

关于老年人预防骨质疏松的重要性

何正林

米易县白坡彝族乡卫生院 四川攀枝花 617200

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-095-02

提到骨质疏松,人们都会想到老年人,骨质疏松作为中老年特有的疾病。近年来,发现越来越多的人,刚步入中年就患上了骨质疏松,这其实主要是因为长上班较忙,缺乏锻炼所造成的。作为中年人应该如何预防骨质疏松呢?大家想必都想知道,那么今天我们就先跟着文章来了解一下骨质疏松的基本情况吧!

骨质疏松又被称作是静悄悄的流行病,这个称呼包含了两层含义,第一层就是骨质疏松,一般是没有明显症状,悄无声息发生的。另外,骨质疏松的发病率越来越高,已经成为流行病中的一种,但是并不是所有的骨质疏松患者都没有任何症状。有些患者在前期会有一些突出的情况,透过对这些症状的把握,才能够尽快的治疗,预防骨质疏松给身体所带来的进一步危害。今天我们就跟着文章了解一下骨质疏松的危害有哪些,老年人又要如何在生活中做好骨质疏松的预防吧!

认识骨质疏松的基本症状和主要病因

1. 基本状况

骨质疏松的鲜明症状就是疼痛、乏力、脊柱变形和发生脆性骨折。青少年如果不慎患有骨质疏松,还会导致生长停滞。但大部分患者早期都没有明显的症状,往往是大骨折发生后,经过X线或骨密度检查才发现已经患上骨质疏松。

(1) 疼痛乏力的表现

在前期骨质疏松患者会有腰背疼痛或周身骨骼疼痛的表现,当身体有负荷时,这种疼痛会加重,造成活动受限,严重时甚至简单地翻身、起坐、行走都有困难。另外患者很容易疲劳的感受,劳累后症状会明显加重,负重能力下降,甚至日常根本没有办法进行任何负重。骨质疏松患者的骨骼疼痛大多是以小腿骨、大臂骨等长骨为主。

(2) 脊柱变形和骨折

骨质疏松严重患者会有身高缩短、驼背和脊柱畸形和伸展受限等情况。如果胸椎压缩性骨折会导致胸廓畸形,影响心肺功能,腰椎的骨折甚至会改变整个腹部解剖结构,造成便秘腹泻、食欲减退、过早饱胀等情况。另外除了脊柱变形外,脆性骨折也是骨质疏松患者的鲜明症状,这类骨折主要是非暴力的骨折。例如因为日常跌倒和活动出现,骨折的部位大多集中在胸椎、腰椎、尺骨远端和桡骨近端等部位。发生一次脆性骨折后,再次骨折的风险也会明显增加。

除了以上这些鲜明症状外,还有一些特发青少年型的骨质疏松,这类患者发病时会突然停止生长,多容易出现骨折。

2. 主要病因

骨质疏松的病因主要分为原发性病因和继发性病因

原发性骨质疏松患者主要是因为女性绝经后骨质疏松,雌激素会影响骨代谢,女性绝经后雌激素水平降低,无法抑制破骨细胞,就会导致破骨细胞异常活跃,这样的情况下骨细胞会被快速分解吸收,骨骼中空隙增加,形成骨质疏松。另外老年性的骨质疏松,这是老年人特有的一种疾病。老年人

性激素减少,破坏了破骨细胞的同时,抑制了成骨细胞,造成成骨细胞量减少,衰老的过程,营养吸收能力下降,器官功能衰竭,导致维生素D缺乏,造成了骨量和骨质下降,形成骨质疏松。还有一种特发性的骨质疏松,这种骨质疏松的病因尚未明确,可能与骨代谢调节异常有关,例如骨吸收增加,青春期生长突然增加,平衡被打破,或者和小儿钙代谢异常有密切的关系。另外一种继发性骨质疏松,这种类型骨质疏松病因主要是因为一些内分泌疾病、消化系统疾病、血液病、结缔组织疾病和药物的影响,例如服用糖皮质激素、肝素、甲氨喋呤、环孢素等都会影响骨代谢,造成骨质疏松的出现。

老年骨质疏松预防的重要性

要了解老年骨质疏松预防的重要性,就需要认识骨质疏松的危害。骨质疏松会造成老年患者出现疼痛的情况,骨质疏松所带来的疼痛主要集中在腰背、腿部关节,严重时全身骨骼都会疼痛。另外骨质疏松会造成的最直接后果就是骨折,所以老年骨质疏松患者一旦出现骨头疼痛和骨折的现象,会直接影响他们的日常活动,影响患者生活。骨质疏松的病残死亡率极高,会加重患者的经济负担。同时骨质疏松除了对老年患者这些外部影响之外,还会加重老年患者的心理影响,老年人因为骨质疏松导致骨折不易愈合,长期卧床,生活不能自理,加上骨质疏松的危害是持续出现的,这就会给老年人的身心健康、生活质量带来不良影响,并且还会危及到呼吸循环系统,进一步危及生命,增加死亡率。对老年患者而言,这种痛苦可谓是无法排解。

老年骨质疏松预防的有效途径知多少?

前文了解了骨质疏松的病因和症状,对于骨质疏松,现阶段的治疗主要是以药物治疗为主,来缓解骨质流失,增加骨骼质量,减轻疼痛。还可以辅助进行运动疗法和物理因子治疗。多数患者经积极有效的治疗后,可使症状减轻或缓解。骨质疏松与中老年人群的骨折有关。如果不能完全恢复,脆性骨折可能伴随慢性疼痛、残疾,严重者可导致死亡。

预防途径一:补充足够的蛋白、钙质

蛋白质是构成骨骼的主要原料,足够的蛋白质能够有效的促进身体对钙质的吸收和储存,还能够预防骨质疏松。蛋白质来源非常广泛,奶类食物中含有。乳白蛋白,骨头中含有骨白蛋白,蛋白质中含有白蛋白等,这些都是人体所需要的药的,日常服用对身体有促进的作用。补充钙质,主要是在日常饮食中汲取足够的钙元素,成年人每天要达到800毫克的钙补充。老年患者因为身体随着年龄的增长,钙流失加快,所以补充的钙量需要达到1000毫克。老年人通过日常饮食是无法获得足够钙质的,这个过程中需要配合服用相关的钙片。超细化碳酸钙能够被人体吸收,不刺激肠胃。

预防途径二:烹调和生活方式关注好

患者在日常烹饪食物的过程中,一定要注意食物烹饪方法。例如含有草酸较多的蔬菜会对钙质吸收有一定影响,那么这

(下转第96页)

食道癌术前术后如何饮食看这里，饮食护理

张凤琼

青白江区人民医院 四川成都 610300

【中图分类号】R473.73

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-096-01

中国是食道癌发病率和死亡率非常高的国家之一。早期食道癌的症状不明显，一旦出现了加重的吞咽困难，进食梗阻，大部分情况下一经检查就已经处在了食道癌的中晚期，需要借助手术治疗才能够帮助患者慢慢的恢复饮食。全国每年有近 15 万人死于食道癌。食道癌严重威胁着人们的健康和生命。在早中期，食道癌主要是以手术切除为主要治疗方式的。患者在进行食道癌手术后，因为食管受到损伤，就会引发一些食物吸收的障碍，并且因为重新吻合的食管相对特殊和脆弱，一旦在饮食方面处理不当，就会造成手术后吻合口瘘或者吻合口狭窄的情况发生，给患者身体带来不利的影响。那么今天我们就跟着文章来了解一下关于食道癌患者术前术后如何饮食吧！

食道癌手术前后的护理注意事项你知道吗？

1. 术前饮食

大部分食道癌患者都会有吞咽困难的情况，面对这些情况，要采取有效的手术治疗。对于食道癌患者，手术前的饮食主要注意以下这些内容，大部分的食道癌患者身体都会出现营养不良的情况，因为进食的时候吞咽困难，就会影响食物中的营养摄入，所以要给患者提供高热量，高维生素的流食、半流食，可以让患者在手术前选择果汁、芝麻糊、蛋羹等食物，没有完全梗阻患者需要安置鼻肠管或者是鼻胃管的方式来进食，如果是完全梗阻的情况下，患者要通过造口管饲，选择乳清蛋白粉或者是全营养素来进食。通过这样的术前饮食，让患者有一个良好的状态来接受手术。

2. 术后饮食

在手术后的饮食需要高度注意，做完手术后要根据手术的方式和病变的位置，选择安置空肠营养管或者胃肠减压管。如果是安置空肠营养管的患者，在手术后第一天可以先给予 500 毫升左右的糖盐水，如果没有不良反应，可以根据患者的需求给予肠道内的营养液，遵循少量多次的原则，一个小时不能超过 50 毫升，就是完成后及时的观察肠道的情况，根据病情调整饮食的方式。如果手术后恢复顺利，也没有吻合口瘘的情况出现，手术后一周左右就可以正常饮食。但正常饮食可并不是像正常人那般饮食，而是从流质食物开始，例如米汤和果汁等，逐渐的向正常食物过渡，等到术后两周左右才恢复到正常饮食。但在饮食的过程中，要坚持少量多餐的原则，如果营养不足，通过管饲的方式来及时的补充营养。

另外一种情况就是患者在手术后没有安置营养管，这时要

根据医生的叮嘱，从清淡的流食，到半流食，再到正常的饮食过渡。在手术后患者进食普通食物的过程中，要遵循相关的体力活动来帮助食物消化吸收。饮食中选择容易消化的有营养的食物，通过馒头、蛋糕、软饭等普通的食物，辅助以炖烂的肉、菜、香蕉等柔软的水果来维持身体所需营养的平衡。一定要注意，少食多餐，细嚼慢咽，不要进食纤维过长，质地过粗，过硬以及带刺的食物，禁止服用一些煎炸，辛辣刺激的食物，要尽量减少甜食服用。

术后的常见并发症和预防你知道吗？

1. 并发症

对于食道癌在手术后后很容易出现吻合口瘘、吻合口狭窄、反流性食管炎、胃排空障碍等情况。吻合口瘘可以通过切口部位的红肿、疼痛、脓肿来发现。如果在手术后出现进食梗阻的情况，通过消化道造影剂或胃镜检查就能够进行鉴别。手术后如果出现进食梗阻，大部分患者能借助心理或药物治疗来缓解，只有一少部分患者需要再次通过扩张或手术的方式来处理。还有一些患者在平卧、弯腰时出现反酸、烧心等情况，这可能提示有反流性食管炎，可以给予患者一些抑制酸性的药物治疗，调整姿势来进行改善。同时在手术后患者如果发现自己存在长期进食后腹胀不容易缓解以及呕吐等情况，这可能就是胃排空障碍，可以给予一些胃肠动力药物，例如多潘立酮片来对症治疗。对于手术后的这些并发症一定要高度注意，然后及时的寻求医生的帮助。

2. 预防

对食管癌也要掌握相关的预防。除老生常谈的戒烟戒酒，多吃新鲜的瓜果蔬菜，少吃腌制食物，发现不适症状尽早到医院就诊治疗之外，还有一些食物，它在预防食道癌中的作用突出。第一种就是莓类水果，蓝莓、树莓和蔓越莓几类水果中都含有丰富的植物营养素，植物营养素是预防癌症的有效物质，蓝莓中的化合物，能使肝脏内的致癌细胞死亡，蔓越莓对付卵巢癌也有突出的作用。另外西兰花和甘蓝菜中的植物营养素能够有效预防食管癌，通常植物营养素越多，蔬果的色泽会愈发鲜艳。长期服用这类蔬菜对人们的身体有极大的好处，不仅可以预防食道癌，还能够均衡营养。在食物中，绿茶有儿茶酚，儿茶酚是一种用作抗癌的植物化学物质。除了以上这些之外，大蒜对于多种癌症都有预防作用，尤其是消化系统的癌症，预防效果明显，所以在日常要注意多食用这些水果蔬菜。

(上接第 95 页)

类蔬菜就可以在烹调之前通过开水焯一遍，例如菠菜和茼蒿都需要如此做。另外，在日常生活中，过量饮酒会影响身体对钙元素的吸收，导致身体出现骨质疏松问题。所以老年患者日常一定要限制饮酒量，千万不能饮酒过量。除了在生活中关注饮酒层面之外，还需要加强光照，保证规律的运动，

避免摄入过多咖啡饮料、碳酸饮料，这些都会影响骨代谢。老年人日常多练太极拳能够降低骨质疏松的出现，经常按摩关节，保持适量的简单运动也能预防骨质疏松。

骨质疏松被叫做隐形杀手。所以在日常生活中老年人应该对骨质疏松进行一定的预防，一旦发现自己患有骨质疏松，要及时的去正规的医院进行治疗。