

老年人如何预防骨质疏松性脊柱骨折

□刘明立

骨质疏松是威胁老年人健康的常见疾病。因骨质疏松引发的脊柱骨折(骨质疏松性脊柱骨折),严重影响老年人的生活质量,甚至危及生命。了解相关知识,对老年人及其家人至关重要。

骨质疏松与脊柱骨折的关系

随着年龄的增长,人体骨质流失加速,骨密度逐渐降低,骨骼变得脆弱易折。骨质疏松患者的骨骼微结构遭到破坏,骨小梁变细、断裂甚至消失,导致骨骼承受压力的能力大幅下降。脊柱是人体的中轴骨骼,承担着上半身的重量,在骨质疏松的状态下,遭受轻微外力就可能发生骨折。例如,在日常

生活中,弯腰、咳嗽甚至简单的转身动作都可能成为脊柱骨折的诱因。据统计,约1/3的绝经后女性和1/5的老年男性会因骨质疏松发生脊柱骨折,且首次脊柱骨折后再次骨折的风险显著增加。

注意日常饮食

钙是维持骨骼健康的关键元素。老年人应保证每日摄入足够的钙。奶制品是钙的优质来源,一杯250毫升的牛奶大约含300毫克钙,建议老年人每天饮用1杯-2杯牛奶。豆制品(如豆腐、豆浆)和绿叶蔬菜(如菠菜、西兰花)也富含钙。除了钙,维生素D同样重要。维生素D能促进肠道对钙的吸收。老年人可适当食用富含维生素D的

食物,如深海鱼类、动物肝脏等。晒太阳也是获取维生素D的自然方式。每天在阳光不太强烈时晒15分钟~30分钟,能有效促进皮肤合成维生素D。

适当运动

适当运动能刺激骨骼,增加骨密度,增强肌肉力量,从而提高身体的平衡能力和稳定性,减少摔倒风险。散步是老年人最合适的运动方式之一,可每天散步30分钟以上,速度以感觉舒适为宜。老年人可以练太极拳。太极拳动作缓慢、柔和,能有效锻炼全身肌肉和关节,增强身体协调性,对预防骨质疏松性脊柱骨折很有帮助。有条件的老年人还可以进行力量训练,如使用轻重量哑铃进行简单的手臂力量

练习,但要注意运动强度,避免过度劳累。运动时最好有家人陪伴,确保安全。

注意安全

保持居住环境安全很重要。要保持家中地面干燥、整洁,避免堆积杂物,减少滑倒风险。可在卫生间安装扶手,便于老年人起身和站立。家具摆放要合理,留出足够的行走空间。在日常生活中,老人要避免过度弯腰、负重,上下楼梯时要扶好扶手,稳步前行。选择合适的鞋子也很关键,应选择防滑、舒适的鞋子,避免穿拖鞋或高跟鞋。睡眠时,选择软硬适中的床垫,能为脊柱提供良好的支撑,有助于维持脊柱的正常生理曲

如何分辨断肠草与五指毛桃

□谢彦强

在大自然的广袤天地中,生长着各式各样的植物。在这些植物中,有一些极具危险性,如断肠草。断肠草具有强烈的毒性,若误食可能危及生命。因断肠草的外观与某些常用药材相似,常被误认为是安全可食用的植物,如五指毛桃。掌握分辨断肠草与五指毛桃的方法,对于保障生命安全至关重要。

断肠草与五指毛桃的基本特征

断肠草的学名为钩吻,民间俗称大茶药,是一种含有多钟生物碱的剧毒植物。断肠草属于马钱科多年生常绿缠绕性木质藤本植物,多生长于路边、草丛或灌木丛中,常与五指毛桃、金银花等植物缠绕共生。断肠草全株均有剧毒,尤以根部为甚,所含钩吻生物碱具有

强烈的神经毒性。误食断肠草后,中毒症状通常会在较短时间内出现,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、乏力等,严重时可能引起口舌麻木、吞咽困难、视物模糊、抽搐、昏迷,甚至导致呼吸衰竭、心律失常、休克和死亡。

五指毛桃属于桑科植物,其根、茎、叶和果实均可入药,具有广泛的药用价值。五指毛桃的叶子呈椭圆形或长椭圆形,表面光滑,背面有细毛;花朵为淡紫色,果实呈球形或卵圆形,成熟时为黄色或红色;根部呈纺锤形或圆锥形,表面有明显的纵向纹

理和细毛,闻起来有一股独特的香气。五指毛桃具有消炎、抗菌、抗肿瘤等多种药理作用,可以入药辅助治疗多种疾病,但在使用时应注意适量。

断肠草与五指毛桃的分辨方法

1.观察植物形态

断肠草呈藤状爬行生长,根系发达,常与周边其他植物缠绕共生。其叶片两面光滑,像有一层蜡,花蕾和花都是黄色的。幼年断肠草的茎表面比较光滑,老茎外层则是海绵一样的软木栓皮。

五指毛桃的叶子表面光滑

但背面有细毛,根部有明显的纵向纹理和细毛,且根部呈纺锤形或圆锥形,直径较大。

2.闻气味

断肠草无明显特殊气味。

五指毛桃具有一股独特的香气。这是一个分辨五指毛桃与断肠草的显著特征。

3.注意生长环境

断肠草主要生长在丘陵或灌木丛中,分布范围较广。

五指毛桃喜欢温暖湿润的环境,耐寒能力较弱,通常生长在山坡、溪边、灌木丛和竹林中,喜欢光线充足的环境。

4.用途不同

慢性肾脏病的日常护理

□章英

慢性肾脏病是一种以肾脏结构和功能进行性损害为特征的综合征,其核心表现为肾小球滤过率下降或肾脏损害标志物持续异常超过3个月。慢性肾脏病患者要重视日常护理,以控制病情进展,提高生活质量。

生活护理

1.劳逸结合,充足休息

慢性肾脏病患者应注重劳逸结合,避免过度劳累。在日常生活中,应合理安排工作和休息时间,保证每晚有充足的睡眠,建议睡眠时间不少于8小时。避免从事重体力劳动或剧烈运动,以免增加肾脏负担。

2.保持居住环境清洁舒适

患者应保持居住环境清洁、通风,避免长时间处于高温、潮湿的环境中。定期打扫房间,保持空气清新,有助于减少感染风险。保持床铺整洁,定期更换床单被罩,养成良好的个人卫生习惯。

现代社会,“三高”(高血压、高血脂、高血糖)悄然威胁着人们的身体健康。不健康的饮食结构在“三高”的发病过程中扮演着重要角色。下面,我们一起来学习“三高”相关知识,了解饮食对“三高”的影响,从而调整饮食结构,对自己的健康负责。

防控高血压要低盐饮食

食盐是日常烹饪中不可或缺或的调料,可能成为高血压患者的健康大敌。研究表明,人体摄入过多的钠会使血压升高。我国居民平均每天的食盐摄入量高达10克左右,远超世界卫生组织推荐的5克标准。咸菜、腌肉、方便面等加工食品中都含有大量的“隐形盐”。例如,一包普通的方便面,盐的含量可能超过了1.5克。长期食用这类高盐食

品,会使体内钠潴留,血管壁压力增大,血压自然就会升高。高血压患者应严格控制食盐的摄入量,多食用新鲜的蔬菜和水果,如芹菜、香蕉等。这些食物富含钾元素,有助于促进钠的排出,维持血压稳定。

防控高血脂要少吃或不吃高脂肪食物

高血脂是指血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分含量过高。长期高脂高糖饮食是导致高血脂的重要原因之一。油炸食品、动物内脏、奶油糕点等食

物含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇。以炸鸡为例,一份炸鸡所提供的脂肪量可能超过成年人一天的推荐摄入量。长期大量食用此类食物,会使血液中的脂质水平升高,增加动脉粥样硬化的风险。高血脂患者应减少这类食物的摄入,多选择富含不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、鱼油、坚果等。这些食物中的不饱和脂肪酸有助于降低胆固醇水平,改善血脂状况。

3.要科学饮水

要科学饮水,以维持正常的生理功能。具体饮水量应根据病情和医生的建议来确定。

病情监测与对症处理

1.定期进行肾功能检查

慢性肾脏病患者应定期进行肾功能检查以及电解质、血常规等相关检查。这些检查有助

于医生及时了解患者的病情变化,从而及时调整治疗方案。

2.观察病情变化

患者应密切关注自己的身体变化,如果出现肢体浮肿、排尿困难、呼吸不畅等,应及时到医院复诊。

3.对症处理

如果出现水肿、血压高等症状,慢性肾脏病患者可在医生的指导下使用利尿剂、降压药物等。同时,注意保持电解质平衡,避免出现高钾血症等电解质紊乱的情况。

心理调适与防治并发症

1.保持心情舒畅

慢性肾脏病患者应保持心

“三高”患者的饮食禁忌

□刘延红

物含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇。以炸鸡为例,一份炸鸡所提供的脂肪量可能超过成年人一天的推荐摄入量。长期大量食用此类食物,会使血液中的脂质水平升高,增加动脉粥样硬化的风险。高血脂患者应减少这类食物的摄入,多选择富含不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、鱼油、坚果等。这些食物中的不饱和脂肪酸有助于降低胆固醇水平,改善血脂状况。

防控高血糖要控制糖分摄入

高血糖的形成是糖分摄入与代谢失衡共同作用的结果。

血糖高的患者尤其是糖尿病患者要控制糖分的摄入量。白糖、红糖、蜂蜜等精制糖和各类含糖饮料、甜点,都能使血糖迅速升高。一杯普通的可乐含糖量可高达35克左右。长期过量饮用可乐,会使血糖在短时间内大幅上升,增加胰岛的负担。高血糖患者应尽量避免食用这类高糖食物,要选择富含膳食纤维的食物,如燕麦、糙米、豆类等。富含膳食纤维的食物在体内的消化、吸收相对缓慢,能够平稳血糖,减少血糖波动。

血糖高的患者尤其是糖尿病患者要控制糖分的摄入量。白糖、红糖、蜂蜜等精制糖和各类含糖饮料、甜点,都能使血糖迅速升高。一杯普通的可乐含糖量可高达35克左右。长期过量饮用可乐,会使血糖在短时间内大幅上升,增加胰岛的负担。高血糖患者应尽量避免食用这类高糖食物,要选择富含膳食纤维的食物,如燕麦、糙米、豆类等。富含膳食纤维的食物在体内的消化、吸收相对缓慢,能够平稳血糖,减少血糖波动。

的治疗失眠的药物相比,佐匹克隆具有起效快、作用时间适中、副作用相对较小等优势。一般来说,佐匹克隆通常在患者服用15分钟~30分钟后起效,可以让患者快速入睡,并且维持6小时~8小时的睡眠时间,基本可以满足大多数人晚上的睡眠需求。需要注意的是,老年人、肝肾功能不全者等特殊人群务必在医生的指导下使用佐匹克隆。

在使用佐匹克隆时,有一些注意事项。首先,必须严格按照医嘱服用佐匹克隆,不能自行增减药物剂量或突然停药。突然停药可能会引起戒

在日常生活中,很多人看到药品说明书上列出的多种不良反应,会感到非常紧张,甚至认为不良反应越多的药品越可怕,从而拒绝使用。其实,这种想法是不对的。药品不良反应的多少并不直接等同于药品的危险程度。我们需要理性看待药品不良反应,从而更好地保障用药安全。

药品不良反应的定义

药品不良反应是指合格药品在正常的用法、用量下出现的与用药目的无关的有害反应。药品不良反应的记录和研究对于保障用药安全至关重要。药品说明书上罗列的不良反应越多,反而说明对这个药物的研究越充分,其安全性相对更高。这是因为药品在上市前会经过严格的研究以及动物实验和临床试验,上市后相关人员还会持续收集患者的使用反馈。这些研究和反馈能够帮助我们全面了解药品的潜在不良反应,从而更好地预防和应对。

药品不良反应的发生率

不良反应的发生是有一定概率的,并非药品说明书上列出的所有不良反应都会发生在每一位患者身上。药品说明书上通常会注明每种不良反应的发生率,有时会使用“常见”“偶见”“罕见”等词。“常见”不良反应可能发生在1%-10%的患者中,这意味着在大多数情况下,患者并不会出现这些不良反应;“罕见”不良反应的发生率可能低于0.01%,其发生的概率极低。此外,个体差异也会影响不良反应的发生率。患者的年龄、性别、体质、疾病、是否同时使用其他药物等,都会对不良反应的发生率产生影响。

合理用药可减少不良反应

合理用药可以减少一些药品的不良反应,或将危害程度降至最低。例如,临床上常用的肠溶阿司匹林会引起消化道出血,但如果患者在饭中或饭后服用,或联用胃黏膜保护剂(如质子泵抑制剂),就能减轻或避免出现这种不良反应。此外,有些药品的不良反应可以通过与其他药物的合理搭配来抵消或减轻。比如,钙通道阻滞剂氨氯地平在降压治疗中可能引起反射性心率加快,而β受体阻滞剂美托洛尔可能会减慢心率。二者联用,不仅能显著增加降压效果,还能有效抵消彼此潜在的不良反。合理用药还包括严格遵循医嘱,按照正确的剂量和疗程使用药物。过量用药或用药时间过长可能会增加不良反应的发生风险。例如,长期大剂量使用糖皮质激素,可能会导致骨质疏松、股骨头坏死等严重不良反应,而合理控制剂量和疗程可以有效减少这些风险。

正确看待药品不良反应

药品不良反应并不可怕。患者在使用药品时,应仔细阅读说明书,了解可能发生的不良反应,并在医生或药师的指导下合理用药。如果在用药过程中出现不良反应,应及时就医,让专业人员进行评估和处理。同时,患者可以主动向医生或药师反馈用药后的感受,帮助他们更好地了解药品的实际使用情况,进一步完善药品的安全性评估。此外,患者还可以通过参加患者教育活动,了解更多的药品知识和用药注意事项,提高自身的用药安全意识。例如,有的社区卫生服务中心和药房会定期举办药品知识讲座,向患者介绍常见药品的使用方法和注意事项,提高患者的安全用药意识。

总之,药品不良反应的多少并不能简单地等同于药品的危险程度。药品说明书上列出的不良反应,是药品安全性的重要体现,而不是药品可怕的标志。希望广大患者能够正确认识药品不良反应,避免因误解而影响治疗效果或产生不必要的恐慌。

(作者供职于内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗中心医院)

医院里常用的灭菌方法有哪些

□耿雪梅

在医疗领域,消毒技术不仅是预防和控制院内感染的关键手段,更是守护患者和医护人员健康的第一道防线。灭菌作为消毒技术中的最高级别要求,其重要性不言而喻。

灭菌的基本概念

灭菌是指采用强烈的理化因素,使任何物体内外部的微生物永远丧失生长繁殖能力的措施。在医院里,要对医疗器械、敷料、实验器材等物品进行灭菌,确保其处于无菌状态,从而有效减少交叉感染等风险。可以说,灭菌技术不仅关乎患者的生命安全,还是衡量医院感染控制水平的重要指标。

医院里常用的灭菌方法

医院里常用的灭菌方法有许多,每种方法都有其特定的适用范围以及优点、缺点。以下是几种主要的灭菌方法:

高压蒸汽灭菌。高压蒸汽灭菌是医院里常用的灭菌方法之一。它利用饱和蒸汽在高压下的穿透力,将微生物体内的蛋白质凝固变性,从而达到灭菌的目的。高压蒸汽灭菌适用于耐高温、耐湿的医疗器械,如手术器械、敷料等。此方法灭菌效果可靠,但不能用于对热敏感的物品。

环氧乙烷灭菌。环氧乙烷是一种广谱灭菌剂,对细菌、病毒、真菌等微生物均有杀灭作用。它适用于不耐热、不耐湿的医疗器械和物品,如电子仪器、光学仪器、内窥镜等。环氧乙烷灭菌需要在密闭的容器中进行,且需要一定的时间。此方法灭菌效果确切,但存在环

氧乙烷残留问题,需要在使用前进行充分的通风处理。过氧化氢等等离子体灭菌。过氧化氢等等离子体灭菌是一种新型的低温灭菌技术。它利用过氧化氢在电场作用下产生的等离子体,对微生物进行高效杀灭。此方法适用于对热、湿敏感性的医疗器械和物品,如精密仪器、塑料制品等。过氧化氢等等离子体灭菌具有灭菌速度快、无残留、对物品损伤小等优点。

辐照灭菌。辐照灭菌是利用γ射线或电子束等辐射源对物品进行照射,以杀灭其中的微生物。此方法适用于对热、湿、化学物质均敏感的医疗器械和物品,如一次性使用诊疗用品、生物制品等。辐照灭菌具有灭菌效果可靠、无须化学消毒剂、对物品损伤小等优点,但需要注意辐射防护和辐射残留等问题。

灭菌技术在临床上的应用

首先,灭菌可以有效减少院内感染的发生,提高医疗质量和患者满意度。其次,灭菌可以保护医护人员免受病原体的侵害,降低职业暴露风险。此外,灭菌还可以延长医疗器械的使用寿命,减少医疗成本。因此,医院应高度重视灭菌技术的应用,加强人员培训、设备维护和质量控制,确保灭菌效果。

综上所述,通过采用合适的灭菌方法,严格遵守操作规程和管理制度,医院可以有效预防和控制院内感染,保障患者和医护人员的健康安全。

(作者供职于山东第一医科大学第一附属医院)