

老年人怎么预防骨折

□岳涛



资料图片

老年人的骨骼健康问题应引起重视,因为随着年龄增长,骨密度下降,老年人面临的骨折风险增大。因此,采取适当的

预防措施对维持老年人的骨骼健康至关重要。下面将介绍一些老年人预防骨折的方法,帮助他们保护骨骼,降低骨折风

险。

增加户外活动

老年人应该尽量增加户外活动,适当的阳光暴露可以帮助合成维生素D,促进钙的吸收,从而增加骨密度。老年人可以选择在天气较好的时候进行散步、做园艺等户外活动。如果天气不好,尽量不要出门,可以选择室内运动。

摄入足够的营养

保持营养的饮食对于老年人的骨骼健康十分重要。老年人应该摄入足够的钙和维生素D。钙是骨骼健康的关键营养素,平时可以通过奶制品、豆类、鱼类等食物摄入。维生素D有助于钙的吸收,可以通过鱼肝油、蛋黄、鱼类等食物以及含有维生素D的营养品来摄取。

加强肌肉锻炼

强壮的肌肉可以为骨骼提供更好的支撑,从而降低骨折的风险。老年人可以进行一些适合自己的肌肉锻炼,如散步、打太极拳、练瑜伽等。这些锻炼不仅可以增强肌肉力量,还可以提高人体的平衡性和灵活性,降低跌倒的风险。

注意居家安全

老年人应该特别注意居家安全,避免滑倒。要注意观察家里的环境,尽量避免危险因素,如及时清理地面上的积水,必要时可以使用防滑垫等。在浴室和卫生间内可以使用防滑垫和扶手,扶手可以提供额外的支撑,避免因地面湿滑而跌倒。尽量移除家中可能导致跌倒的障碍物,如杂乱的电线、儿童玩具等,确保室内

空间畅通无阻。在需要使用梯子的情况下,要格外小心,最好有人协助。

定期体检

老年人应该定期进行身体检查,如骨密度检查。这可以帮助老年人及早发现骨质疏松等问题,并及时采取相应的治疗措施。及早发现和及时治疗骨质疏松可以有效降低骨折风险。

及时就医

如果出现关节疼痛、肌肉无力等症状,应及时就医,并接受专业治疗,防止疾病加重,增加骨折风险。

总之,对于老年人来说,预防骨折至关重要。老年人应采取适当的措施来保护自己的骨骼,降低骨折风险。(作者供职于山东省烟台市牟平区整骨医院)

麻醉后并发症别轻视

□秦娟

在现代医学中,麻醉是许多手术中必不可少的一部分,它能够使患者在手术过程中感觉不到疼痛,并保证手术的顺利进行。然而,尽管麻醉在许多情况下是安全有效的,但仍然存在一定的风险,其中包括一些并发症。

麻醉药物的使用可能会引发呼吸系统并发症,麻醉药物会抑制呼吸中枢,导致呼吸抑制或呼吸暂停。尤其是在麻醉药物的作用消退后,患者可能出现呼吸困难或低氧血症的症状。这需要及时监测呼吸功能,必要时进行氧气供应或辅助通气。

麻醉药物的使用可能对心血管系统产生影响,包括血压下降、心律失常或心肌缺血。特别是对于有心血管疾病的患者,应进行严密的监测和管理,以确保心血管系统的稳定。

有些麻醉药物也可能对中枢神经系统产生影响,造成一些中枢神经系统并发症,包括意识状态改变、头痛、恶心、呕吐等。对于一些患者,可能还会出现神经系统功能障碍,如神经损伤或中风。这种情况需要及时评估和处理,以避免造成进一步的损害。

少数患者可能对麻醉药物可能产生过敏反应,表现为皮肤潮红、荨麻疹、呼吸急促、血压下降等症状。这种情况下,应立即停止使用相关药物,并采取适当的抗过敏治疗。

除了上述的一些并发症外,麻醉还可能引发其他罕见的并发症,如恶性高热、支气管痉挛、肺栓塞等。恶性高热是由吸入强效的麻醉药和琥珀胆碱诱发的高代谢综合征,包括肌肉强直、呼吸加快、心动过速、酸中毒、低氧血症、高热、出现肌红蛋白尿等。支气管痉挛的特征性表现是喘鸣,清醒的患者可能存在气促和呼吸困难,昏迷患者会存在难以进行肺通气的情况。肺栓塞会导致患者出现呼气末二氧化碳分压降低、低氧血症、心律失常、中心静脉压增加等体征,如果不及时处理会危及生命。因此,在麻醉过程中,医护人员需要密切监测患者的生命体征和症状,及时发现并处理异常情况。

为了减少麻醉后并发症的发生,医生和患者都需要采取一些措施。医生在进行手术前会对患者的健康状况进行全面评估,了解患者的病史和过敏史,确定最适合患者的麻醉方案。患者在手术前应告知医生有关自己的健康状况,配合医生的治疗和监护,以降低并发症的风险。医生在手术过程中也会严密监测患者的生命体征和麻醉药物的使用情况,及时调整麻醉深度和剂量,以减少并发症的发生。

(作者供职于山东省济宁市兖矿新里程总医院)

脑梗死患者的康复方法

□韩钦丽

脑梗死是一种常见的脑血管疾病,对患者的身心健康有极大危害,脑梗死的康复是一个漫长的过程。本文将介绍脑梗死康复的必要性以及从卧床到行走需面对的各种挑战。希望大家能够从中获得有价值的信息和启示。

什么是脑梗死

脑梗死又称缺血性卒中,是指因脑部血液供应障碍、缺血、缺氧所导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。脑梗死的常见类型有脑血栓形成、腔隙性梗死和脑栓塞等,脑梗死占全部脑卒中的80%。

脑梗死康复的意义

脑梗死康复是通过康复训练和生活方式的改变,来促进恢复和提高生活质量的。对于脑梗死患者来说,早期的康复干预至关重要。康复有助于恢复受损的神经功能,促进大脑重新建

立连接,以便患者在日常生活中更好地实现独立性和自理能力。同时,康复还可以减轻患者的身体不适,改善心理健康。

常见的康复方法

物理康复 物理康复是脑梗死康复的关键环节之一,即通过适当的运动和锻炼来恢复运动功能,改善患者的平衡能力和肌肉控制。具体方法有:步态训练。通过走路或使用辅助装置(如拐杖或助行器)来恢复正常步态。运动疗法。包括恢复性体操、水中运动和定向训练等,可以提高患者的协调性和力量。物理治疗。通过电疗、磁疗、红外线、中药离子导入等手段,缓解肌肉僵硬和疼痛。中医治疗。包括针灸、按摩等,可改善肢体功能,起到很好的康复效果。

言语康复

言语康复 脑梗死可能导致患者出现言语障碍,使他们难以

进行正常的交流和表达。言语康复可以帮助患者恢复语言能力,提高口头交流能力。常见的方法有:语言训练。通过重复和模仿来改善患者的发音和语言流畅性。吞咽训练。通过特定的吞咽练习来帮助患者恢复正常吞咽功能,减轻吞咽困难。

认知康复

认知康复 脑梗死会对患者的记忆、注意力和思维能力产生影响,造成认知障碍。认知康复可以帮助患者改善这些问题,提高智力。具体方法包括:记忆训练。通过记忆游戏和技巧来提高患者的记忆力。认知训练。通过练习逻辑思考和推理能力,锻炼患者的思维能力。

心理康复

心理康复 脑梗死对患者的心理健康也会造成负面影响,包括焦虑、抑郁和丧失自信心等。心理康复可以帮助患者调整情绪,恢复自信。具体方法有:心理

咨询。通过与专业心理咨询师交谈来倾诉心声,释放压力。社交支持。与家人、朋友和心理支持团体保持良好的社交联系,从而获得情感上的支持。

综上所述,脑梗死患者在康



资料图片

结肠癌的症状、预防与治疗

□王洪雷

结肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,近年来发病率逐年上升,已成为威胁人类健康的重要因素。因此,提高公众对结肠癌的认识,了解其症状、预防方法以及治疗方具有重要意义。

结肠癌的症状

结肠癌早期症状不明显,很容易被忽视。随着病情的发展,患者可能会出现以下症状。

大便习惯改变 如便秘、腹泻或两者情况交替出现。
大便性状改变 如大便变细、变形,甚至伴有黏液或出血,排便次数增加。

腹部不适 如腹胀、腹痛,尤其是右下腹疼痛。
体重下降 由于肿瘤细胞消耗大量能量,患者可能会出现不明原因的体重下降。

贫血 由于慢性失血,患者可能出现贫血症状,如面色苍白、乏力等。

结肠癌的预防

结肠癌的预防主要从以下几个方面入手。

健康饮食

减少高脂肪、高蛋白食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维食物的摄入。此外,适量摄入富含钙、镁、硒等微量元素的食物也有助于预防结肠癌。

积极运动

保持适当的运动量,有助于促进肠道蠕动,减少肠道内有害物质的滞留,从而降低患结肠癌的风险。

定期体检

定期进行结肠镜检查,有助于及时发现并治疗结肠息肉等癌前病变,从而降低结肠癌的发生率。

戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都是引起结肠癌的危险因素,戒烟限酒有助于降低患结肠癌的风险。

结肠癌的治疗

临床上,结肠癌的治疗方法主要包括手术切除、化疗、放疗以及免疫治疗等。具体治疗方案需要根据患者的病情、身体状况以及医生建议来制定。

手术切除

对于早期结肠癌患者,手术切除是首选的治疗方法。通过手术切除肿瘤及其周围的组织,可以有效防止癌细胞扩散。

化疗

化疗是通过药物杀死或抑制癌细胞的生长,常用于治疗中晚期结肠癌患者。化疗可以缩小肿瘤,提高手术切除的成功率,也可用于手术后预防复发。

放疗

放疗是利用高能射线杀死癌细胞的一种治疗方法。免疫治疗在结肠癌治疗中取得了显著成果,为患者提供了新的治疗选择。

免疫治疗

免疫治疗是指通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞的一种治疗方法。免疫治疗在结肠癌治疗中取得了显著成果,为患者提供了新的治疗选择。

综合治疗

综上所述,结肠癌是一种严重威胁人体健康的消化道恶性肿瘤,我们应该从健康饮食、积极运动、定期体检等方面入手,预防结肠癌的发生;同时,对于已经确诊的患者,要积极与医生配合,制定个性化的治疗方案,保持良好的心态和生活习惯,以期早日康复。(作者供职于山东省聊城市退役军人医院)

如何发现早期胃癌

□张娜娜

胃癌,作为消化系统的一种常见恶性肿瘤,其发病率在全球范围内都呈现出上升的趋势。面对这一严峻的健康挑战,预防和发现早期胃癌显得尤为重要。

预防胃癌的措施

健康饮食 养成良好的饮食习惯至关重要。建议多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物,这些食物有助于维护胃部的健康。同时,要尽量避免摄入腌制、熏制、油炸等可能致癌的食物,并减少食盐的摄入量,以降低高盐饮食对胃黏膜的刺激。

戒烟限酒 烟草和酒精都是胃癌的危险因素。吸烟会增加胃癌的风险,而酒精也会刺激胃黏膜,促进致癌物质的吸收。因此,戒烟限酒对于预防胃癌非常重要。

规律作息 保持规律的作息时间有助于维持身体正常的生理功能,降

低胃癌发生的风险。建议每天保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累,这样有助于让胃部得到充分的休息。

积极锻炼

适当的运动可以促进血液循环,提高身体免疫力,有助于预防胃癌。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

定期体检

定期进行体检可以及早发现胃癌的蛛丝马迹,为早期治疗赢得宝贵时间。尤其是高危人群,如有胃癌家族史、慢性胃病等,更应加强筛查力度,定期进行胃镜检查。

发现早期胃癌的方法

提高警惕 了解胃癌的早期症状,如胃痛、胃胀、食欲不振、黑便等,一旦出现这些症状,应及时就医检查。

胃镜检查

胃镜是诊断胃癌的重要手段之一。通过胃镜检查,可以直观地观察胃黏膜的病变情况,发现早期胃癌。建议有胃癌家族史等高危人群定期进行胃镜检查。

血清学检查

通过检测血液中的肿瘤标志物,如胃蛋白酶原、癌胚抗原等,可以辅助诊断胃癌。虽然这些指标并非特异性很高,但对于胃癌的筛查和诊断仍具有一定的参考价值。

预防和发现早期胃癌

预防和发现早期胃癌是一项长期而艰巨的任务,需要从多方面入手,采取综合措施来降低胃癌的发病率。通过健康饮食、戒烟限酒、规律作息、积极锻炼等预防措施,可以有效减少胃癌的发生风险。同时,通过提高警惕、定期进行胃镜检查和血清学检查等方法,可以及早发现胃癌,为早期治疗赢得宝贵时间。

早期发现

早期发现 了解胃癌的早期症状,如胃痛、胃胀、食欲不振、黑便等,一旦出现这些症状,应及时就医检查。

胃镜检查

胃镜是诊断胃癌的重要手段之一。通过胃镜检查,可以直观地观察胃黏膜的病变情况,发现早期胃癌。建议有胃癌家族史等高危人群定期进行胃镜检查。

血清学检查

通过检测血液中的肿瘤标志物,如胃蛋白酶原、癌胚抗原等,可以辅助诊断胃癌。虽然这些指标并非特异性很高,但对于胃癌的筛查和诊断仍具有一定的参考价值。

预防和发现早期胃癌

预防和发现早期胃癌是一项长期而艰巨的任务,需要从多方面入手,采取综合措施来降低胃癌的发病率。通过健康饮食、戒烟限酒、规律作息、积极锻炼等预防措施,可以有效减少胃癌的发生风险。同时,通过提高警惕、定期进行胃镜检查和血清学检查等方法,可以及早发现胃癌,为早期治疗赢得宝贵时间。

肌肉疼痛是生活中的常见问题,无论是长时间办公、过度运动,还是意外受伤等,都可能导致肌肉疼痛。尽管肌肉疼痛很常见,但公众对它的了解却不够深入。本文将介绍肌肉疼痛的原因、常见的骨骼肌放射影像技术以及缓解肌肉疼痛的方法等。

什么是骨骼肌放射影像技术

骨骼肌放射影像技术是一种用于观察和评估骨骼肌组织的方法,主要通过X射线、核磁共振和超声波等工具,对人体的肌肉结构和功能进行检测和分析。骨骼肌放射影像技术可以帮助医生确定肌肉疼痛的原因,并提供更准确的诊断和治疗方案。

肌肉疼痛的原因

过度使用肌肉 长时间保持同一姿势或进行大量重复动作,如长时间坐在电脑前、频繁使用键盘等,都可能导致肌肉疼痛。

不正确的运动姿势 运动时,不正确的姿势可能会对肌肉产生额外的压力,进而造成肌肉疼痛。

损伤和扭伤 运动时不注意安全、缺乏热身等也可能导致肌肉损伤和扭伤,引发疼痛。

营养不良 缺乏关键的营养物质,如维生素D、镁等,可能会导致肌肉疼痛。

骨骼肌放射影像技术有哪些

骨骼肌放射影像技术在肌肉疼痛的诊断和治疗中起着重要作用。通过这些技术,医生可以更准确地观察肌肉组织,找出疼痛的原因,制定更精确的治疗方案。

X射线 X射线是一种常见的骨骼肌放射影像技术,可以用来观察骨骼和某些软组织结构。通过X射线,医生可以排除骨折、骨裂等骨骼问题。

核磁共振 核磁共振是一种无创的检查方法,可以提供更为详细的内部肌肉结构图像。通过核磁共振,医生可以观察到肌肉组织的病变、炎症和其他异常情况,确定肌肉疼痛的具体原因。

超声波 超声波是一种无创的检查方法,通过声波来观察肌肉和相关结构。超声波可以帮助医生评估肌肉组织的完整性,发现肌腱病变和软组织损伤等问题。

缓解肌肉疼痛的方法

休息和放松 给自己一些休息时间,避免过度使用肌肉,以帮助肌肉恢复。

热敷和冷敷 可根据不同情况选择热敷或冷敷来缓解疼痛。热敷有助于增加血液循环,舒缓紧张的肌肉;冷敷则可以减轻炎症和肌肉肿胀。

按摩和拉伸 按摩和拉伸肌肉可以促进血液循环,缓解疼痛,并增加肌肉的灵活性。

药物治疗 如果疼痛无法通过上述方法缓解,可以考虑使用非处方药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚来缓解疼痛。然而,在使用药物之前,最好向医生进行咨询。

总之,肌肉疼痛是一个常见但容易被忽视的问题,通过了解肌肉疼痛的原因、应用骨骼肌放射影像技术进行诊断和治疗,我们可以更好地应对肌肉疼痛问题,提高生活质量。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

如何控制血压

□贺金武

当心脏收缩时,血液会被泵出,对血管壁产生压力,这就是收缩压;当心脏舒张时,血管弹性回缩,仍然会对血管壁产生一定的压力,这就是舒张压。如果非同日3次测量血压,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,就可以诊断为高血压病。长期持续的高血压会对人体健康造成严重的威胁。那么,我们该如何有效地控制血压呢?

高血压病引起健康问题

心血管疾病 长期的高血压病会导致心脏负担加重,使心脏肥厚、心功能不全,甚至引发心肌梗死、心力衰竭等严重的心血管疾病。

脑血管疾病 高血压病还会对脑血管造成损伤,容易引发脑梗死、脑出血等脑血管疾病。这些疾病会导致肢体瘫痪、言语不清、认知障碍等严重后果。

肾脏疾病 长期的高血压病会导致肾脏血管病变,影响肾脏的正常功能,甚至引发肾功能衰竭。

视网膜病变 高血压病可能导致视网膜出血、水肿等病变,影响视力,甚至导致失明。

如何有效控制血压

健康饮食 健康饮食是控制血压的第一步。我们要尽量减少高盐、高脂肪和高糖的食物,增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果。同时,适量摄入富含钾、镁等微量元素的食物,如海带、紫菜、坚果等,有助于降低血压。

改善生活习惯 戒烟限酒,减少咖啡因摄入,保持足够的睡眠,避免过度劳累,适度进行体育锻炼。高血压病患者不适合高强度的运动,应该根据个人情况选择适合自己的运动方式和强度。

控制体重 肥胖是高血压病的独立危险因素之一,减轻体重可以有效降低血压。建议合理饮食、适度运动,使体重保持在正常范围内。减肥过程中不要过度节食或采取极端的减重方法,这样会导致营养不良和代谢紊乱。

保持心情舒畅 紧张、焦虑、愤怒、抑郁等情绪波动会使血压产生波动,因此保持心情舒畅对于控制血压非常重要。可以通过听音乐、练瑜伽、冥想等方式来缓解压力和焦虑。

监测血压 定期监测血压可以及时了解血压情况,以便采取相应的措施进行控制。可以自己购买血压计在家进行监测,也可以定期到社区卫生服务

中心进行体检。测量前应该先休息5分钟,不要抽烟、喝咖啡或者进行剧烈运动,同时要

保持平静的心态。

药物治疗 如果通过改善饮食、改善生活习惯等方法无法将血压控制在正常范围内,就需要考虑药物治疗。在医生的指导下,选择适合自己的降压药物,并按照医生的建议服

用药物控制血压。

高血压病是一种需要长期管理的慢性病,但只要我们采取正确的生活方式和治疗方法,就能有效地控制血压,降低患病风险。(作者供职于河南省洛宁县县长水镇中心卫生院)