

老年骨质增生的原因及预防

□李兵

随着年龄的增长,人体的各个器官和系统都会发生一些变化,骨骼系统也不例外。骨质增生,也被称为骨刺或骨赘,是老年人中常见的骨骼问题之一。它是指骨骼局部异常增厚,形成骨刺或骨赘,可能导致疼痛、关节僵硬和功能受限等症状。本文将探讨老年骨质增生的原因与预防措施,帮助大家了解如何保持骨骼健康。

老年骨质增生的原因

年龄因素 随着年龄的增长,骨骼的代谢逐渐减慢,骨密度逐渐降低,骨组织变得脆弱,容易发生骨质增生。

内分泌失调 老年人体内激素水平发生变化,特别是雌激素和孕激素的减少,可能导致骨骼代谢紊乱,从而加速骨质增生的发生。

慢性劳损 长期从事重体力劳动或长期保持不良姿势,可能导致疼痛、关节僵硬和功能受限等症状。本文将探讨老年骨质增生的原因与预防措施,帮助大家了解如何保持骨骼健康。

遗传因素 部分老年骨质增生可能与遗传因素有关,家族中有骨质增生病史的人更容易患病。

营养因素 缺乏钙、磷等骨骼生长所必需的营养物质,可能导致骨骼发育不良,增加骨质增生的发生风险。

老年骨质增生的预防

保持适量运动 适量运动可以增强骨骼、肌肉的力量,提高骨骼的代谢水平,有助于预防骨质增生。老年人可以选择散步、打太极拳、做瑜伽等低强度运动,避免剧烈运动对骨骼造成过大压力。

保持良好姿势 长期保持正确的坐姿、站姿和睡姿,有助于减轻骨骼负担,降低骨质增生的发生风险。此外,老年人还可以通过定期改变体位、进行伸展运动等方式缓解骨骼疲劳。

合理饮食 保持均衡的饮食,摄入足够的钙、磷、维生素D等营养物质,有助于维持骨

骼健康。老年人可以适当增加牛奶、豆制品、海产品等富含钙质的食物摄入,同时多晒太阳以促进维生素D的合成。

控制体重 肥胖可能增加骨骼负担,提高骨质增生的风险。老年人应保持健康的体重,避免过度肥胖。

定期检查 定期进行骨骼检查,如X线、CT(计算机层析成像检查)等,有助于及时发现骨质增生。老年人应关注自己的骨骼健康,定期体检。

避免长期卧床 长期卧床可能导致骨骼局部应力增加,加速骨质增生的发生。老年人应避免长期卧床,可适当地在

床上活动或下地活动。

积极治疗基础疾病 关节炎、糖尿病等慢性疾病可能影响骨骼健康,老年人应积极治疗这些基础疾病,以降低骨质增生的风险。

总之,老年骨质增生的原因多种多样,但通过保持适量运动、保持正确的姿势、合理饮食、控制体重、定期检查等措施,可以有效预防骨质增生的发生。老年人应关注自己的骨骼健康,积极采取措施,保持骨骼健康。同时,一旦出现骨质增生症状,应及时就医。

(作者供职于山东省济宁市兖州区铁路医院)

高压氧疗法可以改善亚健康状态

□陈会颖

在这个快节奏、高压力的时代,亚健康状态已成为许多人难以摆脱的困扰。疲惫、焦虑、失眠,这些看似微不足道的小问题,却在悄无声息侵蚀着人们的健康。然而,有一种治疗方法——高压氧疗法,正以独特的魅力,助力人们远离亚健康,重拾健康生活。

众多研究和实践成果证明,高压氧疗法在改善亚健康状态方面成效显著,正日益受到广泛关注和认可。亚健康状态通常源于身体缺氧和代谢障碍,表现为一系列不适症状。而高压氧疗法能显著提升血液中的氧浓度,促进细胞层面的新陈代谢,有效缓解亚健康状态下的多种困扰。对于那些长期身处高压工作与生活环境中,或正经历疲劳、失眠、记忆力减退等亚健康问题的人群而言,高压氧疗法无疑提供了一种极具潜力的健康恢复途径。

那么,高压氧治疗亚健康状态的机制是什么呢?

高压氧疗法通过提升血氧分压,有效增加机体内血氧的储备量,从而直接补偿因生理功能衰退或外部环境不利所导致的氧气供应不足。该治疗过程可以缓解缺氧状况,为细胞的新陈代谢和身体能量提供有力支持,也是恢复和维持身体健康状态的重要手段。

高压氧疗法能有效改善脑部的缺血缺氧状况,加速细胞内的能量合成过程,显著提升脑细胞的功能与活性。通过该机制,高压氧疗法有助于恢复失调的大脑皮质功能活动,让大脑恢复应有的活力与协调性。另外,高压氧疗法还能全面保障身体各器官的正常生理功能,有效预防因慢性缺氧而诱发的各类疾病,为身体健康提供坚实的保障。

高压氧疗法在调节大脑皮质功能方面展现出独特的双向效应,不仅能有效提升睡眠质量,还可以增强记忆力,提升思维活跃度和认知表现。该治疗方法为改善大脑功能和促进脑部健康提供了新的治疗策略。

高压氧疗法不仅直接作用于身体各部位,缓解缺氧状况,还会调节免疫系统,激发并调动机体的内在潜能。作为一种针对亚健康人群的保健措施,高压氧疗法推荐每天进行一次,一般10次为一个疗程。当然,根据个人需求和身体状况,治疗周期可以适当延长,确保效果的持续性和稳定性。

(作者供职于山东省平阴县人民医院)

中医治疗肾病的优势

□刘又贤

肾病是一种涉及肾脏结构和功能异常的疾病,其种类繁多,包括肾炎、肾病综合征、肾衰竭、糖尿病性肾病、高血压性肾病、狼疮性肾病、紫癜性肾炎等,这些疾病不仅给患者带来身体上的痛苦,还常常伴随着心理上的压力。中医作为我国传统医学的瑰宝,其独特的理论体系和治疗方法,为肾病治疗开辟了一条新的道路。

中医讲究“天人合一”,认为人体是一个有机的整体,疾病的发生与发展与自然环境、社会因素、个人体质等密切相关。在治疗肾病时,中医不仅关注肾脏本身的问题,还从患者的整体状况出发,通过“望、闻、问、切”四诊合参,全面分析病因、病机,辩证论治,制定个性化的治疗方案,这种

标本兼治的理念,使得中医在治疗肾病时能够综合考虑各种因素,从而达到更好的治疗效果。

中医治疗肾病的方法多种多样,包括中药汤剂、穴位贴敷、中药灌肠、针灸、推拿、食疗等,既可以单独使用,也可以根据患者不同的病情和体质,通过临床辨证论治灵活运用。例如,中药汤剂可以达到清热解毒、补气活血、化痰降浊、健脾益肾、利尿消肿等效果;针灸和推拿则可通过刺激穴位和经络,调整人体的气血运行,促进新陈代谢,从而改善肾脏功能。

相比西医的某些治疗方法,中医治疗肾病更加温和,不良反应小,且注重整体调理,能够改善患者的整体健康状况。中医治疗的另一个优势在于其持久性,许

多肾病患者需要长期治疗和管理,而中医治疗强调“治未病”,即通过调理身体,增强自身的抵抗力和免疫力,预防疾病的复发,使得肾病患者能够更好地回归社会,恢复正常生活。

总之,随着科学技术的不断进步,中医肾病治疗得到了越来越多的科学验证和认可。许多研究表明,中医治疗肾病在缓解症状、改善肾功能、降低复发率等方面具有显著优势。同时,中医治疗的不良反应相对较小,更符合现代人对健康生活的追求。不仅如此,随着全球对中医的关注度不断提高,以及中医临床研究的深入发展,中医在肾病治疗中的应用前景将更加广阔。

(作者供职于山东省聊城市阳谷县中医医院)

生活中如何预防胃炎

□陈丹丹

胃炎作为一种常见的消化系统疾病,给人们的生活带来了不少困扰。为了保持胃部健康,预防胃炎的发生显得尤为重要。那么,在生活中该如何有效预防胃炎呢?本文将介绍几点“护胃守则”,希望能够帮助大家远离胃炎困扰。

规律饮食 保持规律的饮食习惯对胃部健康至关重要。避免暴饮暴食或长时间空腹,定时进食并控制食量。分餐进食,避免过度饱餐,这有助于减轻胃部的负担,降低胃炎的发生风险。不要过度依赖速食和加工食品,尽量选择新鲜、自然的食材进行烹饪。采用健康的烹饪方式,如蒸、煮、炖等,避免油炸和高温烹饪,以减少食物中致癌物质的产生,保护胃部健康。

注意饮食品质 选择清淡易消化的食物,减少油腻、辛辣和刺激性食物的摄入,如油炸食品、辣

椒等。多摄入富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,有助于促进胃肠蠕动,减少胃部不适和胃炎的发生。

饮食卫生 注意食品的卫生和安全,避免食用变质或不洁净的食物。养成勤洗手的好习惯,防止细菌或病毒通过食物进入胃部引发感染性胃炎。

戒烟限酒 过量饮酒和长期吸烟会对胃黏膜造成损害,增加患胃炎和胃溃疡的风险。

调节压力 长期的精神紧张和情绪压力可能会影响胃部的正常功能,增加胃炎的发生风险。学会有效地应对压力和调节情绪,可通过运动、放松技巧、艺术创作等方式来缓解压力,保护胃部健康。

避免服用刺激性药物 某些药物,如非甾体抗炎药、激素类药物等,可能会对胃黏膜产生刺激或损伤,导致胃炎的发生。要尽

量避免服用这些药物,或者在使用时注意配合胃部保护药物。

合理用药 在服用药物时要注意阅读说明书,按照医生或药师的建议正确用药。避免长期或过量使用可能对胃黏膜有刺激作用的药物,如阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药物。如果必须使用这些药物,建议在医生的指导下同时服用胃黏膜保护剂,以减轻对胃部的刺激和损伤。

定期体检和检查 定期进行胃部健康检查和筛查,及早发现胃部问题,如幽门螺杆菌感染、胃溃疡等。早期发现和治疗胃部问题,有助于预防胃炎及其并发症的发生。

总之,预防胃炎是每个人都应该重视的问题。只有牢记“护胃守则”,并在日常生活中付诸实践,才能有效地预防胃炎的发生。

(作者供职于山东省滕州市龙泉社区卫生服务中心)

胃肠钡餐的相关知识

□郑晨

胃肠钡餐,听起来好像是一种神秘的食物,其实它是一种医学检查方法,通过口服适量的钡剂,利用X线检查来观察钡剂在胃肠道的流动和分布情况,从而诊断胃肠道疾病。虽然听起来有点可怕,但其实它是一种无创、无痛、无创的检查方法,而且检查过程也十分简单。

什么是胃肠钡餐

胃肠钡餐,也被称为消化道造影,是一种常用的胃肠道检查方法,在检查前,医生会让患者口服适量的钡剂,这是一种无毒的、白色的、黏稠的造影剂,主要由硫酸钡组成。当钡剂进入胃肠道后,会覆盖在胃肠道黏膜表面,使胃肠道黏膜显影,然后在X线透视下观察钡剂在胃肠道的流动和分布情况。通过这种方式,医生可以了解胃肠道的形态、位置、蠕动等情况,从而诊断各种胃肠道疾病。

胃肠钡餐的优点

无创、无痛 胃肠钡餐是一种无创、无痛、无辐射的检查方法,患者只需口服钡剂并接受X线检查即可完成检查。

全面检查 胃肠钡餐可以全面检查食管、胃、十二指肠、小肠等部位,能够发现各种胃肠道疾病。

诊断准确 胃肠钡餐是一种传统的胃肠道检查方法,其诊断准确率较高,能够为医生提供可靠的诊断依据。

适用范围广 胃肠钡餐适用于各种年龄段的人群,特别是老年人和儿童。对于一些特殊疾病,

如胃肠道肿瘤、炎症等,胃肠钡餐也是一种重要的检查方法。

胃肠钡餐的注意事项

检查前准备 患者在接受胃肠钡餐检查前需要空腹,一般需要在前一天晚上开始禁食,并且在检查当天早上不能进食。此外,如果患者有胃肠道疾病病史或者正在服用某些药物,需要提前告知医生。

遵循医嘱 患者在接受检查时要遵循医生的指示,按照规定的姿势站立或躺下,以便医生能够更好地观察胃肠道的情况。同时,患者在检查过程中要保持放松状态,避免紧张和焦虑。

观察反应 患者在口服钡剂后可能会出现一些不适症状,如恶心、呕吐、腹痛等。如果症状较轻,可以暂时观察;如果症状较重或持续时间较长,需要及时告知医生。

孕妇和儿童慎用 虽然胃肠钡餐对大多数人来说是安全的,但对于孕妇和儿童等特殊人群来说需要慎重考虑。孕妇在接受检查前需要咨询医生的意见,因为钡剂可能会对胎儿造成影响;而儿童则需要根据具体情况和医生的建议来确定是否适合接受该项检查。

总之,胃肠钡餐是一种无创、无痛的检查方法,通过口服钡剂并接受X线检查来观察胃肠道的情况,适用于各个年龄段的人群。如果有任何疑问关于胃肠钡餐的问题或疑虑,需及时咨询专业医生。

(作者供职于山东省济宁市第一人民医院)

消化道出血患者护理要点

□黄荣华

消化道出血是一种常见的临床疾病,涉及食管、胃、十二指肠、胰脏、胆道等多个部位。消化道出血之所以严重,是因为其可能导致血容量急剧下降,引发休克甚至危及生命。此外,血液进入呼吸道可能导致窒息,而长期慢性出血则易引发贫血。消化道出血还可能诱发感染,使治疗复杂化。因此,对于消化道出血患者来说,从预防到康复的全程护理至关重要。

急性期护理

严密观察 急性期患者应卧床休息,医务人员要密切监测患者的生命体征,包括血压、心率、呼吸等,以及呕血、黑便等消化道出血症状。如有异常,应及时通知医生并采取相应措施。

保持呼吸道通畅 对于呕血患者,应保持头部偏向一侧,防止血液误吸入呼吸道导致窒息。必要时可使用吸引器清除呼吸道分泌物。

禁食禁水 急性期患者应遵医嘱禁食禁水,以减轻消化道负担,促进止血。同时,医务人员应做好患者的口腔护理,保持口腔清洁。

建立静脉通道 迅速建立有效的静脉通道,遵医嘱给予止血药物、补液等治疗,以维持患者生命体征的稳定。

稳定期护理

饮食调整 随着病情的稳定,患者可逐渐开始进食。初期应以流质饮食为主,逐渐过渡到半流质饮食和软食,如米汤、稀粥等。食物应温凉适宜,避免过冷过热刺激消化道。

预防感染 加强患者的皮肤护理和口腔护理,保持床单整洁干燥,预防压疮和感染的发生。同时,医务人员应严格执行消毒隔离制度,避免交叉感染。

康复期护理

饮食指导 康复期患者应注重饮食调整,保持营养均衡。随着病情的稳定,可逐渐添加富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬果等。同时,患者应避免辛辣、粗糙、坚硬的食物,以免损伤消化道黏膜。

适当运动 康复期患者可适当进行散步、打太极拳等轻度运动,以增强体质和提高免疫力,但应避免剧烈运动和过度劳累,以免加重病情。

遵医嘱用药 家属应督促患者按时服药,不得擅自停药或更改药物剂量。同时,注意药物的保存和有效期,避免使用过期或变质的药物。

定期随访 患者应遵医嘱定期到医院检查,以便及时发现并处理可能出现的并发症。同时,医务人员应给予患者相应的健康教育指导,增强患者的自我保健意识。

预防消化道出血 注重饮食健康,避免刺激性食物,戒烟限酒;定期体检,及早发现并治疗消化道疾病;保持情绪稳定,避免过度劳累;遵医嘱用药,不乱用药物。

综上所述,消化道出血在急性期、稳定期、康复期等不同时期的护理要点各有不同。患者及其家属应充分了解这些知识,以便在应对消化道出血时能够从容不迫、科学合理地进行治疗和护理。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

关键时刻的救命技能

□宋永会

在日常生活中,意外情况时有发生,尤其是在食物或其他异物卡喉窒息,或是因心脏骤停导致的昏迷等紧急情况下,掌握急救技能显得尤为重要。其中,海姆立克急救法和心肺复苏术是两种极为关键且实用的急救技能。

海姆立克急救法

海姆立克急救法,又称腹部冲击法,是一种专门应对异物卡喉导致窒息的急救方法。它的原理是通过冲击腹部,使肺部残留气体形成一股气流,从而将异物从气管内冲出。这种急救方法简单有效,是每个人都应该掌握的基本急救技能。但有一点需要注意,海姆立克急救法主要用于意识清醒的成人或儿童,对于婴儿或意识丧失的患者,应采取不同的急救措施。

对意识清醒的成人或儿童的急救措施,操作步骤如下:

站位与姿势 站在患者身后,双脚呈弓步状,稳定自己。双臂环绕患者腰部,确保可以稳定支撑。

确定冲击位置 找到患者脐上两横指的位置,这里是冲击点的正确位置。请注意,不要将手放在患者的胸骨下端或剑突上,以免造成伤害。

执行冲击 用一手握拳,拇指侧紧贴于患者腹部冲击点上。另一手握住握拳的手,向上快速向内冲击腹部。每次冲击都应独立、有力,且方向向上。

观察反应 冲击数次后,观察患者是否能够将异物咳出。如患者仍无法呼吸或咳嗽,应持续进行冲击,直到异物排出或专业救援人员到达。

安全注意事项 在急救过程中,请保持冷静,不要过度用力,以免对患者造成伤害。同时,如果异物是尖锐或易碎的,冲击时也要特别小心,以免造成进一步伤害。

对于婴儿的海姆立克急救法,操作步骤如下:

卧位 让婴儿仰卧在平坦的硬地面上,或放在施救者的大腿上,头部略低于胸部。

冲击操作 用两手的食指或中指,放在婴儿胸廓下和脐上的腹部,快速向上重击压迫,但要刚中带柔,重复进行,直至异物排出。

心肺复苏术

心肺复苏术主要用于心脏骤停导致的昏迷等紧急情况,其目的是通过人工胸外按压和人工呼

吸,来维持患者的血液循环和呼吸功能。具体操作步骤如下:

胸外按压 患者应仰卧于硬质平面上,施救者跪在患者一侧。将一手掌根置于患者胸骨下半部分(双乳头连线中点),另一手置于该手之上,双手重叠。然后,用身体重量(而非仅用手臂力量)垂直向下按压,每次按压深度至少5厘米,按压频率为每分钟100次~120次。在按压过程中,应确保每次按压后胸廓能完全回弹,且避免过度用力导致肋骨骨折。

开放气道 在进行人工胸外按压前,应先确保患者气道畅通。若无颈部创伤,可采用仰头抬颌法开放气道。具体操作为:一手置于患者前额,向下按压使头部后仰;另一手托住患者下巴,向上抬起。

人工呼吸 在开放气道后,应

立即进行人工呼吸。施救者应用一手捏住患者鼻子,然后深吸一口气,用嘴完全封住患者的嘴,缓慢吹气两次,每次吹气时间应持续1秒以上,使胸廓明显抬起。吹气完毕后,应松开捏住鼻子的手,让患者的胸廓自然回弹。

心肺复苏术需要持续进行,直到患者恢复自主呼吸和心跳,或专业医疗人员到场接手治疗。在施救过程中,应密切关注患者的生命体征,如呼吸、心跳等,以便及时调整急救措施。

总之,掌握海姆立克急救法和心肺复苏术这两种急救技能,对于在紧急情况下确保生命安全具有重要意义。希望大家能够认真学习并掌握这些技能,以便在关键时刻能够自救或救助他人。

(作者供职于河南省郑州市金水区总医院)