

骨质疏松的症状及预防措施

□ 叶晓平

根据相关数据表明,截至至2021年,我国已经有9000万的骨质疏松患者,且50岁以上的人群中约有20%到30%的人群会患上骨质疏松病症。可见,骨质疏松已然成为了威胁我国中老年人健康的主要病症之一。那骨质疏松病症如何预防?已经患上了骨质疏松的患者又应当如何保健?

一、骨质疏松的症状

(一)呼吸功能下降

骨质疏松和呼吸功能没有直接的关系,但严重的骨质疏松会导致患者出现胸椎变形症状,胸椎变形会促使患者出现胸背部疼痛,严重的患者会因为胸椎变形压迫到心肺,导致心肺循环、呼吸系统的功能异常。所以一般情况下,驼背患者通常会患者出现心慌、气短等症状。

(二)骨折

骨折是骨质疏松患者最常见的症状之一。尤其是日照减少、缺钙、缺维生素D、高钠饮食的人群,骨折现象尤为严重。一般情况下,患者由于骨脆性增加,在跌倒或受到碰撞时便很容易发生骨折。而这会给患者的身心健康造成威胁,且对家庭的经济也会造成一定的影响。

(三)疼痛

骨质疏松所产生的疼痛原因是多样化的,比如,骨质流失严重会导致患者出现疼痛的症状,而骨质疏松所导致的椎骨受压或者

是脊骨滑脱都会让患者出现疼痛的症状。一般情况下,骨质疏松产生的疼痛可以采用服用药物、针刺以及物理疗法等方法来缓解疼痛感。

二、如何预防骨质疏松?

(一)平衡饮食,补充维生素D

想要预防骨质疏松,饮食的平衡是十分关键的。在日常生活中,不仅要注重饮食的均衡,而且还需要适当补充维生素D的摄入。具体的饮食营养搭配方式可以参考中国营养新指南中的内容。在生活中常见富含维生素D的食物有西兰花、茄子、橙子、芒果、虾皮、花生米、乳酪、坚果、海鱼、瘦肉、牛奶等等。可以在日常饮食中自由搭配食用。

(二)运动

很多人认为骨质疏松的发生主要是因为运动过量的原因,但实际上却并不是这样,骨质疏松病症的发生主要是因为骨形成减少,骨吸收增加导致。与传言相反的是,想要预防骨质疏松,运动是一种很好的方式。根据相关研究表明,运动是刺激成骨细胞活动的重要因素,这就是说运动可以刺激骨细胞的活性,进而达到预防骨质疏松病症发生的目的。而且从身体的平衡性来讲,经常运动的人不管是平衡性还是骨密度相较于不经常运动的人来讲,都要显得更好一些。此外,运动有助于人体保持心情的愉快,心情愉快有助于身体健康,这其中就包括骨骼健康。

(三)药物和体检

定期体检是人们能够直观检测出身体是否存在病灶的最佳方法。通常情况下,男性60岁,女性55岁以后,建议每年定期检查骨质疏松症。在药物方面,经多次临床检验,发现诸如铝制酸剂、利尿剂、止痛药、抗凝血剂等药物,在多次服用后,会导致患者出现骨质疏松的症状。因此,服用以上药物的群体需要额外注意骨质疏松症的发生。

三、已经患上骨质疏松症的患者应当如何保健?

(一)戒烟戒酒,适当运动

已经患上骨质疏松症的患者,在日常生活中需要尽量均衡饮食,此外,有吸烟、喝酒习惯的患者需要尽量戒烟戒酒。众所周知,酒精对人体有害,但大部分的人的认知都只存在于酒精会伤害肝脏,但其实不然,酒精的危害众多,对于骨质疏松患者来讲,究竟会抑制人体对钙和维生素D的摄取,从而导致骨质疏松症状的加重。而吸烟会加速骨质的吸收,所以吸烟喝酒对于骨质疏松患者来讲是十分不友好的,患者需要尽量戒除这两种不良的习惯。运动可以促进患者的骨细胞活性,并进一步推动患者的康复进程,所以骨质疏松患者可以进行一些适当的运动,比如散步、有氧运动等等。需要注意的是,运动是一个长期的过程,骨质疏松患者只有长期坚持,才能看到良好的效果。

(二)保持良好的生活习惯,做好心理调试

良好的心态是康复的第一步,骨质疏松症的治愈是一个漫长的过程,患者需要做好“打长期战”的准备。保持乐观积极的心态,有助于身心健康发展和骨骼恢复。其次就是关于患者的生活习惯,良好的生活习惯是健康的基础,患者需要按时进食、休息、运动,不断提升自己的生活品质。

(三)定期检查,预防摔倒

对于骨质疏松症患者来讲,定期的检查是非常重要的。患者需要在确诊后的6~12个月之间进行复查,具体时间视患者的病情严重程度而定。检查是为了能够了解患者的骨骼健康情况,若是检查过程中发现异常,则需要医生的指导下及时调整治疗方案或者采取其他保健措施。此外,防止意外的发生也是骨质疏松患者日常生活中所需要注意的重点事项,骨质疏松症患者骨折风险会增加,因此应特别注意防止跌倒和外伤,以防止骨折现象的发生。

结语

骨质疏松症的治疗是一个漫长的过程,患者需要尽量保持良好的心态,以积极的态度面对可能发生的症状。此外,需要尽量保持稳定且良好的生活作息,均衡的饮食以及长期的运动,只有这样,骨质疏松症才能真正地得到稳定和痊愈。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

艾滋病的临床症状与应对方法

□ 徐海胜

在医学领域中,艾滋病一直是一个备受关注的话题。这种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的慢性传染病,不仅威胁着患者的生命健康,还对社会造成了深远的影响。从最初的恐惧和无知,到如今的深入了解和应对,我们对艾滋病的认识在不断进步。本文将带您深入了解艾滋病,探讨我们该如何应对这一全球性的公共卫生问题。

一、艾滋病的基本认识

艾滋病,又称获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是一种因感染HIV病毒而引起的全身性疾病。HIV病毒主要攻击人体的免疫系统,特别是CD4+T淋巴细胞,导致人体免疫系统逐渐崩溃,无法抵御各种病原体的入侵。未经治疗的感染者,在疾病晚期容易并发各种严重感染和恶性肿瘤,最终导致死亡。

艾滋病的传播途径主要有三种:性传播、血液传播和母婴传播。其中,性传播是最常见的传播方式,特别是男同性性行为者、静脉注射毒品者、与HIV/AIDS患者有性接触者、多性伴人群和性传播感染(STI)群体等高危人群更容易感染HIV病毒。

二、艾滋病的临床症状与分期

艾滋病的临床表现多种多样,主要可以

分为急性期、无症状期和艾滋病期三个阶段。

1. 急性期:

在感染HIV后的2-4周内,部分感染者会出现急性期症状,如发热、咽痛、盗汗、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、关节疼痛、淋巴结肿大及神经系统症状等。这些症状通常持续数周至数月后自行缓解,但病毒仍在体内持续复制。

2. 无症状期:

在急性期过后,感染者进入无症状期,也称为慢性无症状期。此阶段可持续数年甚至十几年,感染者通常没有明显的症状,但病毒仍在体内持续复制。此时,感染者仍然具有传染性,可以传播病毒给他人。

3. 艾滋病期:

随着病毒的持续复制和免疫系统的逐渐崩溃,感染者进入艾滋病期。此时,感染者会出现一系列严重的健康问题,如持续性发热、严重体重下降、慢性腹泻、反复呼吸道感染、淋巴结肿大等。此外,免疫系统受损还会导致其他感染和恶性肿瘤的风险增加。如果不接受治疗,艾滋病期通常会持续数年,并最终导致死亡。

三、艾滋病的预防与应对

面对艾滋病这一全球性的公共卫生问

题,我们需要从预防、检测、治疗和社会支持等多个方面入手,共同应对。

1. 加强预防宣传:

提高公众对艾滋病的认识和理解,普及艾滋病的传播途径和预防方法。倡导健康的生活方式,避免高危行为,如不安全的性行为、静脉注射毒品等。同时,加强对青少年的性教育,提高他们的自我保护意识。

2. 推广自愿咨询检测(VCT):

通过自愿咨询检测服务,鼓励公众主动了解自己的HIV感染状况。在疾控中心等医疗机构提供免费检测服务,同时推广自测盒等便捷的检测方式。对于检测出的感染者,及时提供咨询和治疗服务,帮助他们控制病情并减少传播风险。

3. 提供及时有效的治疗:

对于已经感染HIV的患者,提供及时有效的治疗是控制病情的关键。目前,抗逆转录病毒治疗(ART)是艾滋病治疗的主要手段。通过药物治疗,可以抑制病毒的复制,恢复免疫系统的功能,延长患者的生存时间并提高生活质量。同时,对于并发症的治疗也是必不可少的。

4. 加强社会支持:

艾滋病患者往往需要面对来自社会的歧

视和偏见。因此,我们需要加强社会支持,为患者提供心理、经济、法律等多方面的帮助。同时,倡导社会对艾滋病患者的关爱和尊重,消除歧视和偏见,为他们创造一个更加包容和支持的环境。

四、结论与展望

艾滋病是一种严重的慢性传染病,对人类健康和社会发展造成了巨大的威胁。然而,随着医学的进步和社会的发展,我们对艾滋病的认识也在不断加深。从无知到了解,我们需要共同应对这一全球性的公共卫生问题。通过加强预防宣传、推广自愿咨询检测、提供及时有效的治疗和加强社会支持等多方面的努力,我们可以有效控制艾滋病的传播和蔓延,为患者提供更好的生活质量和更长的生存时间。

展望未来,我们期待有更多的科技创新和医学突破,为艾滋病的治疗和预防提供更为有效的手段。同时,我们也希望全社会能够共同努力,消除对艾滋病患者的歧视和偏见,为他们创造一个更加包容和支持的环境。只有这样,我们才能共同应对艾滋病这一挑战,为人类的健康和福祉贡献力量。

(作者单位:广西桂平市人民医院)

浅谈妊娠期糖尿病的用药原则

□ 刘晓曦

妊娠期糖尿病,作为孕期的一种常见并发症,对母婴健康构成潜在威胁。因此,合理的药物治疗对于控制妊娠期糖尿病至关重要。本文将围绕妊娠期糖尿病用药原则进行科普,以帮助患者和家属更好地理解 and 应对这一疾病。

一、妊娠期糖尿病的特点

妊娠期糖尿病是由于妊娠期间胎盘激素分泌增加,导致孕妇对胰岛素的敏感性下降,从而引发的血糖升高。该病的特点是血糖水平通常在妊娠中晚期达到高峰,且多数患者在分娩后血糖可逐渐恢复正常。

二、药物治疗原则

1. 个体化治疗:

妊娠期糖尿病的治疗应根据患者的具体

情况制定个体化方案。医生需综合考虑患者的年龄、体重、孕周、血糖水平、并发症等因素,选择最适合患者的药物和剂量。

2. 优先选择胰岛素:

由于胰岛素是大分子蛋白,不通过胎盘,对胎儿无不良影响,因此胰岛素是妊娠期糖尿病的首选药物。医生会根据患者的血糖水平,制定个性化的胰岛素治疗方案,包括胰岛素类型、剂量、注射时间等。

3. 谨慎使用口服降糖药:

目前口服降糖药在妊娠期应用的安全性和有效性尚未得到充分证实,因此不推荐作为妊娠期糖尿病的主要治疗方法。但在特殊情况下,如患者对胰岛素治疗无效或存在严重并发症时,医生可能会谨慎选择某些口服

降糖药进行治疗。

4. 及时调整治疗方案:

在治疗过程中,医生会根据患者的血糖水平、病情变化等因素,及时调整治疗方案。患者需密切配合医生的治疗,按时服药、注射胰岛素,并定期进行血糖监测。

三、辅助治疗措施

除了药物治疗外,妊娠期糖尿病患者还需注意以下辅助治疗措施:

1. 饮食控制:

患者应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则,合理搭配食物,控制总热量摄入。同时,应注意餐次分配,避免暴饮暴食。

2. 适量运动:

适当的运动有助于降低血糖水平,提高

身体代谢能力。患者可根据自身情况选择适合的运动方式,如散步、孕妇瑜伽等,并注意运动强度和时间的控制。

3. 定期产检:

患者应定期进行产检,了解自身和胎儿的健康状况。医生会根据患者的具体情况制定个性化的产检计划,并及时发现和处理并发症。

四、结语

妊娠期糖尿病的用药原则是个体化、优先选择胰岛素、谨慎使用口服降糖药和及时调整治疗方案。患者在治疗过程中需密切配合医生的治疗,注意辅助治疗措施的实施,以有效控制血糖水平,保障母婴健康。同时,患者也需保持良好的心态和乐观的情绪,积极面对疾病挑战。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)