

# 掌握骨质疏松的真相

□ 白坤

50岁以上人群中,骨质疏松症患病率女性为20.7%,男性为14.4%。

3. 严重后果:骨质疏松导致的骨折危害巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一。髌部骨折后一年之内,20%的患者会死于各种并发症,约50%的患者致残。

## 二、如何呵护你的骨健康

1. 合理饮食:保持均衡的饮食,摄入足够的钙、磷、维生素D等营养素,有助于维护骨骼健康。

建议多食用富含钙质的食物,如牛奶、豆制品、鱼虾等。此外,维生素D对钙的吸收和利用至关重要,可通过日晒或摄入富含维生素D的食物如鱼类、蘑菇等来获取。

2. 适量运动:适当的运动可以刺激骨骼

生长,增强骨密度。建议进行负重运动、散步、太极拳等低强度运动。运动不仅有助于增加骨密度,还能改善机体敏捷性、力量、姿势及平衡,减少跌倒风险。

3. 充足阳光:晒太阳可以促进体内维生素D的合成,有利于钙的吸收和利用。每天晒太阳15-30分钟,对骨骼健康有益。但需注意避免过度日晒,以防皮肤癌。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会影响骨骼健康,应尽量避免。烟草中的有害物质会干扰钙质吸收和骨形成过程,增加骨折风险。

5. 定期体检:定期进行骨密度检查,及时发现并治疗骨质疏松。DXA(双能X射线吸收仪)检查是评价骨健康的常用方法。一旦确诊为骨质疏松,患者应在医生指导下进行治

疗,包括药物治疗、物理治疗等。

6. 良好生活习惯:避免熬夜,保证充足的睡眠时间。保持良好的坐姿,避免跷二郎腿,以免影响骨骼的正常发育。

## 结语

骨质疏松是一种严重的骨骼疾病,但通过合理的预防和积极治疗,我们可以降低其带来的危害。

让我们从现在开始,关注骨骼健康,通过合理饮食、适量运动、充足阳光、戒烟限酒、定期体检以及保持良好的生活习惯,共同抗击骨质疏松这一“无声杀手”。关爱骨骼,健康生活,从现在开始!

(作者单位:四川省广安市广安区恒升中心卫生院)

# 老年人内分泌疾病的预防与自我管理

□ 程发展

生的指导下,按时服用药物,定期复查。

## 三、骨质疏松症

### 1. 预防

老年人应适量摄入富含钙、磷、维生素D的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼虾等。适当进行户外运动,如散步、慢跑等,以促进钙的吸收和利用。避免长期卧床或久坐,以免影响骨骼健康。

### 2. 自我管理

老年人应定期进行骨密度检查,了解自己的骨骼健康状况。一旦出现骨痛、骨折等症状,应及时就医。同时,保持良好的作息习惯,适当进行锻炼,避免过度劳累。此外,老年人应尽量避免使用影响内分泌系统的药物和激素类药物。

## 四、其他内分泌疾病

糖尿病患者应定期监测血糖,根据医生建议调整药物剂量。同时,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。此外,糖尿病患者应尽量避免感染、情绪波动等可能影响内分泌系统的因素。

## 二、甲状腺功能减退症

### 1. 预防

老年人应定期进行身体检查,及时发现甲状腺问题。保持良好的心态,避免过度焦虑、抑郁等情绪波动。饮食上应适量摄入富含碘的食物,如海带、紫菜等。

### 2. 自我管理

老年人如果出现畏寒、乏力、反应迟钝等症状,应及时就医,接受相关检查。同时,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间。在医

随着年龄的增长,人体的各项机能都会有所下降,其中也包括内分泌系统。老年人内分泌系统相对脆弱,容易受到各种因素的影响而引发疾病。本文将详细介绍老年人内分泌疾病的常见类型及其预防方法,并探讨如何进行自我管理。

## 一、糖尿病

### 1. 预防

良好的饮食、作息习惯和适量的运动是预防糖尿病的关键。老年人应尽量保持均衡的饮食,控制碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入比例,多吃蔬菜水果,少吃高糖、高脂肪食物。同时,定期进行身体检查,及时发现血糖异常。

### 2. 自我管理

# 小儿常见病的中医调理与预防

□ 胡伟晓

或食量减少,中医认为多由饮食不节、脾胃虚弱所致。治疗消化不良,可采用健脾丸或保和丸等方剂,同时配合捏脊、摩腹等中医外治法缓解症状。预防消化不良,需培养孩子良好的饮食习惯,定时定量,多吃易消化的食物,如稀饭、面条等。

## 5. 便秘

便秘是小儿常见的消化系统疾病,中医认为多由肠道积热、气机不畅所致。治疗便秘,可采用麻子仁丸或润肠丸等方剂,也可通过按摩、拔罐等中医外治法缓解症状。预防便秘,应保证孩子每天喝足够的水,多吃富含纤维的食物,如绿叶蔬菜和水果,并培养孩子良好的排便习惯。

## 6. 视力问题

随着电子产品的普及,小儿视力问题日

状,中医认为咳嗽与肺、脾、肾三脏功能失调有关。外感咳嗽常用麻黄汤或桑菊饮治疗,内伤咳嗽则可用沙参麦冬汤或百合固金汤调理。预防咳嗽,应避免孩子受凉,保持室内空气新鲜,合理膳食,避免过量进食寒凉食物。

## 3. 腹泻

腹泻是小儿消化系统疾病的常见症状,中医认为腹泻多与脾胃功能失调有关。腹泻分为寒湿腹泻、湿热腹泻和脾虚腹泻等不同类型,分别可用理中丸、黄连素片和健脾止泻的中药方剂调理。预防腹泻,应注意饮食卫生,合理饮食,避免进食油腻、过甜的食物,加强脾胃功能的调理。

## 4. 消化不良

消化不良表现为小儿长时间食欲不振

益严重。中医认为视力问题多由肝肾不足、气血亏损所致。

预防视力问题,应控制孩子使用电子产品的时间,多吃富含维生素A和叶黄素的食物,如胡萝卜和菠菜。治疗视力问题,可采用杞菊地黄丸或明目地黄丸等方剂,同时配合眼部穴位按摩和拔罐等方法。

## 结语

中医在调理和预防小儿常见病方面具有独特的优势。通过增强体质、合理饮食、保持良好的生活习惯和适当运用中医外治法,可以有效预防和治疗小儿常见疾病。家长应关注孩子的健康状况,及时发现和解决问题,确保孩子的健康成长。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 低血糖的日常预防与护理

□ 李岚

高纤维食物:如燕麦、豆类、蔬菜等,有助于控制血糖。

## 2. 适度运动:增强体质,促进代谢

适当的运动有助于控制血糖、增强体质。患者可选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。运动时需注意以下几点:避免空腹运动;防止低血糖。

运动强度适中:循序渐进,避免过度劳累。定期监测血糖:根据血糖调整运动计划。

## 3. 规律作息与情绪管理

保持规律的作息时间有助于改善代谢状态,预防低血糖。同时,情绪对血糖的影响也不容忽视。中医认为情志失调会影响脏腑功能,因此建议糖尿病患者保持良好的心态,避免过度的压力和焦虑。

作息规律:每天保持固定的睡眠时间。情绪调节:通过冥想、瑜伽等方式放松心情。

## 4. 定期监测血糖

通过定期监测血糖水平,患者可以了解自身的血糖变化情况,及时调整饮食、运动和药物治疗方案。血糖监测还可以帮助医生评估治疗效果,调整治疗方案,预防并发症的发生。

家庭血糖监测:使用血糖仪进行自我监测。医院检测:定期到医院进行血糖检测,获取更准确的数值。

## 5. 药物治疗与医嘱遵循

对于需要药物治疗的糖尿病患者,遵医嘱合理用药至关重要。不要擅自停药或更改药量,以免引发低血糖或其他并发症。

坚持用药:严格按照医嘱用药。

药物调整:根据血糖监测结果,与医生沟通调整药物剂量。

## 6. 日常生活中的小细节

足部护理:每天检查足部,保持清洁,避免受伤。

戒烟限酒:香烟和酒精中的刺激性物质会对血糖水平造成不良影响。避免长时间站立或久坐:定期活动身体,促进血液循环。

综上所述,血糖管理需要综合考虑饮食、运动、作息、情绪、药物等多个方面。通过这些策略,我们可以更有效地预防低血糖,提高生活质量。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

血糖管理对于维护人体健康至关重要,特别是糖尿病患者和低血糖风险人群,更需重视血糖的日常预防与护理。以下从多个维度探讨血糖管理的新视角,旨在帮助大家更好地理解 and 实施低血糖预防策略。

## 1. 合理饮食:营养均衡是关键

合理饮食是预防低血糖的基础。建议采取低糖、低脂、高纤维的饮食原则,增加蔬菜、水果、全谷物的摄入,减少高糖、高脂肪食物的摄入。同时,要注意饮食的均衡和多样化,避免过度节食或暴饮暴食。糖尿病患者应定时定量进餐,避免夜间进食,以保持血糖稳定。

避免高糖食物:如糖果、蛋糕、巧克力等。适量摄入蛋白质和健康脂肪:如鱼、瘦肉、坚果等。