

年轻人也需要关注骨质疏松症

□李志海

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，主要表现为骨量减少、骨组织微结构被破坏，导致骨脆性增加，容易发生骨折。骨质疏松症的症状包括疼痛、脊柱变形、骨折等。骨质疏松症的危害不容小觑，可能导致疼痛、活动受限、生活质量下降，甚至威胁患者生命安全。年轻人如何预防和治疗骨质疏松症？笔者为大家介绍相关知识。

发病原因

遗传因素 有研究表明，骨质疏松症并不是完全由后天生活习惯决定的，在很大程度上受遗传因素影响。如果有骨质疏松症家族史，年轻人患该病的概率就会显著增高。遗传因素在决定骨骼强度、骨密度，以及骨流失速度等方面起着关键作用。

不良生活习惯 现代年轻人的生活方式往往不那么健康。许多人因为工作忙碌或追求时尚，饮食不规律，忽视营养均衡的重要性。比如，经常食用高磷、高钠、低钙等食品，或者过量摄入含咖啡因、磷酸盐等食物，都可能加速骨骼中钙的流失。此外，许多年轻人长期吸烟和过量饮酒，这些不良习惯也会对骨骼健康造成伤害。

缺乏运动 坚持适度运动是

维持骨骼健康的关键因素之一。长期进行有规律的运动可以促进骨骼新陈代谢，增加骨密度，使骨骼更加坚韧。但是，许多年轻人因为工作或其他原因，久坐不动，导致骨骼处于静止状态，缺乏必要的刺激。长此以往，这种缺乏运动的生活方式会导致骨量减少，骨组织的微结构也会遭到破坏，从而加大骨质疏松症的发生率。

预防措施

合理饮食 年轻人应当确保日常饮食含有足够的钙、磷和维生素D等微量元素。钙是构成骨骼的主要成分，而磷则与钙紧密合作，共同维持骨骼的硬度与韧性。维生素D则有助于钙的吸收和利用。富含这些微量元素的食物包括牛奶、豆制品、鱼类，以及新鲜的绿叶蔬菜等。此外，避免摄入过量的高磷食物也很重要，因为过量摄入磷可能影响钙的吸收，从而影响骨骼健康。

增加运动量 适度运动可以促进骨骼新陈代谢，增加骨量，提高骨密度，使骨骼更加坚韧。年轻人可以选择适合自己的运动方式，如慢跑、游泳、瑜伽等，每周保持一定的运动频率和时间。这样不仅可以有效预防骨

质疏松症，还可以提高机体健康水平。

保持健康的生活方式 年轻人应当戒烟、限酒，因为吸烟和过量饮酒都可能对骨骼造成损害。此外，过量饮用咖啡和碳酸饮料不利于骨骼的健康，因此要适量饮用。同时，保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，也是维持骨骼健康的重要因素。

治疗方法

骨质疏松症虽然在年轻人中可能不那么常见，但这是一个值得关注的健康问题。幸运的是，如果年轻人被确诊患有骨质疏松症，现在有多种治疗方法能够帮助患者提高骨密度和预防骨质流失。

药物治疗 这是常用的治疗方式。医生一般会为患者开具钙剂和维生素D，因为钙是构成骨骼的主要物质，而维生素D则有助于钙的吸收和利用。有些患者可能还需要使用其他药物，如双磷酸盐或激素，以进一步增加骨密度和降低骨折的风险。需要强调的是，任何药物治疗都应在医生的指导下进行。

物理治疗 骨质疏松症可能导致骨骼疼痛或不适，尤其是在长时间站立或运动后。物理治

疗，如超声波和电疗，是常用的缓解疼痛方法，促进局部血液循环和新陈代谢，帮助减轻疼痛和炎症。此外，物理治疗师还会教授患者一些特定的运动方法，帮助患者在家中锻炼身体。

调整生活方式 治疗骨质疏松症不仅是医生和物理治疗师的责任，患者也需要调整生活方式。调整饮食结构，如多吃一些富含钙、磷和维生素D的食物，如牛奶、豆制品，以及新鲜的绿叶蔬菜和鱼类等。同时，减少摄入可能加速骨质流失的食物和饮料，如避免过量摄入咖啡因和磷酸盐等。

此外，运动是提高骨密度和预防骨质疏松症的自然方法。负重运动，如步行、慢跑和举重等对骨骼非常有益。这些运动会刺激骨骼，使其变得更加坚硬。对于已经患有骨质疏松症的年轻人，建议在开始新的运动方式前咨询医生或物理治疗师。

戒烟和限酒 也是调整生活方式的重要组成部分。有研究表明，吸烟和过量饮酒会对骨骼健康产生不良影响。

康复护理

定期检查 患有骨质疏松症的年轻人，应定期检查骨密度和其他相关检查。这不仅可

以帮助医生和患者及时了解病情变化，还可以评估治疗效果，并根据检查结果调整治疗方案。骨密度检查一般使用双能X线吸收法，这是一种无创、快速、准确的检查方法。除了骨密度，医生可能建议患者检测血液，以检查与骨质疏松症相关的其他指标。

康复训练 在康复阶段，适度进行康复训练对恢复骨量和促进骨组织修复非常有帮助。康复训练一般有肌力训练、关节活动度训练和平衡训练等。肌力训练，如使用哑铃或健身器械，可以增强肌肉，为骨骼提供更好的支持；关节活动度训练有助于保持关节的灵活性和功能性；平衡训练可以降低跌倒的风险，这对骨质疏松症患者尤为重要。

总之，骨质疏松症并非老年人的专属疾病，年轻人同样需要关注和预防骨质疏松症。采取合理饮食、适度运动、保持健康的生活方式等措施，可以有效预防骨质疏松症。对于已经确诊的骨质疏松症患者，应积极配合医生的治疗和建议，进行全面的康复和护理。

（作者供职于山东省郓城县人民医院）

康复护理的智慧

□张丽

康复护理已不再是单纯的照料和看护，而是一门融合科学与关爱的综合性学科，要求医务人员不仅要专业的医学知识，更要有对病患关怀的心。

康复护理的科学性体现在严谨的理论基础和专业的技术操作上，从评估患者的康复需求，到制定个性化的康复方案，再到实施康复措施和效果评估，每一步都离不开科学的指导。

评估患者需求 康复护理的第一步是对患者进行全面评估，包括身体状况、心理状况、社会环境等方面。有了这些评估资料，医务人员可以了解患

者的真实需求，为制定后续的康复计划提供依据。

制定个性化康复方案 根据评估结果，康复护理团队为患者制定一份个性化的康复方案。该方案会考虑患者的年龄、性别、病情、心理状况等因素，确保康复措施的有效性和可行性。

实施康复措施 康复措施包括物理疗法、针灸疗法、推拿、按摩、言语疗法等，旨在帮助患者恢复身体功能、提高生活质量。在实施过程中，康复护理团队会密切关注患者的反应，及时调整康复方案。

效果评估与反馈 康复护

理的最后一步是对康复效果进行评估，通过对比患者康复前后变化，医务人员可以了解康复措施的效果，为后续的康复计划提供反馈和依据。

如果说科学性是康复护理的骨架，那么，关爱之心则是灵魂。在康复护理中，不仅要关注患者的身体状况，还要关注患者的心理需求和社会支持。

心理支持 疾病往往会给患者带来巨大的心理压力。医务人员需要倾听患者的心声，给予鼓励和支持，通过心理干预和情绪管理，帮助患者建立积极的心态，有效应对康复过程中的各种挑战。

社会支持 康复不仅是个人的事情，也是社会的责任。康复护理团队需要积极与社区、家庭等社会资源对接，为患者提供全方位的支持，包括提供康复知识宣教、家庭护理指导、社会适应能力训练等，帮助患者尽早融入社会。

康复护理的智慧在于如何将科学与关爱完美地融合在一起，这就需要医务人员既要有扎实的医学知识，又要有敏锐的观察力和同理心。

灵活运用科学知识 在康复护理过程中，医务人员需要根据患者的实际情况灵活运用科学知识，包括选择适合患者

的康复方法、调整康复计划、处理突发情况等。

持续创新与实践 康复护理是一门不断发展的学科，需要保持开放的心态和创新的精神，通过不断学习和实践，探索新的康复方法和技术，为患者提供更好的康复服务。

在未来，康复护理将继续发挥其在患者康复过程中的重要作用，为更多的患者带来希望和光明。让我们携手共进，用科学与关爱为康复护理事业添砖加瓦，为人类的健康福祉贡献力量！

（作者供职于山东省临沂市中医医院）

给糖尿病患者的运动建议

□陈国兰

目前，糖尿病是一种常见的慢性病。我国2型糖尿病患者占糖尿病总人数比例为90%~95%。糖尿病患者的治疗是全面的，有健康宣教、饮食控制、血糖管理、降低心血管疾病风险，以及对微血管并发症进行定期筛查等。运动在糖尿病患者的综合治疗中有着非常重要的位置。对糖尿病患者来说，科学运动不仅有助于控制血糖，还能改善心血管健康、增强体力，以及减轻体重等。那么，糖尿病患者应该如何进行科学合理的运动呢？

在开始运动之前，糖尿病患者应在专业人员的指导下对自身状况和体能进行一次全面评估，从而保证运动治疗的专业性和科学性。适合糖尿病患者的运动方式主要包括有氧运动、抵抗训练、柔韧运动等。短期有氧运动可以提高2型糖尿病患者

对胰岛素的敏感性，有规律的有氧运动即使不能降低体重，但可以改善2型糖尿病患者的血糖、血脂、血压等代谢水平，缓解心理压力。常见的有氧运动包括散步、慢跑、游泳、骑自行车等。抵抗训练可以增加2型糖尿病患者的骨骼肌质量，使糖化血红蛋白显著降低。因此，对于血糖控制效果不好的糖尿病患者，建议每周在有氧运动的基础上进行有规律的抵抗训练，如举哑铃、深蹲、仰卧起坐、俯卧撑等。在进行有氧运动和抵抗运动的前后，糖尿病患者也可以进行柔韧性运动，即屈曲运动和伸展运动，从而增强关节的灵活性，预防肌肉和关节损伤。此外，糖尿病患者还可以进行平衡练习和一些其他类型的运动，如瑜伽、太极拳等。2型糖尿病患者进行力量训练可以改善身体的平衡能力。平衡练习可以改

善平衡能力和步态，降低跌倒的风险，对于患有周围神经病变的糖尿病患者能起到改善症状的作用。对于2型糖尿病老年患者，即使腿部力量没有显著的变化，跌倒风险也会增加，平衡练习可以降低在家及户外活动时的跌倒风险。瑜伽、太极拳等，对改善糖尿病患者的症状也有帮助。瑜伽可以改善2型糖尿病患者的血糖、血脂水平。对于患有2型糖尿病和神经病变的患者，打太极拳可以改善血糖，降低身体质量指数(BMI)，减少神经系统症状，提高平衡能力，以及改善生活质量。

从运动时间上来说，糖尿病患者应当每周参加150分钟以上的中等强度或高强度有氧活动，运动频率应为每周3次~7次，不建议连续超过2天不运动，抗阻运动每周至少2次（两次锻炼间

隔≥48小时），可以根据自身情况逐渐增加至每周3次。糖尿病患者饭后30分钟至2小时进行运动比较合适，因为人在进餐后的这段时间正处于餐后血糖高峰期，运动可以增强胰岛素的敏感性，从而达到有效降低血糖的效果。每次连续运动时间一般不能少于20分钟，以30分钟~60分钟为宜，一般不超过1小时，其中包括10分钟~20分钟的准备运动和放松运动。运动强度可以通过心率或自觉疲劳程度来判断，运动心率达到最大心率的50%~70%即为中等运动强度，或者进行中等强度运动时，呼吸和心跳稍有加快，但呼吸不急促，微微出汗，可以正常说话但不能唱歌，身体感觉稍累，运动后次日不觉得疲劳为宜。2型糖尿病患者应结合实际情况选择适合自己的运动强度。

2型糖尿病患者的运动方

案改变要遵循个体化的原则，动项目的选择要以患者的年龄、病情、喜好及身体承受能力为基础，并定期进行评估，及时做出相应的调整。糖尿病患者要培养热爱运动的生活方式，改变久坐行为，运动前后要加强血糖监测，运动量大或剧烈运动时建议临时调整饮食及药物治疗方案，避免发生低血糖。如果糖尿病患者有严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒，以及急性代谢并发症、急性感染、增殖性视网膜病变、严重心脑血管疾病（不稳定型心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血）等情况，不建议进行运动，需要病情稳定后逐步恢复运动即可。科学合理的运动既能有效控制血糖，也能愉悦身心，提高糖尿病患者的生活质量。

（作者供职于广西壮族自治区柳州市人民医院）

输血前后注意事项

□鹿敬

输血是一种常见的医疗手段，主要是将健康人的血液或血液制品输送到患者体内，以补充患者体内的血液成分，改善患者的身体状况。输血可以分为全血输血和成分输血两种。全血输血是将血液的所有成分一起输送给患者，而成分输血是将血液中的各种成分分开，只输送患者需要的成分。那么，在输血前后，人们需要注意哪些事项呢？

输血前的注意事项

输血原因和输血目的 在接受输血前，患者要明确自己为什么需要输血，输血的目的是什么。这有助于患者有效配合医生的治疗。

检查身体 在输血前，医生会安排一系列检查项目，包括血型、血常规、输血相关病毒检查等。这些检查是为了确保输血的安全性和有效性。

签署输血同意书 在了解输血的风险和后果后，患者需要签署输血同意书。

保持心态平和 输血虽然是一项常规操作，但对于很多人来说还是会出现紧张情绪。保持心态平和，有助于输血过程的顺利进行。

输血中的注意事项

配合医务人员操作 由两名医务人员到床边核对信息，在输血开始时，输血速度要慢，根据患者的情况，观察10分钟~15分钟，才能将流速调至正常速度。在输血过程中，患者要严格按照医务人员的要求，不能随意移动输血管或调节输血速度。

观察身体反应 在输血过程中，要密切观察身体是否出现不良反应，如发热、寒战、皮疹等。一旦出现异常情况，患者要及时告知医务人员。

除了以上风险外，输血还可能引发一些并发症，如溶血反应、循环负荷加重、高血钾症、急性肺损伤等。这些并发症可能会对患者的身体健康造成严重影响。总之，患者输血前后有许多需要注意的事项。只有做好充足的准备和配合医务人员的要求，才能确保输血的安全性和有效性。

（作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院）

防治心绞痛妙招知多少

□王志强

心绞痛是一种常见的心脏疾病，主要由于冠状动脉供血不足引起，给患者带来不适和疼痛。为了预防和控制心绞痛发作，我们可以采取一些有效措施保护心脏健康。下面，笔者介绍一些防治心绞痛的方法。

保持健康的生活方式

合理饮食 饮食是影响心血管健康的重要因素之一。合理饮食可以降低心绞痛发病率。如选择低脂、低盐、低胆固醇的食物，多摄入新鲜的蔬菜、水果等食物，从而减轻心脏负担。

适度运动 长期坚持适度运动，如散步、慢跑、游泳等，能够增强心肺功能，改善血液循环，降低心脏负荷。但是，要控制运动强度和频率，避免过度劳累和剧烈运动，以免诱发心绞痛。

戒烟、限酒 烟草和酒精对心脏健康有害，会增加心绞痛发病率。

积极控制危险因素

控制血压 高血压病是心绞痛的危险因素之一，要定期测量血压，将血压控制在正常范围内。如果血压偏高，需要积极采取有效措施，如药物治疗、饮食调理等。

控制血脂 高脂血症是心绞痛的危险因素之一，要定期检测血脂水平，控制在正常范围内。合理饮食、适度运动，以及药物治疗，可以有效控制血脂水平，降低心脏负荷。

管理糖尿病 糖尿病患者容易引发心绞痛，需要积极管理和控制血糖。患者要遵循医生的建议，进行血糖监测、药物治疗、饮食调理和适度运动。

保持健康体重 肥胖是心脑血管疾病的危险因素之一，体重过大会增加心脏负担，容易引发心绞痛。因此，保持健康体重对预防心绞痛至关重要。

减轻心理压力

心理压力过大是心绞痛发作的常见诱因之一，应该学会有效应对和释放心理压力，保持心情愉快、平静。大家可以参与休闲活动，参加心理疏导课程，以及与亲友交流等，来缓解心理压力。

定期体检和随访

心绞痛患者应定期进行心脏检查和随访，及时调整治疗方案，遵循医生的建议规范服药，不要擅自停药或调整剂量。如果出现心绞痛加重的情况，患者就要立即就医。

药物治疗

对于已经确诊为心绞痛的患者，药物治疗是必不可少的。常用的药物包括硝酸酯类药物、 β -受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等，可以有效缓解心绞痛症状，提高患者的生活质量。

针对心绞痛，大家可以采用保持健康的生活方式、控制危险因素、减轻心理压力、定期体检和随访、药物治疗等方式来预防和治理。心绞痛患者一定要和医生保持有效沟通，根据实际情况制定合理的防治方案。

（作者供职于山东省郓城县郭集镇卫生院）

科学应对脑出血引起的胃肠功能障碍

□赵廷好

脑出血是一种严重的疾病，会给患者的身体带来很大的影响。除了脑部损伤，许多脑出血患者还会出现胃肠功能障碍问题，这给他们的生活造成了极大的困扰。如何科学应对脑出血后胃肠功能障碍呢？

饮食为治疗的起点 对于脑出血引起的胃肠功能障碍，饮食的调理至关重要。患者需要摄入易消化、营养丰富的食物，如米粥、新鲜的蔬菜和水果。同时，避免食用油腻、辛辣刺激性的食物，如油炸食品、辣椒等，这些食物可能加重胃肠功能障碍的症状。另

外，定期进食和细嚼慢咽也有助于减轻胃肠道负担。不仅如此，脑出血后的康复需要足够的营养支持，包括蛋白质、维生素和矿物质等，建议增加富含优质蛋白质食物（鱼类、家禽、豆类等）的摄入量，有助于组织修复和康复；补充维生素和矿物质，如摄入富含维生索C、维生素E和锌等富含微量元素的食物，有助于防止肠道炎症。

逐渐增加运动量 适度运动对于改善脑出血后胃肠功能障碍非常重要。患者可以从简单的活动开始，如散步或轻度伸展运动，

逐渐增加运动强度和运动时间。适度运动有助于促进肠道蠕动和提高代谢率，增强身体的免疫力和消化功能。

预防便秘 脑出血后，患者的胃肠功能障碍常伴随便秘问题。为了预防便秘，患者应注意以下几点：1.增加饮水量，多摄入一些粗纤维食物，如新鲜的水果、蔬菜，以及全谷类食物。2.保持规律排便习惯，养成在同一时间如厕习惯。3.避免过度用力排便。

维护肠道微生态平衡 保持良好的肠道微生态平衡，对胃肠功能的恢复至关重要。使用益生

菌制剂或食用发酵食品，如酸奶和酸菜等，有助于维持肠道菌群稳定。

管理精神压力和焦虑情绪 脑出血患者在康复过程中常常伴随精神压力和焦虑情绪，这些负面情绪可能会影响胃肠功能，加重胃肠道症状。因此，患者要学会管理精神压力和焦虑情绪，可以利用一些放松技巧，如深呼吸、冥想、音乐疗法等。

寻求专业胃肠康复治疗师的帮助 在应对脑出血后胃肠功能障碍时，患者应寻求专业胃肠功能康复治疗师的帮助。只有经过

全面的身体检查和科学诊断，才能制定出有针对性的治疗方案。专业康复治疗师会根据患者的病情开具合适的药物或推荐其他治疗方法，如胃肠功能专业康复治疗等。

脑出血后的胃肠功能障碍对患者健康和康复产生了负面影响，但科学的应对方法可以帮助患者恢复健康。调整饮食习惯、营养均衡、坚持适度运动，维护肠道微生态平衡，可以有效改善胃肠功能，提升患者的生活质量。

（作者供职于山东省立医院菏泽分院）