

## 骨质疏松症对脊柱的影响及预防措施

□ 贾文良

骨质疏松症是一种骨骼疾病,它会导致骨骼变薄、脆弱,容易骨折。骨质疏松症在脊柱中表现尤为明显,下面我们将详细探讨骨质疏松症对脊柱的影响以及预防措施。

### 一、骨质疏松症对脊柱的影响

首先,骨质疏松症会导致脊柱变薄和脆弱。脊柱是脊柱的重要组成部分,它支撑着我们的身体,保护着脊髓。当骨骼变薄时,脊柱的支撑能力就会下降,容易导致脊柱骨折。这种骨折往往很严重,可能会导致永久性的残疾和疼痛。

其次,骨质疏松症还可能导致脊柱弯

曲。由于骨骼变薄,脊柱的形状可能会发生变化,导致脊柱向一个方向弯曲,形成“驼背”的外观。这不仅影响我们的外观,还可能对我们的身体姿势和平衡能力产生负面影响。

### 二、预防措施

1. 饮食均衡:保持均衡的饮食是预防骨质疏松症的关键。我们应摄入足够的钙、维生素D和蛋白质,这些营养素对于骨骼健康至关重要。特别是中老年人,应多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆腐等。

2. 适量运动:运动可以增强骨骼密度,预防骨质疏松症的发生。建议进行有

氧运动(如散步、慢跑等)和力量训练(如举重、俯卧撑等),以增强骨骼的强度和韧性。

3. 避免烟酒和药物:吸烟、酗酒和滥用药物都会对骨骼健康产生负面影响。因此,我们应该尽量避免这些不良习惯。

4. 定期检查:骨质疏松症通常没有明显的症状,因此定期进行骨密度检查非常重要。如果出现骨密度降低的情况,应尽早接受治疗,以防止病情恶化。

5. 保持足够的睡眠:睡眠对于骨骼健康也非常重要。缺乏睡眠可能导致荷尔蒙失衡,进而影响骨骼健康。因此,我

们应该保持足够的睡眠时间,以维护骨骼健康。

6. 保持良好的身体姿势:正确的身体姿势可以减轻脊柱的压力,预防脊柱弯曲。我们应该时刻保持挺胸、收腹、直腰的姿势,以减轻脊柱的负担。

总之,骨质疏松症对脊柱的影响不容忽视。通过采取上述预防措施,我们可以有效降低骨质疏松症的风险,保护脊柱的健康。同时,我们也应该加强对骨质疏松症的宣传和教育工作,提高公众对这一问题的认识和重视程度。

(作者单位:四川省营山县中医医院)

## 医院感染的原因和护理管理对策

□ 纪朋曼

医院感染是医疗安全中一个非常重要的问题,它不仅会影响患者的康复,还会对医院的声誉和运营造成负面影响。本文将探讨医院感染的原因,并给出相应的护理管理对策。

### 一、医院感染的原因

1. 患者自身因素:某些患者由于疾病原因,免疫力下降,容易感染。此外,一些患者可能存在不良生活习惯,如不注意个人卫生等,这也增加了感染的风险。

2. 医护人员因素:医护人员的工作量大,有时可能会疏忽个人防护,导致自身感染。此外,医护人员对消毒和清洁工作的重要性认识不足,也可能引发医院感染。

3. 医疗环境因素:医院环境的特殊性,如人流密集、空气质量差等,都为细菌的滋生提供了条件,

从而增加了医院感染的风险。

4. 医疗设备因素:一些老旧的医疗设备可能存在卫生问题,如消毒不彻底,这也会增加医院感染的风险。

5. 管理制度因素:一些医院在管理制度上存在漏洞,如消毒和清洁工作的监管不到位,也会增加医院感染的风险。

### 二、护理管理对策

1. 提高患者自我保护意识:医护人员应向患者及其家属宣传医院感染的危害性,提高他们的自我保护意识,让他们了解如何预防医院感染。

2. 加强医护人员培训:医院应定期对医护人员进行培训,提高他们的个人防护意识和消毒清洁工作的重视程度。同时,也要加强对新入职医护人员的培训,确保他们了解并遵守医院感染防控的规章制度。

3. 优化医疗环境:医院应定期对

医疗环境进行清洁和消毒,确保空气质量达标。同时,应合理安排患者就诊时间,减少就诊高峰期的人流量。

4. 更新医疗设备:医院应定期检查医疗设备,对存在卫生问题的设备应及时更换或维修。同时,应积极引进先进的医疗设备,提高诊疗效率和质量。

5. 完善管理制度:医院应建立健全的医院感染防控管理制度,明确各部门的职责和任务。

总之,医院感染是一个不容忽视的问题。通过提高患者自我保护意识、加强医护人员培训、优化医疗环境、更新医疗设备、完善管理制度等护理管理对策,可以有效预防和控制医院感染的发生,提高医疗安全和质量。

(作者单位:河北省第七人民医院)

## 老年高血压五条护理要点

□ 姜丽珍

高血压是一种常见的慢性疾病,而老年高血压则是指年龄在65岁及以上的高血压患者。由于老年人的身体机能逐渐衰退,因此老年高血压的护理显得尤为重要。本文将介绍老年高血压五条护理要点,帮助读者了解如何正确护理老年高血压患者。

### 一、合理膳食

老年高血压患者在饮食上应遵循低盐、低脂、低糖的原则,避免摄入过多的动物脂肪和含糖高的食物。同时,适量摄入富含钾、镁、钙等微量元素的食物,如蔬菜、水果、豆类等,有助于控制血压。此外,戒烟限酒也是控制血压的重要措施,老年人应尽量少吸烟、少饮酒或戒酒。

### 二、适量运动

适量的运动有助于降低血压,增强心肺功能,提高身体素质。老

年高血压患者应根据自身身体状况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。运动时间应控制在30-60分钟之间,每周至少进行3-5次运动。同时,运动前应做好热身活动,运动后进行适当的拉伸运动,以避免运动损伤。

### 三、保持良好的作息习惯

老年高血压患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜。良好的作息习惯有助于调节身体的生物钟,促进血压的稳定。在睡前避免看手机、看电视等刺激性较强的活动,可以泡脚、喝牛奶等方式帮助入睡。

### 四、保持心态平衡

情绪波动是高血压发病的重要因素之一,因此老年高血压患者应保持心态平衡,避免情绪波动过大。可以尝试通过听音乐、读书、绘画等方式来调节情绪,保持心情愉

悦。如有需要,可寻求心理咨询师的帮助。

### 五、定期监测血压

定期监测血压是控制血压的重要手段。老年高血压患者应定期到医院进行血压测量,根据医生的建议调整药物剂量和种类。同时,家庭成员也应帮助老年人定期监测血压,及时发现血压异常情况并就医。

以上就是老年高血压五条护理要点。正确的护理措施有助于老年高血压患者的康复和生活质量的提高。在日常生活中,我们应关注老年人的身体健康,提醒他们遵循健康的生活方式,如合理膳食、适量运动、保持良好的作息习惯、保持心态平衡等。如发现老年人有高血压症状,应及时就医,接受专业的治疗和管理。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

带状疱疹是一种常见的皮肤疾病,它是由水痘带状疱疹病毒感染所引起。很多人可能担心这种疾病是否具有传染性,本文将为您详细解答带状疱疹的相关问题。

### 一、带状疱疹是什么

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性皮肤病,主要表现为皮肤上出现成簇的疱疹,伴有疼痛。这种病毒通常在儿童时期通过呼吸道感染而引起水痘,随后病毒潜伏在神经节中,不易被察觉。但在某些诱因(如过度劳累、感冒、免疫系统受损等)的作用下,潜伏的病毒会被激活,再次活跃并引发带状疱疹。

### 二、带状疱疹会传染吗

带状疱疹具有一定的传染性,但它的传染程度取决于感染者的病情和接触方式。一般来说,单纯的带状疱疹皮疹并不会传染病毒,只有在患者的水疱液或疱疹破裂后渗出液中含有大量的病毒,这些液体是具有传染性的。

传染途径主要通过直接接触患者的疱疹液或间接接触到被患者污染的生活用品(如毛巾、枕巾、衣物等)进行传播。但正常的人群通常不会因为与带状疱疹患者的一般接触而感染这种疾病。

### 三、哪些人容易感染带状疱疹

带状疱疹可以发生在任何年龄段,但儿童和青少年更容易感染。由于儿童在儿童时期感染水痘后,病毒可能会潜伏在神经节中,成年后遇到某些诱因(如过度劳累、感冒、免疫系统受损等)时,病毒会被激活引发带状疱疹。

此外,老年人、免疫系统较弱的人群以及某些慢性疾病患者也是带状疱疹的高发人群。

### 四、带状疱疹的症状和治疗方法

带状疱疹通常在皮肤上出现瘙痒、疼痛、成簇的水疱,疼痛的程度因人而异,可能在皮疹出现前就已感到疼痛。治疗带状疱疹的方法包括局部用药和口服抗病毒药物,同时要保持皮肤干燥清洁,避免搔抓导致感染。在病情严重或疼痛难忍时,可以考虑使用一些止痛药或针灸等治疗方法。

总之,带状疱疹具有一定的传染性,但主要通过直接接触患者的疱疹液或间接接触到被患者污染的生活用品进行传播。对于易感人群,如儿童、老年人、免疫系统较弱的人群以及某些慢性疾病患者等,应特别注意预防。如果您怀疑自己患上了带状疱疹,请及时就医,以便得到有效的治疗。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

## 带状疱疹会传染吗

□ 黄亚丽

## 影响B超检查图像质量的因素

□ 金美丽

B超检查是一种常见的医学影像诊断方法,通过高频声波的反射和传播来形成图像,帮助医生了解患者的身体状况。然而,B超图像的质量受到多种因素的影响,本文将探讨这些因素,以帮助读者更好地理解B超检查。

### 一、仪器设备

B超仪器的性能直接影响图像质量。高质量的B超仪器应具备高分辨率、高灵敏度、高稳定性等特点。此外,仪器的探头也是影响图像质量的关键因素,如探头的材质、类型、清洁度等都会影响图像质量。

### 二、检查条件

检查条件包括探头频率、声波强度、检查时间、患者体位等。探头频率越高,图像分辨率越高,但过高频率会对患者造成一定损伤。声波强度应适中,过强会影响图像质量,过弱则无法清晰显示病变部位。检查时间应根据患者的具体情况而定,患者体位的变化也会影响图像质量。

### 三、检查环境

检查环境对B超图像质量也有一定影响。如室内温度、湿度、噪音等都会干扰声波的传播,影响图像质量。因此,检查室应保持适宜的温度和湿度,并尽可能减少噪音干扰。

### 四、患者因素

患者因素包括患者的体型、呼吸、运动等。体型过胖或过瘦的患者会影响声波的传播,导致图像模糊或失真。患者呼吸和运动会影响探头与病变部位的贴合度,导致图像失真或遗漏。因此,在B超检查前,应向患者说明注意事项,并给予适当的镇静措施。

### 五、医生操作技术

医生操作技术对B超图像质量的影响不可忽视。医生应具备熟练的操作技巧和丰富的临床经验,才能获得高质量的图像。医生应熟练掌握探头的使用技巧,确保探头与病变部位紧密接触,以获

得最佳的图像质量。此外,医生还应具备良好的读图能力,能够准确识别图像中的病变部位和特征。

### 六、其他因素

除了以上提到的因素外,还有一些其他因素也会影响B超图像质量。如患者的饮食、药物使用等都会干扰声波的传播。

总之,B超图像质量受到多种因素的影响,包括仪器设备、检查条件、环境因素、患者因素以及医生操作技术等。因此,为了保证B超图像的质量,我们需要综合考虑以上因素,并根据实际情况进行适当的调整和处理。

(作者单位:河北省霸州市中医院)