

骨质疏松的症状及预防措施

□ 莫奕晓

每到秋冬季，钦州市第一人民医院骨科门诊就诊的老年腰背部疼痛的患者总会大大增加，而且近年来，年轻的骨质疏松患者也越来越常见，到底骨质疏松是一种什么样的疾病，且应该如何预防。

一、骨质疏松的定义

骨质疏松症是一种全身代谢性骨病，即一定单位体积内骨量（骨的有机成分和无机成分）减少，但比例正常，骨微观结构退化、骨皮质变薄，骨小梁减少、稀疏为特征，从而导致骨强度下降，骨脆性增加和骨折危险度升高。

二、骨质疏松的分类

骨质疏松症分为原发性及继发性两大类：原发性骨质疏松症包括绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症、特发性骨质疏松症和青少年型骨质疏松症；继发性骨质疏松症指由任何影响骨代谢疾病和（或）药物及其他明确病因导致的骨质疏松，内分泌（雌激素缺乏、甲亢、甲旁亢等）、营养（肠道吸收障碍、嗜酒、慢性肝病等）、遗传（马方综合征、高胱氨酸尿症等）、其他（类风湿关节炎、强直性关节炎等）。

三、哪些人群易患骨质疏松症

年龄超过 50 岁的女性、母亲亲属有骨

质疏松髋部骨折病史、低体重、长期卧床、酗酒、吸烟、运动缺乏、钙的摄入量减少、过量饮用碳酸饮料、过早绝经、患有糖尿病等疾病、长期使用影响骨代谢的药物等人群是骨质疏松的易感人群。

四、骨质疏松症的主要症状是什么

1. 疼痛：是骨质疏松症最常见、最主要的症状，通常表现为腰背疼痛不适，或者全身关节疼痛，无固定压痛点，劳累或活动后加重，负重能力下降，有时疼痛也会向外扩散。

2. 身高短缩、驼背：由于骨质疏松造成椎体变形而引起，是临床上的重要体征之一。椎体压缩性骨折还会导致胸廓畸形，出现胸闷、气促、呼吸困难、腹部受压，肺活量下降，容易并发上呼吸道及肺部感染，心排出量下降，并发生心血管方面疾病等。

3. 骨折：骨质疏松症最严重的后果是骨折。常见部位包括髋部、胸腰椎、尺桡骨远端、肱骨近端等。由于跌倒而出现髋部骨折的骨质疏松患者，长期卧床会带来各种并发症，比如肺部感染、褥疮、血栓等，大大增加病死率。

五、骨质疏松的诊断

目前国内共识及常用的测量技术主要

包括骨密度双能 X 线吸收仪（DXA）、四肢（DXA）和定量 CT（QCT）等，DXA 诊断骨质疏松的方法为：测量髋部和腰椎 2 个部位，选择髋部的股骨颈和第 1-4 腰椎椎体、全髋 3 个感兴趣 ROI。骨质疏松 T 值小于或等于 -2.5SD，严重骨质疏松 T 值小于或等于 -2.5SD，伴脆性骨折。腰椎 QCT 骨密度骨质疏松症的诊断标准是：采用第 1、2 腰椎 QCT 骨密度平均值，腰椎骨密度值小于 80mg/cm³ 为骨质疏松，腰椎骨密度值小于 80mg/cm³ 且伴有脆性骨折，为重度骨质疏松。对于绝经后的妇女和老年男性，如果影像学可以看到肯定的骨质疏松骨折征象，不论骨密度结果大小，都可以诊断骨质疏松。

六、如何防治骨质疏松

1. 从饮食上来说要均衡饮食。骨骼维持正常生长发育需要平衡的饮食，饮食结构注重荤素搭配，同时要增加优质蛋白和维生素的摄入。钙和维生素 D 尤为重要。成年人每日钙的推荐剂量为 800mg，50 岁以上人群每日钙推荐摄入量应为 1000~1200mg。尽可能通过饮食摄入充足的钙，其中牛奶、奶制品、虾皮、虾米、海鱼、猪牛羊骨、芝麻酱、豆类、豆制品、蛋类、核桃、花

生、坚果等钙含量较高。食物摄入不足者可以通过钙片补充。人体维生素 D 的获取，主要不是从食物中摄入的，补充维生素 D 预防骨质疏松，最简便实惠的办法就是晒太阳。一般来说，每天接受 30-60 分钟日照对于维生素 D 的摄取非常重要。

2. 适当运动。运动是骨重建的决定性因素，负荷运动可增加骨量，预防骨丢失。运动应根据个人运动能力选择，适合中老年人运动包括散步、广场舞、游泳、打太极拳等，每周至少三到四次，每次 30 分钟。运动以用力不宜过大，不宜过快为标准。适当运动能增加肌肉的灵活性、协调性和平衡感，维持肌肉力量，肌肉力量的增加对于骨骼强健至关重要。

3. 养成健康的生活方式。吸烟、酗酒、高盐饮食、过量咖啡、活动过少或过度运动等均是骨质疏松的危险因素，要尽量避免。此外，一部分中老年人，轻微的外伤就可能发生骨折，生活中需预防跌倒、坠床与意外损伤。

最后，如果出现骨质疏松，则需要尽早、长期以及综合性治疗，相关药物应在医生指导下合理应用。

（作者单位：广西钦州市第一人民医院创伤骨科外科）

浅析病理学与临床医学的紧密联系

□ 孟贵卿

病理学是一门研究人体疾病发生原因、发展过程和转归的医学科学。它通过对病变组织的观察和分析，揭示疾病背后的机制，为临床医学提供诊断、治疗和预防疾病的科学依据。临床医学则是指以疾病治疗、预防和康复为目标的医学实践。两者之间的关系密切，相辅相成，共同构成了现代医学的核心。

一、病理学：揭示疾病本质，为临床医学提供依据

病理学通过对疾病进行病理学诊断，揭示了疾病的本质。这种诊断不仅有助于医生理解疾病的发病机制，还可以为治疗方案的选择提供依据。病理学家通过对病变组织的观察和分析，可以确定疾病的病因、发展过程

和结局，从而为临床医生提供关于疾病预防、治疗和康复的宝贵建议。

二、临床医学：实践与挑战，离不开病理学的支持

临床医学是直接面向患者的医学实践。医生通过诊断、治疗和康复措施，为患者提供全面的医疗服务。在临床实践中，医生需要依靠病理学家的诊断结果，制定相应的治疗方案。同时，临床医生还需要根据病理学家的建议，对疾病进行预防和控制，提高患者的生存质量和预后。

然而，临床医学也面临着许多挑战。随着医学科学的快速发展，新的疾病和复杂病例不断出现，给临床医生带来了巨大的压力。在

这种情况下，病理学家的作用就显得尤为重要。他们通过对病变组织的深入研究，为临床医生提供了新的治疗思路和方法，为患者带来了新的希望。

三、紧密联系：共同推动医学进步

病理学与临床医学的紧密联系，共同推动了医学的进步。两者相互依存、相互促进，共同应对着医学领域的挑战。在面对新病种、复杂病例时，只有通过病理学家的深入研究和临床医生的实践应用，才能找到有效的治疗方案。

此外，随着医学科学的不断进步，病理学与临床医学的联系将更加紧密。例如，基因组学、蛋白质组学等新技术的应用，将为病理学

家提供更丰富的诊断信息，帮助他们更准确地识别疾病、预测预后。同时，这些新技术也将为临床医生提供更有效的治疗手段，提高患者的生存质量。

四、结语：携手共进，为人类健康事业贡献力量

综上所述，病理学与临床医学的紧密联系是现代医学进步的重要推动力。两者相辅相成，共同为人类健康事业贡献力量。在未来的医学实践中，我们应该进一步加强病理学与临床医学的交流与合作，共同应对医学领域的挑战，提高医疗水平，为人类健康事业作出更大的贡献。

（作者单位：河北省平乡县人民医院）

中医如何守护肾健康

□ 苗章军

肾，作为人体的重要器官，负责着许多重要的功能，包括过滤血液、调节水分和电解质平衡、生产红细胞和红细胞生成素等。然而，随着现代社会生活节奏的加快，饮食和环境因素的改变，肾健康问题日益突出。在此背景下，了解并采用传统的中医方法来维护你的肾健康就显得尤为重要。

首先，饮食调理是维护肾健康的重要一环。中医认为，肾的主要功能与脾胃的功能密切相关。因此，合理调整饮食可以帮助维持肾的健康。避免过多的咸、辣、刺激性食物，多摄入富含维生素和微量元素的食物有助于调节体内环境，增强肾的排毒功能。此

外，多喝水、保持充足的水分摄入有助于维持体内水液平衡，避免肾结石等肾疾病的发生。

其次，运动对肾健康也具有积极作用。中医强调“动则生阳”，适当的运动可以促进血液循环，增强身体的抵抗力。在中医理论中，腰为肾之府，适当的腰部锻炼如太极拳、五禽戏等，有助于强健腰部肌肉，进一步增强肾的功能。同时，避免过度劳累和熬夜也是保持肾健康的重要因素。

再者，中医的针灸、推拿等治疗方法也对肾健康有积极影响。针灸可以通过刺激特定的穴位来调节人体的气血运行，从而达到

补肾的效果。推拿则可以通过按摩腰部和腹部来促进气血流通，有助于改善肾虚的症状。此外，艾灸也是中医治疗肾疾病的一种常用方法，通过燃烧艾叶产生的温热刺激，可以促进血液循环，增强身体的抵抗力。

此外，保持良好的心态也是维护肾健康的重要因素。中医认为，人的情绪与五脏六腑的功能密切相关。长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪中，会对身体造成负面影响，包括影响肾的功能。因此，学会放松自己，保持良好的心态，有助于维护肾的健康。

最后，定期体检也是维护肾健康的重要手段。通过定期检查，可以及时发现并处理

可能的肾疾病，避免病情恶化。对于已经确诊的肾疾病患者，中医的辨证论治方法可以帮助调整患者的整体状况，从而有利于肾病的治疗和康复。

总的来说，中医的养生观念和治疗方法对于维护你的肾健康具有独特且实用的价值。饮食调理、适当运动、针灸推拿、保持良好的心态以及定期体检等方法，都是中医提供的维护肾健康的有效策略。但请注意，每个人的身体状况和反应都不同，因此在进行这些活动时，最好咨询专业的中医师或西医师以获取个性化的建议。

（作者单位：河北省曲周县中医院）

肝胆胰疾病的饮食调理与日常生活管理

□ 马忠广

肝胆胰是人体内部的重要器官系统，它们的功能正常对于维持身体健康至关重要。然而，由于各种原因，许多人可能会受到肝胆胰疾病的困扰。本文将介绍一些关于肝胆胰疾病的饮食调理与日常生活管理的方法，帮助患者更好地维护身体健康。

一、肝胆胰疾病的饮食调理

1. 合理摄入蛋白质

肝胆胰疾病患者需要合理摄入蛋白质，以维持身体的正常代谢。建议选择富含优质蛋白质的食物，如鱼、肉、蛋、奶等。同时，适当摄入豆类、坚果等富含植物蛋白的食物，以保持营养均衡。

2. 控制脂肪摄入

对于肝胆胰疾病患者，控制脂肪摄入非

常重要。尽量避免摄入过于油腻的食物，如油炸食品、动物脂肪等。选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、橄榄油等。同时，控制胆固醇的摄入，以降低患病风险。

3. 多吃蔬菜水果

蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对于肝胆胰疾病患者的健康非常有益。建议选择新鲜、卫生的蔬菜水果，适量食用。

4. 控制碳水化合物摄入

对于肝胆胰疾病患者，控制碳水化合物摄入可以避免血糖波动，从而减少相关并发症的发生。建议选择低糖分、高纤维的食物，如全麦面包、薯类等。

5. 饮水管理

肝胆胰疾病患者需要合理饮水，以保持

身体的水分平衡。建议每天饮用足够的水，以避免脱水。同时，避免过量饮水，以免增加肾脏负担。

二、日常生活管理

1. 规律作息

保持良好的作息习惯对于肝胆胰疾病患者的健康至关重要。建议保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

2. 适量运动

适量的运动可以促进身体新陈代谢，增强免疫力。对于肝胆胰疾病患者的康复非常有益。建议选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，适量运动，以不感到疲劳为宜。

3. 控制情绪

情绪波动会对身体产生负面影响，尤其

是对于肝胆胰疾病患者。建议保持稳定的情绪，避免情绪波动过大。可以通过听音乐、阅读、聊天等方式来缓解情绪压力。

4. 戒烟限酒

吸烟和饮酒会对肝胆胰健康产生不良影响，因此肝胆胰疾病患者应该戒烟限酒。建议尽可能减少烟酒的摄入，或者完全戒除烟酒，以维护身体健康。

总之，肝胆胰疾病的饮食调理与日常生活管理对于患者的康复非常重要。通过合理摄入蛋白质、控制脂肪摄入、多吃蔬菜水果、控制碳水化合物摄入、饮水管理，以及保持良好的作息习惯、适量运动、控制情绪和戒烟限酒等方法，帮助肝胆胰疾病患者维护身体健康。

（作者单位：河北省盐山县人民医院）