

老年人骨质疏松要如何护理

张晓倩

南充民康医院 637000

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-086-02

现如今我们的生活水平得到了改善,人们的平均寿命也有了一定的提升,但是由于人口老龄化的加重,老年人的体质往往不太好,特别容易出现骨质疏松。实际上骨质疏松就是老年人常见的并发症,而且我国老年人患有骨质疏松的几率是比较大的,一旦出现骨质疏松的情况,很容易引起骨折或者骨痛的情况,甚至严重时还会致残或者导致死亡,所以必须要加以重视和关注。这不前些天邻居家的王爷爷偶尔就提到:人老了,也患上骨质疏松了,时不时就感到疼。我随口就问一句:那爷爷您去医院了吗?王爷爷说去过了,也给开了不少药,医生还说做好生活的日常护理也比较重要,但是王爷爷说我也不知道该如何护理啊,那么今天的重点就来了,我们就围绕老年人骨质疏松如何护理来谈上一谈!

骨质疏松相信我们在生活中并不陌生,骨质疏松是老年人常见的病症,而且在我国骨质疏松的发病率是比较高的,一旦确诊骨质疏松,就会给老年人的生活质量和身体健康带来很大的影响。当然出现了骨质疏松一定是要去医院诊断和治疗的,除了这些以外,做好老年人的日常生活护理也是必不可少的。老年人由于年龄比较大,在营养吸收以及心理建设方面,难免会比较脆弱,所以就更加需要护理工作来避免出现其它的疾病,同时也能在一定程度上改善和提高老年人的生活质量。

1 什么是骨质疏松

骨质疏松简单来说就是由多种因素而引起的骨密度、骨质量下降,骨微结构被破坏,同时骨脆性增加的一种全身性骨质疾病,一般多发于中老年群体。骨质疏松除了与绝经以及原发性的骨质疏松有关外,与内分泌疾病、缔结组织疾病、慢性肾脏疾病以及胃肠疾病和营养性疾病等也有很大的关系。

骨质疏松的表现主要有以下几点:①疼痛。得了骨质疏松的患者,一般都会出现腰背酸痛、周身酸痛等情况,而且疼痛严重时,还会使正常的活动受到影响,甚至还会出现翻身困难、行走困难等情况。②脊柱变形。若是骨质疏松比较严重,还可能会出现身高缩短或者驼背等情况,甚至还会影响心肺功能。③骨折。骨质疏松患者出现骨折的几率也比较大,一般容易出现骨折的位置主要有胸、腰椎、髋部、尺骨远端等。



骨质疏松的危害比较大,患上骨质疏松不仅会影响正常的生活,严重时还会引起骨折、致残或者死亡的情况,导致患者无法实现生活的自理,甚至也比较容易引起肺部感染、褥

疮的发生,给家庭和社会增加了一定的负担。

2 骨质疏松的原因

骨质疏松的危害我们知道了,那么到底是什么原因引起的骨质疏松呢?主要总结为以下几点:

1) 钙摄入不足

我们都知道钙对人体的好处,钙本就是人体内就存在的矿物质元素,更是构成骨质、牙齿的重要元素,但是随着新陈代谢以及年龄增加等因素的影响,我们人体内的钙也会逐渐的流失,所以及时补充钙是十分关键的。而骨质疏松患者也正是由于钙的快速流失却没有及时补充而引起的。

2) 不良的生活习惯

不良的生活习惯主要包括以下内容:第一,吸烟,香烟中的尼古丁含量比较大,会对人体产生毒性作用。第二,蛋白质摄入过多,这是引起骨质疏松的常见原因,所以为了避免出现骨质疏松,就要控制蛋白质的摄入。第三,盐摄入过多。第四,维生素D摄入不足,维生素D的主要作用就是吸收钙并维持钙的平衡。第五,缺少日晒。

3) 营养不良

营养不良所引起的危害就是骨质疏松,所以在日常的生活中心一定要保证满足身体所需的营养物质。

4) 缺少锻炼

适当的运动锻炼,可以促进骨血液的循环,还能促进骨代谢,但是很多人在生活中并没有注重日常的运动和锻炼,这也是引起骨质疏松的一大原因。

3 老年人骨质疏松要如何护理

1) 饮食护理

饮食护理对于出现骨质疏松的老年人是十分关键的,在日常的生活中一定要注意补充钙、维生素,这是人体必不可少的两大元素,而且与骨密度有很大的关系,所以在日常生活中要为老年人补充富含钙和维生素的食物,另外还应该注意补充蛋白质,尤其是蛋白质和维生素共同饮食对骨质疏松是十分关键的。

2) 运动护理

部分的老年人平时不喜欢运动,缺乏光照,导致维生素D不足,所以针对这种情况,就需要指导老年人进行适当的运动,要结合老年人的实际身体情况来选择相关的运动,如散步、爬山、慢跑等。

3) 骨痛护理

骨痛是骨质疏松患者常见的症状,若是疼痛感较轻,可以通过按摩或者热敷的方式来化解。若是疼痛感比较强烈就需要卧床休息,而且还需要在患者的膝关节下垫上软垫。若是疼痛难忍时则需要使用一定的镇痛药物。

4) 心理护理

老年人面对疾病往往会在心理产生一定的消极情况,而且骨质疏松不仅影响了正常的生活,还伴有疼痛感,所以老年

(下转第87页)

支气管扩张疾病的护理技巧

吴 燕

宜宾市高县人民医院透析室 645154

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-087-01

支气管扩张是一种比较多见的疾病，会严重危害人们的健康，降低人们的生活质量，因此，在日常生活中，做好这一疾病的预防是很有必要的。这里就带着大家一起来了解支气管扩张病因及其生活中的预防。

一、支气管扩张的病因

1. 病毒性感染是引发支气管扩张的主要原因之一，如常见的肺结核、百日咳、腺病毒肺炎等都有可能引发支气管扩张。慢性坏死性支气管肺炎曲霉菌等引发的随着病情的发展，可继发为支气管扩张。

2. 先天性和遗传性疾病，研究发现支气管扩张还可能是由于某些遗传性疾病引起，也可由先天性疾病直接造成，最好了解支气管扩张的病因，遗传性疾病会导致囊性纤维化。

3. 纤毛发生病变会引发支气管扩张，临床症状通常为胸闷、气短、咳嗽等，因此要尽量避免造成纤毛的损伤，鼻窦炎、内脏转位也可能造成支气管扩张。

4. 免疫缺陷造成支气管扩张，免疫缺陷会使肺部抵抗病毒的能力降低使腹部容易发生感染，如果发生感染又没有及时治疗长期下去引起支气管扩张，支气管扩张会合并出现一些列的呼吸道感染问题，使呼吸不畅等。

5. 异物吸入诱发支气管扩张，异物吸入肺部会导致慢性阻塞，如果异物有病毒性则会造成肺部等感染，可能引起支气管扩张，因此要注意异物吸入气管内，防止发生支气管扩张。

6. 支气管感染：婴幼儿时期若发生严重的支气管和肺部感染性疾病，就会增加患支气管扩张的风险，这类感染主要由常见的麻疹、百日咳、流行性感冒等。

7. 支气管阻塞：儿童时期由于抵抗力不强容易患细支气管炎或支气管肺炎，这两种炎症主要是由于小支气管被粘稠痰液阻塞所致。在炎症期阻塞较远处可发生肺萎缩，久而不治，使胸腔内负压加大，引起支气管使之扩张。阻塞的支气管由于不能及时清除异物，感染就会加重，破坏支气管管壁，增加引起支气管扩张的风险。肿瘤或管外肿大的淋巴可有压迫支气管的情况，这种情况下支气管不能顺利排出分泌物久而久之可造成支气管部分阻塞，再结合支气管内形成活瓣样作用，使呼吸出现异常，阻塞部位以下的支气管内部气压升高，迫使管壁扩张，同时支气管的部分阻塞，亦使引流不畅，易引起继发感染而破坏管壁。支气管管壁破坏和管内压力增高，是形成支气管扩张的主要因素。

二、支气管扩张的日常护理

做好支气管扩张的预防工作，可以让人体的免疫能力得到

加强，让其肺部能力得到提高，所以，做好支气管扩张的预防工作是很必要的，常见的预防方法主要有以下几种。

1. 合理运动。科学合理的运动，是能够提高身体素质的，让身体更加健康，增强身体抵抗能力，这在一定程度上能够起到预防支气管扩张的作用。对于部分患有支气管扩张疾病的人群来说，若处于发病早期，对其血氧饱和度进行观察，没有异常表现，则能够采用适量的有氧运动，让身体处于一个好的状态。当然，如果观察到其血氧饱和度存在异常，如其指数小于 90% 的情况，则建议不要运动，需要暂时卧床好好休息，持续进行吸氧。

2. 戒烟戒酒。人的肺部控制呼吸的，将清气吸入，将浊气呼出，这些都将在肺部完成交替，如果吸入的气体存在着有害物质，将会对肺部造成损害，让肺部的功能削弱。吸烟过程中，烟雾中含有大量的危害身体的物质，进入身体后，会给机体组织带来危害，对肺部造成破坏。饮酒过程中，酒精能够让心跳加快，让血管出现扩张情况，会增加氧气的消耗，这对肺部来说，会让其承担较大负担。因此，在日常生活中，戒烟戒酒，可以起到预防支气管扩张的作用。

3. 注意不要感染，尽量做好身体抵抗力防护，平时应该少到人多的地方。发生感冒等有病毒引起的疾病时要及时治疗不要引发感染呼吸道系统疾病，支气管扩张跟呼吸道系统疾病有很大的联系。

4. 提高免疫力，特别对于体质偏弱的人群，最容易引发病毒感，大家应该有意识的提高自身的抗病力和免疫力，提高自身免疫力最简单的办法就是平时多参加体育锻炼，只要免疫力、抵抗力达到正常的水平就能有效预防支气管扩。

5. 清除呼吸道异物，呼吸道异物也是支气管扩张出现的常见原因，有效预防支气管扩张可以在咳嗽有痰时拍打胸部并及时治疗使用药物清除痰液，这样能及时排除体内的异物，降低支气管扩张发病率，效缓解支气管不适。平时要注意保证室内空气流通，尽量保持空气清新。异物吸入不净会引起支气管扩张，时间一长还会引发慢性阻塞，出现胸闷、胸痛、呼吸困难的状况。

6. 注重饮食，在饮食方面可以选择高热量、高蛋白质、富含维生素的饮食，少吃多餐，不可食用生冷或有刺激性的食物，以免刺激支气管。同时，为增加食欲，可以在咳痰后以及进食之前用清水漱口，以保持口腔清洁。因水分可以稀释痰液，因此患者应多饮水，饮水量最好在 1500ml 以上，以有利于排痰。

(上接第 86 页)

人往往在心理方面也会有所不同，这就需要家人应该及时的对老年人进行心理干预，适当的使用语言鼓励，提高老年人战胜疾病的信心，养成良好的生活方式，积极的配合治疗。

5) 预防并发症

老年人出现骨质疏松也有可能同时出现其他的疾病，所

以在日常的护理中一定要定期的对老年人的身体进行检查，避免出现其他的疾病。

我国老龄化情况日益严峻，老年人出现骨质疏松的几率也在上升，除了基础的治疗外还需要注重日常生活中的护理。以上就是老年人骨质疏松的护理措施，希望能够对骨质疏松的老年人有所帮助！