



糖尿病患者骨质疏松的诊断与治疗方法

糖尿病是一种代谢性疾病，长期高血糖状态会影响骨骼健康，增加骨质疏松风险。下面将围绕糖尿病患者骨质疏松展开探讨，从骨质疏松的机制、诊断和治疗等方面进行详细分析。



糖尿病患者骨质疏松的机制

1. 糖尿病影响骨骼细胞功能 高血糖状态会抑制骨细胞的功能，干扰其正常的骨重建过程。糖尿病患者往往存在骨骼形态改变和骨质损失，表现为骨量减少、骨密度降低等。

2. 高糖状态下的炎症反应和氧化应激 高血糖状态会导致机体炎症反应的增加和氧化应激的加剧，进而影响骨质的正常代谢。炎症和氧化应激对骨骼有负面影响，加速骨质疏松的进程。

3. 患者常见的其他因素 除了高血糖外，糖尿病患者往往还存在其他骨质疏松的危险因素，如饮食不均衡、缺乏运动、糖尿病药物的副作用等。

糖尿病患者骨质疏松的诊断方法

1. 骨密度检查 骨密度检查是诊断骨质疏松的关键步骤。通过骨密度检查，可以了解患者的骨质状况，评估骨质疏松的程度。常用的骨密度检查方法有双能 X 线吸收法 (DXA) 和计算机断层扫描 (CT) 等。

2. 临床症状评估 除了骨密度

检查，还可以通过患者的临床症状来评估骨质疏松的可能性。常见的症状包括骨折、身高缩短、腰椎压缩性骨折等。

3. 相关检查 辅助检查也可以帮助了解骨质疏松。如血钙、磷、碱性磷酸酶等血液检查，可以排除其他原因引起的骨质疏松，如低钙血症或甲状旁腺功能亢进等。

糖尿病患者骨质疏松的治疗方法

1. 控制血糖水平 糖尿病患者往往面临高血糖的问题，而高血糖不仅会对身体的其他系统造成损害，还可能对骨骼健康产生不良影响。因此，控制血糖水平对预防和治疗糖尿病患者骨质疏松至关重要。药物治疗是控制血糖水平的主要手段之一。具体的药物治疗方案应根据糖尿病患者的情况来定，一般包括口服药物和胰岛素。这些药物可通过调整胰岛素分泌和使用，来控制血糖水平。在进行药物治疗时，病患应遵循医生建议，并进行血糖监测以便及时调整治疗方案。除了药物治疗，改变生活方式也对控制血糖水平起到积极的作用。饮食是生活方式改变中最重要的一环，糖尿

病患者应遵循低糖、高纤维的饮食原则，减少摄入高糖、高脂的食品。合理安排饮食结构和饮食时间能帮助控制血糖水平的稳定，同时也可减少骨质疏松的发生风险。

2. 补充钙和维生素 D 钙是骨骼健康的重要组成部分，而维生素 D 则有助于促进钙的吸收与利用。尽管糖尿病患者可能需要控制膳食中的糖分和能量摄入，但依然需要摄取足够的钙和维生素 D，以满足骨骼的生理需求。食物是摄取钙和维生素 D 的最主要途径，富含钙的食物包括乳制品、豆类、坚果等。对于一些无法通过饮食获得足够钙和维生素 D 的糖尿病患者，可能需要考虑补充剂的使用。医生可以根据患者的具体情况，来判断是否需要使用钙和维生素 D 的补充剂，并制定适当的剂量。

3. 适量运动 适量运动对预防和治疗骨质疏松非常重要。运动可以增强肌肉力量和骨密度，促进骨骼健康。糖尿病患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。通过运动，糖尿病患者不仅能够降低血糖水平，还可以改善身体的代谢功能，提高血液循环系

统的健康状况。适量的有氧运动如步行、慢跑，能够加速心肺功能的恢复，提高身体的耐力水平。此外，力量训练也是骨骼健康的重要组成部分，可以增强骨骼的抗压能力，并预防骨质疏松的发生。糖尿病患者可以选择进行一些简单的力量训练，如举哑铃、弹力带拉伸等，以增强肌肉力量。

4. 药物治疗 对于已经发生骨质疏松的糖尿病患者，药物治疗是必要的。双膦酸盐是一类抑制骨吸收的药物，常用于骨质疏松的治疗。另外，特异性雌激素受体调节剂是一类模仿雌激素作用的药物，可以增加骨密度，减少骨折的风险。

综上所述，糖尿病患者骨质疏松的诊断和治疗需要综合考虑多个方面的因素。通过骨密度检查、临床症状评估和相应的辅助检查，可以准确诊断糖尿病患者骨质疏松。治疗方面，除了控制血糖水平、补充钙和维生素 D 外，适量运动和药物治疗也是必要的。通过综合治疗手段，可以提高糖尿病患者骨质疏松的预防和治疗效果，改善患者生活质量。

河池市人民医院 刘玉妮

老年人易患慢性疾病 做好健康管理

随着年龄增长，我们的身体经历各种生理和结构性的变化，其中一些变化可能导致慢性健康问题。据统计，有超过 80% 的老年人至少患有一种慢性疾病，而近 68% 的人患有两种或更多。这意味着，几乎每个家庭都有一位老年人在与某种慢性疾病做斗争。那么老年人会遭遇哪些慢性疾病？我们将在本文探讨老年人中最常见的慢性疾病，这不仅仅是一次科普之旅，更是一次爱的守护之旅。现在，让我们为了更健康的生活，一同踏上这段旅程吧。

老年慢性病的危害

老年慢性病可给个体和家庭带来诸多危害。

首先，慢性疾病可能导致老年人身体功能逐渐下降，使得老年人日常生活中的简单任务变得困难，这不仅影响老年人的独立性，还可能使他们感到沮丧和孤独。

其次，慢性病往往伴随着持续或反复的疼痛，降低生活质量。随着时间的推移，未经妥善管理的慢性疾病可能导致更严重的健康问题出现，增加医疗费用并缩短寿命。同时，家庭成员也可能因为需要提供额外的照顾和支持而感到压力倍大。

更为重要的是，慢性病对老年人的心理健康也有深远的影响，或导致焦虑、抑郁以及自我价值感丧失等不良情绪出现。

老年慢性病的分类

老年人由于身体的自然老化，容易受到多种慢性疾病的困扰。常见慢性疾病包括类风湿性关节炎、脑血管障碍、肺炎、恶性肿瘤、高血压、老年痴呆、心脏病、听力障碍、糖尿病、支气管炎、风湿、肺气肿、动脉硬化症、视力障碍、关节疾病、骨质疏松症、感冒等，以上疾病均是由于老年体征变化所产生的。

根据老年常见疾病可将老年慢性疾病分为以下几大类：(1) 消化系统问题：如慢性胃炎和胃癌；(2) 精神和神经系统疾病：例如老年痴呆、抑郁症；(3) 心脑血管疾病：以冠心病和脑血管疾病为主要代表；(4) 代谢性疾病：包括高血压、高血糖、高血脂等。(5) 呼吸

系统疾病：慢性支气管炎和肺癌是主要代表；(6) 其他常见疾病：关节疾病如类风湿性关节炎，视听问题如白内障、青光眼和耳聋。

老年慢性病健康管理须知

1. 合理用药 对老年群体而言，身体逐渐出现的老化现象使得他们更容易受到慢性疾病的威胁。在被诊断为慢性病后，他们不仅要在医生的指导下调整药物，还需主动预防并发症。例如，冠心病和糖尿病在老年阶段可能会引发其他疾病，针对这些疾病，高血糖、高血压或高血脂的患者应严格控制血糖，特别是餐后血糖。推荐老年患者考虑使用如养心丹这类益气活血的中药，因为其效果确切且较为温和。

2. 均衡饮食 饮食对健康至关重要，尤其对老年患者。患有慢性疾病的老年人需对饮食有所选择。多食用蔬菜、粗粮和部分豆制品是不错的选择，但某些特殊疾病，如消化性溃疡或糖尿病肾病患者，应限制豆制品摄入。洋葱、扁豆、大蒜、绿叶蔬菜、香菇、木耳和海带都是推荐食品。瘦肉、鱼和奶制品虽富营养，但应适量食用以避免并

发症。对于患有冠心病、糖尿病或高血压的老年人，应减少酱油摄入，因为过多摄入可能加重疾病。患有冠心病风险的人则应避免摄入动物脂肪，如猪油、鸡油。总之，疾病预防始于饮食。

3. 生活有序 对于慢性疾病患者，培养健康的生活习惯至关重要。保持积极的心态，适度锻炼和规律的作息都能有助于预防和控制疾病。其中，保证足够的睡眠质量尤为关键。考虑到慢性疾病对老年患者的影响，我们每个人都应采取措施预防其发生，而不是等到出现问题再采取措施。

随着年龄的增长，老年人逐渐成为慢性疾病的高危人群，慢性疾病不仅影响患者的生活质量，还会导致严重的健康问题及并发症发生，有时甚至还会危及生命。鉴于此，我们强烈呼吁社会各界，特别是家庭成员，为老年人的健康提供充足的关心与支持。对于已经患有慢性疾病的老年人，定期进行医疗检查和遵医嘱用药至关重要。同时，均衡饮食、适度锻炼和健康的生活方式也是有效管理慢性疾病的关键。

南宁市第二人民医院 汤昱