

# 骨质疏松的自我护理指南

□ 王丹

骨质疏松是一种常见的慢性疾病，主要表现为骨密度降低和骨组织微结构退化，导致骨脆性增加和骨折风险升高。随着人口老龄化的加剧，骨质疏松的发病率也在逐年攀升。本文将介绍骨质疏松的自我护理方法，包括预防措施、饮食建议、运动指导和药物管理等方面，旨在帮助患者有效应对和管理这一疾病，提高生活质量。

## 一、了解骨质疏松

1. 骨质疏松的定义：骨质疏松是一种代谢性骨病，主要特征是骨密度降低和骨微结构退化，导致骨脆性增加，易发生骨折。它常见于老年人，尤其是绝经后的女性。

2. 骨质疏松的症状：早期的骨质疏松通常没有明显症状，但随着病情的发展，患者可能会出现以下症状：身高变矮、驼背、骨痛或腰痛、轻微外力下发生骨折等。

3. 骨质疏松的风险因素：骨质疏松的风险因素包括年龄、性别、家族史、种族、体重、激素水平、饮食习惯、生活方式等。了解这些风险因素有助于早期预防和管理骨质疏松。

## 二、预防骨质疏松的生活方式调整

1. 均衡饮食：钙是骨骼健康的关键元素，成人每日钙的建议摄入量为 800-1000 毫

克。乳制品如牛奶、奶酪和酸奶是钙的良好来源。深绿色蔬菜如菠菜、羽衣甘蓝也富含钙。此外，豆制品如豆腐、豆浆同样是很好的钙来源。维生素 D 能够促进钙的吸收，成人每日维生素 D 的建议摄入量为 600-800 国际单位。鱼类如三文鱼、沙丁鱼，蛋黄和肝脏以及强化食品如强化牛奶和橙汁都富含维生素 D。为了防止钙流失，应减少高盐、高咖啡因和高酒精的摄入，因为这些因素会加速钙的流失。此外，均衡饮食还应包括足够的镁、磷、维生素 K 和蛋白质，这些营养素对骨骼健康也非常重要。

2. 规律运动：规律的运动对于增强骨密度和肌肉力量，有利于减少骨折风险。负重运动如步行、慢跑和跳绳能够有效地促进骨骼健康，因为这些运动可以增加骨骼的负重，刺激骨细胞的生长。力量训练如举重和阻力带训练可以增强肌肉力量和骨密度，这不仅可以提高身体的稳定性，还能减少跌倒的风险。平衡训练如太极和瑜伽可以提高协调能力，帮助预防跌倒。通过多种形式的运动相结合，可以全面提高骨骼和肌肉的健康，降低骨质疏松和骨折的风险。

3. 健康的生活习惯：养成健康的生活习

惯对于预防骨质疏松至关重要。戒烟限酒是关键，因为吸烟和过量饮酒会导致骨密度降低，增加骨折风险。充足的睡眠也是必不可少的，良好的睡眠有助于身体的自我修复和维持骨骼健康。避免久坐，长时间的静坐会减少骨骼的负重刺激，使骨密度下降。保持健康体重也是防止骨质疏松的重要措施，过轻或过重都会对骨骼健康产生负面影响。通过改变不健康的生活方式，能够显著降低患骨质疏松的风险，保持骨骼强健。

## 三、骨质疏松的饮食护理

1. 钙的摄入：钙是骨骼健康的关键元素，成人每日钙的建议摄入量为 800-1000 毫克。推荐以下富含钙的食物：牛奶和乳制品，如奶酪、酸奶。深绿色蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝。豆制品，如豆腐、豆浆。

2. 维生素 D 的摄入：维生素 D 有助于钙的吸收，建议成人每日摄入维生素 D：600-800 国际单位。以下食物富含维生素 D：鱼类，如三文鱼、沙丁鱼。蛋黄和肝脏。强化食品，如强化牛奶和橙汁。

3. 其他重要营养素：骨骼健康还需要其他营养素的支持，如镁、磷、维生素 K 和蛋白质。均衡饮食可以确保摄入这些必要

的营养素。

## 四、药物治疗和补充剂

1. 常见药物：双膦酸盐，如阿仑膦酸钠，可以抑制骨吸收。激素替代疗法适用于绝经后的女性。骨形成促进剂，如特立帕肽，促进骨形成。

2. 补充剂：在饮食无法满足需求时，补充剂也是一个有效的选择。常见的补充剂包括：钙片，补充足够的钙。维生素 D 补充剂能确保钙的吸收。复合维生素，包含其他重要的维生素和矿物质。

## 五、定期检查和监测

1. 骨密度检测：定期进行骨密度检测（如双能 X 线吸收法，DXA）可以帮助了解骨骼健康状况，及早发现骨质疏松。

2. 定期体检：通过定期体检，监测血钙水平、维生素 D 水平和其他相关指标，及时调整治疗方案和护理计划。

总之，骨质疏松是一种可以通过自我管理有效管理的疾病。通过均衡饮食、规律运动、健康生活习惯、药物治疗和定期检查等多方面的综合管理，患者可以显著降低骨折风险，提高生活质量。

（作者单位：浙江大学医学院附属第一医院）

# 川崎病的临床表现及早期识别

□ 王昕

川崎病，又称皮肤黏膜淋巴结综合征，是一种主要影响儿童的急性、发热性血管炎症疾病，由于其病因尚不明，且临床表现多样。本文将介绍川崎病的临床表现及早期识别方法，帮助家长提高警惕，及时采取措施。

## 一、川崎病的临床表现

1. 发热：川崎病的首要症状是持续高热，通常超过五天且难以退烧。发热可能会伴有寒战和明显的疲乏感。对于父母来说，孩子突然出现高热且难以控制时，应引起警惕。

2. 皮疹：患者通常会多形性皮疹，主要分布在躯干和四肢。皮疹的形态多样，可以表现为红斑、斑丘疹或猩红热样皮疹。有时，皮疹可能会在臀部区域形成明显红斑。

3. 口腔变化：川崎病患者常会出现口腔黏膜的显著变化，如口唇红肿干裂、草莓舌（舌头呈现草莓样红色和突起）、口腔内黏膜充血等。这些口腔变化通常会伴有明显的不适感，影响孩子的进食和饮水。

4. 眼部充血：川崎病的一个典型症状是双侧眼结膜充血，没有分泌物。这种充血通常在病程的早期出现，并且可以持续数天到一周。眼部充血虽然不会导致长期眼部损伤，但会让孩子感到眼睛干涩和不适。

5. 手足变化：手足部位的变化也是川崎病的一个重要特征，患者会出现手掌和足底红肿，伴随脱皮现象。指（趾）甲周围皮肤可能会有明显的剥脱，手足肿痛会影响孩子的活动能力。

6. 颈部淋巴结肿大：颈部淋巴结肿大是川崎病的常见症状之一，通常是一侧或两侧的颈部淋巴结肿大，伴有压痛。淋巴结肿大可能导致孩子颈部活动受限，吞咽困难。

## 二、早期识别

1. 高度警惕：对于不明原因的持续高热（超过五天），家长应高度怀疑川崎病，特别是在常规退热治疗无效的情况下。持续高热提示可能存在严重的炎症反应，需要及时就医进行详细检查和评估，以排除其他疾病并尽早确诊。

2. 多系统症状：川崎病通常伴有多系统症状，如皮疹、结膜充血、口腔变化和四肢变化等。家长应注意这些症状的出现和发展，并尽快就医。多系统症状提示疾病的广泛影响，需要全面的医疗评估和综合治疗。

3. 详细病史和体格检查：在就医时，家长应详细向医生描述患儿的病史，包括发热持续时间、皮疹的分布和性质、结膜充血、口腔

和四肢的变化等。医生会进行全面的体格检查，测量体温，观察皮肤、眼睛、口腔和四肢的变化，并检查淋巴结肿大情况。这些信息有利于早期识别和诊断川崎病。

4. 辅助检查：为了确诊川崎病，医生可能会进行一系列的辅助检查。血常规、CRP、ESR 等炎症指标的升高是川崎病的特征性表现。此外，心肌酶谱和 BNP 等心功能指标也需要监测，以评估心脏的健康状况。心脏彩超是评估冠状动脉病变的主要手段，应在确诊后尽早进行，并在随访过程中定期监测。家长应配合医生进行这些检查，确保患儿得到及时准确的诊断和治疗。

## 三、川崎病的治疗

1. 免疫球蛋白治疗：静脉注射免疫球蛋白（IVIG）是川崎病的主要治疗手段之一。IVIG 可以帮助减轻炎症反应，降低冠状动脉瘤的发生率。治疗通常在确诊后的早期进行，效果最佳。

2. 阿司匹林：阿司匹林是川崎病治疗中的重要药物，具有消炎和抗血小板聚集作用。早期大剂量阿司匹林可以帮助控制炎症，后期低剂量阿司匹林用于预防血栓形成。服用阿司匹林期间应注意监测孩子的副

作用。

3. 心脏监测：由于川崎病可能引起冠状动脉病变，治疗期间和治愈后需要进行心脏监测。医生会通过心脏超声等检查评估冠状动脉的情况，并根据结果调整治疗方案。定期随访可以帮助及时发现和处理心脏问题。

## 四、防范措施

1. 定期体检：定期带孩子进行体检，有助于早期发现健康问题。特别是已经患过川崎病的孩子，需要定期进行心脏检查，监测冠状动脉情况，确保健康。

2. 健康生活方式：保持健康的生活方式对预防各种疾病都有帮助。家长应鼓励孩子养成良好的饮食习惯，增加户外活动，增强体质，提高免疫力。注意个人卫生和环境卫生，预防传染性疾病的传播。

总的来说，川崎病虽然病因未明，但其临床表现和早期识别具有一定特征性。家长和医务人员应对不明原因的持续高热和多系统症状保持高度警惕，及时进行详细病史询问和体格检查，并借助实验室和影像学检查确诊。早期诊断和干预可以显著降低严重并发症的发生率，提高患儿的预后。

（作者单位：广西桂林医学院附属医院儿科）

# 高血压患者的运动和饮食指南

□ 韦则

高血压是一种常见的慢性病，对患者的健康有显著影响。然而，通过科学的运动和合理的饮食，高血压患者可以有效地控制血压，改善健康状况，降低并发症的风险。本文将介绍高血压患者在运动和饮食方面的指南，以帮助患者更好地管理病情，提升生活质量。

## 一、运动指南

1. 运动的重要性：高血压患者进行适量的运动能够促进血液循环，降低血压，改善心肺功能，并有助于减轻体重，从而减轻心脏的负担。运动还能缓解压力，提高情绪稳定性，有利于总体健康。

2. 适合的运动类型：高血压患者应选择低至中等强度的有氧运动，避免高强度、剧烈的运动，这些运动可能会增加心脏负担，导致血压急剧升高。①散步：散步是一种简单、低强度的运动方式，非常适合高血压患者。每天坚持 30 分钟到 1 小时的散步，有助于降低血压。②游泳：游泳是一项全身运动，可以提高心肺功能，改善血液循环，同时对关节的压力较小，适合不同年龄段的高血压患者。③骑自行车：骑自行车也是一种有氧运动，可以在户外进行，既锻炼身体又放松心情，但要注意骑

行速度不要过快。④瑜伽：瑜伽不仅能增强体质，还能通过呼吸练习和冥想减轻压力，帮助控制血压。

3. 运动频率和强度：高血压患者应根据自身的身体状况，制定适合的运动计划，循序渐进地增加运动量。每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，或 75 分钟的高强度有氧运动。每次运动时间应控制在 30 分钟左右，可以分成多次进行，每次 10-15 分钟。运动强度应以不感到过度疲劳为宜，保持心率在最大心率的 50%-70% 之间。

4. 注意事项：运动前要进行热身，运动后要放松，以避免身体突然受到剧烈冲击。运动过程中保持均匀呼吸，不要屏气，以免引起血压波动。选择适合的运动鞋和衣物，避免穿着不当引起的损伤。运动时要随时注意身体反应，如出现胸痛、头晕、呼吸困难等不适，应立即停止运动并就医。

## 二、饮食指南

1. 饮食的重要性：科学的饮食可以降低血压，减少药物的使用量，预防心血管疾病。

2. 低盐饮食：①减少盐摄入：高盐饮食容易引起高血压，高血压患者每日盐摄入量应

控制在 5 克以下，相当于一勺的量。②选择低盐食品：避免食用加工食品、腌制食品和快餐，这些食品通常含盐量较高。多选择新鲜的蔬菜、水果和天然食品。③用其他调料代替盐：使用胡椒粉、柠檬汁、香草等天然调料来增加食物风味，减少对盐的依赖。

3. 增加钾的摄入：①多食用富含钾的食物：如香蕉、橙子、菠菜、土豆等。②注意饮食均衡：在增加钾摄入的同时，注意整体饮食的均衡，避免营养失衡。

4. 控制脂肪摄入：选择低脂肪或无脂肪的乳制品，避免食用油炸食品和高脂肪的肉类。多食用不饱和脂肪，如鱼类、坚果、橄榄油等，这些食物含有健康的饱和和不饱和脂肪，有助于降低胆固醇水平，保护心血管健康。

5. 多摄入膳食纤维：膳食纤维有助于降低血压，改善肠道健康，高血压患者应增加膳食纤维的摄入。每天至少摄入五份蔬菜和水果，可以提供丰富的膳食纤维。选择全谷物食品，如全麦面包、燕麦片、糙米等，全谷物食品富含膳食纤维，有助于降低血压。

6. 适量饮酒：高血压患者应限制酒精摄入，男性每日不超过两杯（约 24 克酒精），女

性每日不超过一杯（约 12 克酒精）。

7. 注意饮食规律：保持规律用餐时间，避免暴饮暴食。每天可以分成 4-5 餐，每餐食量适中，有助于保持血糖稳定，避免血压波动。

## 三、综合建议

1. 定期监测血压：定期监测血压，及时了解血压变化情况，有助于早期发现问题，及时调整治疗方案。

2. 遵医嘱服药：高血压患者应严格按照医生的建议服用药物，不能擅自停药或调整剂量。同时，应定期复诊，与医生保持沟通，了解病情发展。

3. 心理健康：高血压患者应保持积极的心态，避免过度焦虑和紧张，可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式放松心情。

高血压是一种需要长期管理的慢性病，科学的运动和合理的饮食是控制血压的关键。高血压患者应根据自身的身体状况，制定适合的运动和饮食计划，保持健康的生活方式，定期监测血压，并遵医嘱进行治疗。通过综合管理，患者可以有效地控制血压，预防并发症的发生，实现健康长寿的目标。

（作者单位：广西壮族自治区人民医院）