视,因此老年甲亢也被称为“冷漠甲亢”。

2. 单一系统症状

(1) 心血管系统:老年甲亢的心血管症状包括心动过速、心律失常、心房颤动、心绞痛和心力衰竭。尤其是心房颤动,在老年人中较为常见。

(2) 消化系统:消化系统的表现通常是厌食、体重减轻和大便频率增加,体重下降可能显著。

(3) 神经系统:神经和精神症状包括冷漠、嗜睡、抑郁、精神错乱,甚至是手部震颤。手部震颤可能与老年性震颤或帕金森氏手震颤混淆。

(4) 甲状腺大小:在老年甲亢中,约20%至30%的患者甲状腺大小正常或难以触及。大多数甲状腺肿患者则是结节性甲状腺肿。

(5) 眼睛:老年甲亢患者眼部症状相对较少,通常没有明显的突眼现象。然而,有些人可能会

了解特殊症状早发现

出现眼睑下垂等眼部问题。

老年甲亢的症状多种多样,但特别需要注意的是,这些症状可能与老年人自然的生理变化相似,容易被忽视或误解。

老年甲亢易被误诊

老年人的生理特点和疾病表现与年轻人不同,导致甲亢的症状易被其他疾病所掩盖。

1. 易被误诊为心脏病 在老年甲亢中,心悸、心动过速等症状相对较少,而心房扑动、心房颤动等心律失常却较为常见。这种情况可能被误解为心脏问题,尤其是甲亢会加重心脏的负担,导致心力衰竭等症状。如果医生经验不丰富,很可能会忽视甲亢的可能性,从而误诊误治。

2. 易被误诊为恶性肿瘤 老年甲亢常出现食欲减退、体重减轻、腹泻等症状。这与恶性肿瘤引起的症状相似,容易让人怀疑是恶性肿瘤。然而,如果仅将这些症状归因于消化系统问题,可能会忽视甲亢的存在,从而延误及时诊断和治疗。

3. 易被误诊为老年常见病 老年甲亢的精神症状可能表现为焦虑、神经敏感、易激动等,与更年

期综合征、神经衰弱等疾病相似。这使得医生可能将这些症状误解为老年人常见的精神和情绪问题,而没有考虑甲亢的可能性。

4. 易被误诊为低血钾肌麻痹 甲亢可能导致低血钾和肌肉麻痹,类似于低血钾引起的症状,这容易被误解为低血钾肌麻痹,而忽视了甲亢的存在,延误了正确的治疗。

作为子女,我们应该对父母的健康保持关注。了解老年甲亢的特殊症状,有助于我们及时察觉潜在的问题。如果发现父母出现异常的症状,我们应该鼓励他们及早就医。专业的医生可以通过检查和诊断来确定是否存在甲亢,进而制定适当的治疗方案。

在父母面临健康问题,子女的支持尤为重要。陪伴他们前往医院,听取医生的建议,确保他们得到正确的治疗和管理。子女也可以帮助他们调整生活方式,如合理饮食、适度运动等,以促进康复和健康。

老年甲亢不容忽视,而子女的关注和支持在保障父母健康方面起着至关重要的作用。了解老年甲亢的特殊症状,早期发现问题,及时就医,有助于保障老年人的健康和幸福。让我们共同努力,关心父母的健康,为他们的晚年生活添上健康的色彩。

钦州市第二人民医院 王于