

# 老年骨质疏松症的家庭防治

□胡焕婵

老年骨质疏松症是一种常见的慢性疾病,主要表现为骨密度降低,骨组织微结构退化,导致脆性增加,容易发生骨折。随着我国人口老龄化的加剧,骨质疏松症的预防和治疗已经成为一个重要的公共卫生问题。家庭作为老年人生活的重要环境,在预防和治疗骨质疏松症方面具有重要作用。本文将从饮食、运动、生活习惯和药物等方面,详细介绍老年骨质疏松症的家庭防治方法。

## 一、饮食调理

1. 高钙饮食:钙是骨骼的重要组成部分,缺钙是导致骨质疏松的重要原因。老年人在日常饮食中应注意补充足够的钙质。老年人应多摄入含钙丰富的食物,如牛奶、酸奶、奶酪等乳制品。此外,豆腐、绿叶蔬菜、坚果等也是很好的钙来源。在饮食中,可以通过搭配不同的食物来提高钙的摄入量。

2. 维生素D摄入:维生素D有助于钙的吸收和利用,是防治骨质疏松的重要营养素。老年人应多晒太阳,以促进体内维生素D的合成。此外,富含维生素D的食物如鱼类、蛋黄、动物肝脏等也应适量摄入。对于无法通过饮食和日照获得足够

维生素D的老年人,可以在医生指导下补充维生素D制剂。

3. 合理的蛋白质摄入:蛋白质是骨骼的重要组成部分,适量的蛋白质摄入有助于维持骨骼健康。老年人在日常饮食中应注意摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉、鸡蛋、豆类等。同时,要注意避免过量摄入高脂肪、高糖分的食物,以防止体重增加对骨骼造成额外负担。

## 二、适当运动

1. 增强骨骼的运动:适当的运动可以促进骨骼的新陈代谢,增强骨骼的强度和韧性。老年人可以选择一些对骨骼有益的运动项目,如快步走、慢跑、骑自行车等低强度的有氧运动。此外,进行适量的力量训练,如举哑铃、弹力带锻炼等,也有助于增强骨骼密度。

2. 改善平衡和协调能力的运动:老年人容易因摔倒而导致骨折,因此,改善平衡和协调能力对预防骨质疏松骨折非常重要。老年人可以通过练习太极、瑜伽等运动来提高身体的平衡性和灵活性。这些运动不仅可以增强肌肉力量,还可以改善身体的协调性,减少摔倒的风险。

## 三、良好的生活习惯

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是导致骨质疏松的重要因素。烟草中的有害物质会影响骨细胞的功能,抑制钙的吸收,而过量饮酒则会干扰骨骼的新陈代谢。老年人应尽量戒烟,减少饮酒次数和饮用量,以保护骨骼健康。

2. 规律作息:规律的作息有助于身体的整体健康,包括骨骼的健康。老年人应保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠。睡眠时,骨骼会进行修复和重建,因此,保持足够的睡眠时间对防治骨质疏松具有重要意义。

3. 避免久坐:久坐不动会导致骨密度降低,增加骨质疏松的风险。老年人在日常生活中应避免长时间久坐,尤其是在看电视、使用电脑等活动时,应每隔一段时间起来活动一下,做一些简单的伸展运动,以促进血液循环和骨骼健康。

## 四、药物治疗

1. 钙剂和维生素D制剂:对于一些饮食和日照无法满足钙和维生素D需求的老年人,可以在医生指导下补充钙剂和维生素D制剂。这些制剂可以有效地补充体内的钙和维生素D,改善骨骼健康。

但是,使用这些制剂时应注意剂量,避免过量摄入导致其他健康问题。

2. 抗骨质疏松药物:对于已经确诊为骨质疏松症的老年人,医生可能会开具一些抗骨质疏松的药物,如双膦酸盐、降钙素等。这些药物可以通过抑制骨吸收、促进骨形成等机制来改善骨质疏松症的症状。老年人在使用这些药物时,应遵循医生的指导,定期复查,监测药物的疗效和副作用。

综上所述,骨质疏松症虽然是一种常见的老年疾病,但通过科学的饮食、适当的运动、良好的生活习惯以及必要的药物治疗,可以在很大程度上预防和控制其发展。家庭在老年骨质疏松症的防治中扮演着重要角色,关爱老年人的骨骼健康,关注他们的饮食和生活习惯,鼓励他们进行适当的运动,帮助他们遵循医嘱服用药物,是每个家庭成员应尽的责任。希望通过本文的介绍,能够帮助更多的家庭了解和掌握老年骨质疏松症的防治方法,让更多的老年人拥有健康的骨骼和幸福的晚年生活。

(作者单位:广东省中山陈星海中西医结合医院骨伤科)

# 牙周炎症状表现及危害

□陈文端

牙周炎是一种常见的口腔疾病,主要是由于牙龈和牙周组织的感染和炎症引起的。它不仅会导致牙齿松动甚至脱落,还可能对全身健康产生严重影响。本文将介绍牙周炎的症状表现及其危害,帮助读者提高对牙周炎的认识和重视,从而更好地预防和治理这一疾病。

## 一、牙周炎的症状表现

1. 牙龈出血:牙龈出血是牙周炎的早期症状之一,通常在刷牙或咀嚼食物时会出现。健康的牙龈应该是坚韧且不易出血的,如果在日常口腔护理中频繁出现牙龈出血,可能是牙周组织存在炎症的早期信号。

2. 牙龈红肿:患有牙周炎时,牙龈会变得红肿、柔软且容易出血。这种红肿是由于牙龈组织中的血管扩张和炎症细胞的浸润所致。持续的牙龈红肿不仅影响美观,还会伴随不适和疼痛感。

3. 牙龈退缩:牙龈退缩是牙周炎进一步发展的表现,患者会发现牙齿的根部逐渐暴露,牙缝变大。牙龈退缩不仅影响牙齿的稳定性,还会增加牙齿敏感感,使患者在进食冷热刺激时感到疼痛。

4. 牙齿松动和脱落:在牙周炎的严重阶段,牙齿周围的骨组织受到破坏,导致牙

齿松动甚至脱落。这种情况不仅影响咀嚼功能,还会对患者的心理造成巨大的压力。

5. 口臭:由于牙周炎导致的牙龈感染和牙周袋内细菌的增殖,患者常常会出现口臭。这种口臭通常较难通过日常刷牙和漱口来消除,需要专业的牙周治疗。

## 二、牙周炎的危害

1. 对口腔健康的影响:牙周炎直接影响口腔的健康,导致牙齿松动、脱落,严重影响咀嚼功能和生活质量。长期牙周炎还会导致牙龈萎缩,牙骨质和牙槽骨的破坏,最终可能引起牙齿的永久性丧失。牙周组织的持续炎症和破坏不仅影响口腔的正常功能,还可能导致严重的口腔感染。

2. 对全身健康的影响:多项研究表明,牙周炎不仅仅是口腔问题,它可能对全身健康产生多方面的负面影响。炎症和感染可以通过血液传播到身体其他部位,引发或加重其他系统性疾病。

3. 心血管疾病:牙周炎与心血管疾病之间存在一定的关联。牙周炎患者体内的细菌和炎症因子可能通过血液进入心血管系统,增加动脉硬化和心脏病发作的风险。

4. 糖尿病:牙周炎与糖尿病之间存在双向关系。糖尿病患者更容易患牙周炎,而

牙周炎的慢性炎症状态又会影响血糖的控制,形成恶性循环。

5. 呼吸系统疾病:口腔中的细菌可能吸入到呼吸道,引发呼吸道感染,甚至导致肺炎等严重疾病。

6. 对孕妇及胎儿的影响:牙周炎对孕妇及胎儿健康也有显著影响。研究表明,患有牙周炎的孕妇更容易出现早产和低体重儿。这是因为牙周炎引起的炎症因子可能通过胎盘传递给胎儿,影响其正常发育。

7. 对日常生活的影响:牙周炎还会给患者的日常生活带来诸多不便。牙龈疼痛和牙齿敏感会影响进食和饮水,牙齿松动和脱落会影响语言表达和面部美观,口臭问题更是会影响社交和自信心。

## 三、牙周炎的预防和治理

1. 良好的口腔卫生习惯:预防牙周炎的首要措施是保持良好的口腔卫生习惯。每天至少刷牙两次,使用牙线或牙间刷清洁牙缝,定期使用抗菌漱口水能够有效减少口腔中的细菌数量。

2. 定期口腔检查:每年至少进行一次口腔检查,及时发现和处理早期的牙周问题。定期的专业牙齿清洁(洗牙)可以有效去除牙齿表面和牙龈下的牙石,预防牙周

炎的发生。

3. 戒烟:烟草中的有害物质会影响口腔的免疫功能,增加牙周病的风险。戒烟不仅有助于牙周健康,还有助于整体健康。

4. 健康饮食:摄入足够的维生素C和钙质,有助于牙龈和牙齿的健康。避免过多的糖分摄入,可以减少牙菌斑和牙龈炎的发生。

5. 专业治疗:一旦确诊为牙周炎,需要及时接受专业的牙周治疗。包括牙周袋清洁、龈下刮治和根面平整等治疗手段,严重时可能需要手术治疗。牙周治疗需要患者的积极配合和长期的维护,才能有效控制病情。

总的来说,牙周炎是一种常见但常被忽视的口腔疾病,其症状表现多样且危害严重。通过本文的介绍,希望读者能对牙周炎有更深入的了解,重视其预防和治理。保持良好的口腔卫生习惯、定期进行口腔检查、戒烟和健康饮食,是预防牙周炎的关键措施。而一旦出现牙周炎症状,应及时就医,接受专业治疗,以保障口腔和全身的健康。

(作者单位:广东省中山市陈文端口腔诊所)

# 改善乡村医疗条件的有效路径

□石国萍

乡村医疗条件的改善不仅是关系到农村居民健康的重要问题,也是社会公平和可持续发展的重要环节。尽管近年来政府在乡村医疗方面的投入不断增加,但城乡医疗资源和服务水平仍存在较大差距。本文将探讨改善乡村医疗条件的有效路径。

## 一、加强基层医疗卫生机构建设

提升基础设施水平:首先,必须加大对农村基层医疗卫生机构基础设施的投入。许多乡镇卫生院的设备老旧,设施不完善,亟需现代化的医疗设备和良好的基础设施。政府应制定专项资金,用于基层医疗卫生机构的建设和改造,确保每个乡镇至少有一家设备齐全的卫生院。

建立标准化的服务能力标准:其次,应建立标准化的乡镇卫生院服务能力标准。通过制定和推广统一的乡镇卫生院服务能力标准,确保乡镇卫生院能够提供规范、有效的基本医疗和公共卫生服务。同时,开展定期的检查和评估,确保服务质量的持续改进。

## 二、加强基层医疗机构人才队伍建设

提高医务人员待遇:乡村医疗条件的改善离不开高素质的医疗卫生人才。然而,由于待遇偏低、工作条件艰苦,许多医务人

员不愿意到农村工作。提高乡村医务人员的待遇,提供住房、子女教育等方面的优惠政策,可以吸引更多的优秀人才扎根农村。

加强医务人员培训:提升基层医务人员的专业水平和服务能力是改善乡村医疗条件的关键。政府应制定专门的培训计划,对基层医务人员进行定期的培训和继续教育,提高他们的专业知识和实操技能。同时,可以通过远程医疗教育平台,提供在线学习和交流机会,帮助他们不断提升自我。

## 三、推动分级诊疗制度的实施

完善转诊机制:分级诊疗制度的实施,可以有效缓解大医院的压力,提升基层医疗机构的服务能力。首先,应完善转诊机制,建立畅通的双向转诊通道,确保患者在基层医疗机构和二级及以上医院之间能够顺利转诊。通过信息化手段,实现患者信息的共享,提高转诊效率。

强化基层医疗机构的服务能力:分级诊疗制度的实施,离不开基层医疗机构服务能力的提升。政府应加大对基层医疗机构的投入,提升其诊疗水平和服务能力。同时,可以通过与二级及以上医院建立合作关系,定期派遣专家到基层医疗机构进行指导和帮扶,提高基层医务人员的诊疗水平。

## 四、推进信息化建设

建立完善的医疗信息系统:信息化建设是提升乡村医疗服务的重要手段。建立完善的医疗信息系统,可以实现患者信息的共享和管理,提高医疗服务的效率和质量。政府应加大对乡村医疗信息化建设的投入,确保每个基层医疗机构都能够使用现代化的信息系统。

推广远程医疗服务:远程医疗服务可以有效解决乡村医疗资源不足的问题。通过远程医疗平台,基层医疗机构可以与二级及以上医院进行实时的诊疗和会诊,提升诊疗水平。同时,远程医疗还可以提供在线健康咨询和指导,方便农村居民获取医疗服务。

## 五、加强公共卫生服务

提高公共卫生服务水平:公共卫生服务是保障农村居民健康的重要内容。政府应加大对农村公共卫生服务的投入,提升服务水平。定期开展健康教育、疾病预防、免疫接种等活动,提高农村居民的健康意识和健康水平。

建立健全公共卫生应急机制:农村地区在面对突发公共卫生事件时,往往缺乏有效的应急机制。政府应建立健全农村公

共卫生应急机制,完善应急预案,提升应急处置能力。同时,加强对基层医务人员的应急培训,提高他们的应急处置能力。

## 六、推动社会力量参与

鼓励社会资本进入农村医疗领域:政府应通过政策引导和资金扶持,鼓励社会资本进入农村医疗领域。通过公私合作的方式,引入先进的管理模式和技术,提高乡村医疗服务水平。

发挥非政府组织的作用:非政府组织在乡村医疗服务中也能发挥重要作用。政府应积极支持和引导非政府组织参与乡村医疗服务,通过提供资金和政策支持,帮助他们开展健康教育、疾病预防、医疗救助等工作。

改善乡村医疗条件是一项复杂而艰巨的任务,需要政府、社会和个人的共同努力。通过加强基层医疗卫生机构建设、提升医疗卫生人才队伍素质、推进分级诊疗制度、加快信息化建设、强化公共卫生服务以及推动社会力量参与,才能逐步缩小城乡医疗差距,提升农村居民的健康水平,促进社会的公平和可持续发展。

(作者单位:广西壮族自治区桂林市灵川县定江镇中心卫生院)