

# 骨质疏松症的识别与应对

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，其特点是骨量减少、骨组织微结构破坏，导致骨骼变薄、变脆，容易发生骨折。随着人口老龄化的加剧，骨质疏松症的发病率逐年上升，给患者的生活质量和健康带来了严重影响。因此，早期识别和应对骨质疏松症至关重要。本文将介绍骨质疏松症的成因、症状、识别方法以及应对措施，帮助大家更好地了解和预防这种疾病。

## 骨质疏松症的成因与症状

骨质疏松症的成因比较复杂，主要包括以下几个方面：年龄、遗传、内分泌失调、营养不良等。随着年龄的增长，骨骼会逐渐失去钙质，导致骨密度降低。遗传因素也对骨质疏松症的发生产生影响，一些人天生骨骼质量较差，容易患上骨质疏松症。此外，内分泌失调、营养不良等因素也可能导致骨质疏松症的发生。

骨质疏松症的症状多种多样，其中最常见的是疼痛。疼痛部位多在腰部、背部、髋部等部位，早期常常表现为轻度疼痛或钝痛。随着病情的发展，患者可能会出现疼痛难忍、翻身、起床及行走困难等，也可能出现骨折、身高变矮、驼背等症状。骨折是骨质疏松症的严重后果之一，常见于髋部、脊柱等部位，可能导致长期卧床不起、肌肉萎缩等并发症。

## 骨质疏松症的识别方法

1. 自我检测 观察身体症状，注意疼痛、骨折等。如果发现疼痛、骨折等症状，应及时就医检查。

2. 骨密度检测 通过骨密度仪检测骨骼密度，了解骨质状况。骨密度检测是诊断骨质疏松症的重要手段之一，可以准确地反映骨骼的质量和骨折风险。建议中老年人定期进行骨密度检测。

3. X线检查 观察骨骼结构，发现骨折、骨质疏松等病变。X线检查是一种无创、无痛的检查方法，可以发现骨骼的细微病变，如骨折、骨质疏松等。

## 应对骨质疏松症的方法

1. 药物治疗 在医生的指导下使用抗骨质疏松药物，如双磷酸盐类药物、降钙素等。这些药物可以增加骨骼密度，降低骨折风险。要注意的是，药物治疗应在医生的指导下进行，不可自行盲目使用。

2. 运动疗法 适当的运动可以增强骨骼密度，如适当负重运动、太极拳等。运动可以刺激骨骼生长，增强骨骼密度，从而预防骨质疏松症的发生。建议中老年人选择适合自己的运动方式，坚持长期锻炼。

3. 饮食调理 保持均衡的饮食，摄入足够的钙质、蛋白质等营养物质。钙是构成骨骼的主要成分，成年人每天需要摄入1000毫克左右的

钙质；蛋白质是骨骼的重要成分之一，每天需要摄入适量的蛋白质。建议多食用牛奶、豆制品、鱼类等富含钙质和蛋白质的食物。

4. 生活方式调整 戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料，保持充足的睡眠。不良的生活习惯会影响骨骼健康，因此应该尽量避免吸烟、饮酒等不良习惯。同时，充足的睡眠也是保持骨骼健康的重要因素之一。

5. 定期检查 定期进行骨密度检测和X线检查，及早发现病变。定期检查可以帮助我们及时了解骨骼的健康状况，及早发现病变，采取相应的治疗措施。建议中老年人每年进行一次骨密度检测和X线检查。

## 预防骨质疏松症的措施

1. 加强骨骼健康意识，了解骨质疏松症的危害。只有了解了骨质疏松症的危害和识别方法，我们才能更好地预防和治疗这种疾病。

2. 从儿童期开始关注骨骼健康，保持充足的钙质和维生素D摄入。儿童期是骨骼发育的关键时期，充足的钙质和维生素D摄入有助于骨骼的健康发育。建议儿童每



天摄入适量的牛奶、豆制品、鱼类等富含钙质和蛋白质的食物，多晒太阳以增加维生素D的合成。

3. 中老年人定期进行骨密度检测和X线检查，及早发现病变。中老年人容易患上骨质疏松症，因此应定期进行骨密度检测和X线检查，了解自己的骨骼健康状况。

4. 加强运动锻炼，增强骨骼密度。适当的运动锻炼可以刺激骨骼生长，增强骨骼密度，预防骨质疏松症的发生。建议中老年人选择适合自己的运动方式，坚持长期锻炼，适当晒晒太阳。

5. 戒烟限酒，保持健康的生活方式。不良的生活习惯会影响骨骼健康，因此应尽量避免吸烟、饮酒等不良习惯。同时，保持充足的睡眠也是保持骨骼健康的重要因素之一。

广西壮族自治区梧州市岑溪市人民医院 莫丕祿

# 脑卒中患者的健康宣教

脑卒中又称为中风，是一种急性脑血管疾病，是由于人体脑部血管发生突然性的破裂或者因为血管阻塞导致血液不能够流入到大脑中而引起的一种脑组织损伤疾病。这种疾病的特点是发病率高，致残率高，死亡率高，复发率高；发病有着较为明显的季节性，其冬季发病率要高于夏季。

脑卒中包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种。当患者出现缺血性脑卒中的时候，会有短暂性的肢体无力症状，并且可能会在无症状的情况下突发脑梗塞，继而出现肢体无力或麻木、面部单侧发麻或口角歪斜、言语不清、视线模糊、恶心、呕吐等一系列症状。当患者出现出血性脑卒中的时候，大多数是比较突然的，常表现为不同程度的意识障碍、肢体麻痹等症状，如头痛、恶心、呕吐等。当出现以上症状时应及早就医，对于缺血性脑卒中发病6小时内的病人，可以进行溶栓治疗，使闭塞的血管再通，降低患者致残率。但日常生活中很多人对于此种疾病的了解程度并不高，并且每一位脑卒中患者的发病和康复过程都不一样，需要了解

的健康知识也不一样。下面笔者就带大家来了解一下脑卒中健康教育的具体内容，以及脑卒中患者需要注意哪些事项。

## 脑卒中的危险因素有哪些

脑卒中的危险因素有高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、饮酒、饮食习惯、超重、肥胖、体力不足、家族史等。有脑卒中家族史的人，患脑卒中概率会明显增加，只有在日常生活中控制危险因素，才能降低脑卒中发病率。

## 脑卒中患者健康教育要点

1. 饮食指导 (1) 脑卒中患者要制定合理、科学的饮食计划，日常饮食中要低盐、低脂肪、低胆固醇，可以适当多吃一些豆制品、粗纤维谷物、蔬菜、水果，并要戒烟、戒酒。饮食要定时定量，少量多餐，晚餐要吃清淡、易消化的食物；且不能够吃太饱，禁止吃辛辣刺激的食物。对于昏迷和吞咽困难的患者，日常饮食可以采用鼻饲的方式来保证自身营养。

(2) 对于患有高血压症的患者，要低盐饮食，一天的摄盐量要控制在5克以下。

(3) 对于高血脂患者，要低脂

低糖饮食，日常生活中主要以牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品为主，多吃南瓜、黑木耳等，且要避免吃肥肉、动物内脏。少吃动物油。

(4) 有糖尿病的患者，要低糖饮食，并对其饮食严格控制。

2. 用药指导 患有高血压的患者要在医生的专业指导下服用降压药物，不可擅自更改药物的剂量和服用次数，并要定期监测血压的情况。而患有高脂血症的患者，要在医生的指导下使用降血脂药物，定期复查血脂情况。糖尿病患者按时服用降糖药物，要注意检测血糖。

3. 情绪指导 针对患者内心的恐惧、急躁等负面情绪，要进行针对性的疏导措施，维持患者良好心境和乐观的心态。同时，护理人员要做好家属的思想工作，鼓励患者及家属树立信心，共同面对，积极配合治疗。

4. 生活指导 (1) 要保持睡眠的充足，避免过劳，适当进行休息。在日常生活中要注意保暖。(2) 根据患者自身的疾病情况，适当进行运动锻炼，加强自身肢体功能活动。可参加散步、太极拳、慢

跑、下棋等活动。(3) 要保持心情舒畅、愉悦，情绪不要太过激动，不要突然性地回头或者是深低头。

5. 康复指导 (1) 在病情稳定之后，对于留有后遗症的患者，前3个月内一定要及时进行康复治疗。(2) 可以在日常生活中进行训练，应从简单的运动开始。首先进行肢体练习、翻身、起坐、站立、上下轮椅、抓物行走、抓握物品等患侧肢体的功能锻炼。在患者语言上，需要尽快进行训练，可以在医生或者治疗师的帮助下进行言语练习。(3) 结合针灸、理疗、艾灸、中药泡洗等中医治疗措施，可以帮助患者快速恢复病情。

总之，为了预防脑卒中的发生，我们应控制危险因素，保持良好的生活习惯，及时发现并治疗潜在疾病。对于脑卒中患者来说，早期识别和治疗、加强康复和护理是非常重要的。通过加强健康宣教、提高公众对脑卒中的认识，可以降低发病率和死亡率，减轻疾病给社会和家庭带来的负担。

河池市宜州区中医医院 罗江萍