

老年骨质疏松如何预防

沙铁尔

普格县人民医院 四川普格 615300

〔中图分类号〕R68 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)11-124-02

骨质疏松是一种以低骨量和骨组织内部微结构被破坏为特征,从而导致骨质脆性增加,造成骨折的全身性骨代谢疾病。整个过程非常缓慢,初期常常没有明显的临床表现,所以又被称为“静默的流行病”。骨质疏松作为老年人常见疾病之一,其发病率也在随之增加。根据统计,我国 60-69 岁老年女性的发病率高达 50%-70%,老年男性发病率为 30%。但是有相当一部分的人不把它当回事,甚至到了骨折时才发现自己早就得了骨质疏松症。随着人口老龄化的加剧,对于老年群体来说,预防和治疗骨质疏松显得尤为重要。

一、中老年骨质疏松的病因和发病机制

中老年骨质疏松是由多种因素共同作用引起的。



1. 随着年龄增长,人体会逐渐失去骨骼中的钙、磷等矿物质,并导致骨密度下降,而女性在绝经后雌激素水平降低,雌激素对维持骨骼健康具有重要作用,因此更容易发生骨质疏松。

2. 饮食中缺乏充足的钙、维生素 D 和蛋白质等营养素会直接影响骨骼健康。钙是构建骨骼的主要成分,维生素 D 有助于促进钙的吸收与利用,而蛋白质则参与骨骼组织的合成和修复。

3. 长期缺乏适度的体育锻炼,特别是缺乏重要的负荷性活动,会减少骨骼受力刺激,使骨细胞活动减弱,骨质流失加速。

4. 一些慢性疾病,例如糖尿病、高血压、类风湿关节炎等,以及长期使用某些药物(如糖皮质激素)也会增加骨质疏松的风险。

5. 家族史中有骨质疏松或骨折史的个体更容易发生骨质疏松,这可能涉及到基因的遗传因素。

6. 还有一些其他病因,例如消化系统疾病、内分泌紊乱、吸烟、酗酒、长期应激等也与骨质疏松的发生和发展相关。

二、中老年骨质疏松的临床表现和诊断

中老年骨质疏松的临床表现包括骨折易发、身高缩减和弯曲、骨路疼痛、腰椎变形以及身体活动能力降低。骨质疏松使骨骼变得脆弱,容易发生骨折,最常见的是脊椎骨折、髌部骨折和手腕骨折等。脊椎骨折引起的骨块坍塌会导致身高降低和背部弯曲,尤其是胸腰椎部位。同时,骨质疏松引起的骨折或压力对骨骼的影响可引起疼痛,尤其是髌关节疼痛。此外,脊椎骨质疏松可能导致腰椎前屈,形成所谓的“驼背”姿势。由于骨质疏松使骨骼强度下降,患者在日常生活中的活动能力也会受到限制。

要诊断骨质疏松,通常需要进行以下临床评估和检查。首先是病史询问,了解患者的身体状况、饮食习惯、运动情况等相关信息,并询问家族中是否有骨质疏松或骨折史。其次是临床体格检查,包括身高测量、姿势观察、腰椎曲度检查等,以及观察患者是否有压痛或畸形等症状。骨密度检查也是诊断骨质疏松的重要手段,通过骨密度测量仪(如 DXA)来评估骨骼的密度,并根据测量结果进行诊断。最后,实验室检查可以评估钙、磷、碱性磷酸酶等相关指标的水平,排除其他疾病的可能。根据上述评估和检查结果,医生可以作出骨质疏松的诊断,并根据患者的具体情况制定相应的治疗方案。及早发现和诊断骨质疏松,有助于采取积极的治疗和预防措施,保护骨骼健康。

三、中老年骨质疏松的预防措施

中老年人预防骨质疏松的措施应包括营养均衡饮食、合理的生活方式和体育锻炼、积极戒烟和限制酒精摄入、控制药物使用和副作用以及注重心理健康和减少压力。

1. 健康饮食,科学补钙:人体最安全的补钙途径就是合理的饮食。对于骨质疏松程度较轻,或者没有骨质疏松想要预防的老人,这是最佳选择。牛奶、虾皮、豆制品、坚果等都是含钙量较高的食物。通常每天 300 毫升的牛奶就可以满足人体对钙的需求。在补钙的同时,也可以补充一些维生素 D,比如:蛋黄、蘑菇和海鱼等。对于老年人而言应该增加优质蛋白的摄入、低盐饮食、均衡饮食。对于已经发生骨质疏松的人来说,在饮食补钙的前提下,应该在医生的指导下适当的服用一些钙剂和维生素 D。

2. 适当的运动和日晒:每天坚持一定量的户外运动,可以增强肌力、提高身体的平衡能力,使得步态稳定,不易摔倒。但是老年人应根据自身情况适量地运动,不剧烈运动,最好是在下午 3 点至 5 点间,每周 3-5 次。患有严重骨质疏松的老人,应采取一些相对舒缓的运动如:太极、慢走等。适当的户外运动,可使老人保持愉快的心情。充足的日晒,可以帮助人体合成足量维生素 D。

3. 吸烟和过量饮酒都会增加骨质流失的风险,因此戒烟

(下转第 125 页)

超声诊断价值如何应用于早期异位妊娠

王 和

甘洛县中彝医院 四川甘洛 616850

〔中图分类号〕R445 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-125-01

超声诊断作为一种非侵入性、无辐射的检查手段，在早期异位妊娠的诊断中起着至关重要的作用。通过使用超声波技术，医生可以观察到胚胎在子宫内的位置、子宫壁的厚度以及其他相关解剖结构，从而判断是否存在异位妊娠。

一、什么是异位妊娠

异位妊娠是指受精卵在子宫腔以外的部位着床发育的一种妊娠，也称为宫外孕。正常情况下，受精卵在受精后会通过输卵管移行至子宫腔，并在子宫内着床发育，然而在异位妊娠中，受精卵无法到达子宫腔，而是在输卵管、卵巢、子宫颈、腹腔等处着床发育。异位妊娠的主要原因是输卵管通畅性异常，常见的引起输卵管通畅性异常的因素包括输卵管感染、手术操作、子宫内膜异位、子宫畸形以及其他生殖器官疾病等。其他可能引起异位妊娠的因素还包括激素水平异常、输卵管功能异常、子宫内膜薄弱等。

异位妊娠可根据着床位置进行分类，其中最常见的是输卵管异位妊娠，占有异位妊娠的大多数。此外，还有卵巢异位妊娠、腹腔异位妊娠和子宫颈异位妊娠等。异位妊娠的临床表现多样化，早期可无特殊症状，或者仅有轻度腹痛、阴道出血等，类似于正常妊娠的症状，随着妊娠的进展，异位妊娠可引发腹痛加剧、阴道出血增多、晕厥、恶心呕吐等不适症状，严重时甚至可出现腹腔出血和休克等紧急情况。异位妊娠对孕妇的健康和生命构成威胁，并可能导致输卵管破裂、内脏组织损伤等并发症。

因此，及早发现和准确诊断异位妊娠对于患者的治疗和预后非常重要。超声诊断作为一种常用的无创检查手段，在早期异位妊娠中具有重要的应用价值，它能够帮助医生及时明确诊断，制定合理的治疗方案，减少不必要的损伤和并发症的发生。

二、超声诊断在早期异位妊娠中的应用

超声诊断在早期异位妊娠中具有重要的应用价值。作为一种非侵入性、无辐射的检查手段，超声波可以穿透人体组织，产生高频声波回波图像，从而对器官的形态、结构和功能进行观察和评估。超声诊断在早期异位妊娠中的具体应用包括以下几个方面：

1. 通过超声波技术可以排除宫腔内妊娠，即确认受精卵是否在子宫腔内着床发育，如果未见孕囊或胎芽在子宫腔内，可进一步考虑异位妊娠的可能性。

2. 超声影像能显示异位妊娠的特征，如受精卵在输卵管、卵巢、子宫颈或腹腔等部位的着床情况。异位妊娠的超声特征主要包括异位妊娠囊的形态和大小、囊周围血流情况以及受精卵囊与子宫壁的关系等。

3. 超声诊断在早期异位妊娠中还具有重要的定位作用，通过超声波技术，医生可以确定异位妊娠的具体位置，如左侧或右侧输卵管、卵巢、子宫颈或腹腔等，这对于制定合理的治疗方案非常关键。

4. 超声诊断还有助于确定早期异位妊娠的类型，包括结构稳定和不稳定两种类型，从而指导治疗方案的选择和进行风险评估。

三、超声诊断对早期异位妊娠的临床意义

超声诊断在早期异位妊娠的临床意义非常重大。

1. 它可以提高早期异位妊娠的诊断准确度。由于早期异位妊娠的临床症状不典型，往往容易被误诊为其他疾病或正常妊娠，而通过超声波技术，医生可清晰观察受精卵在异位部位的着床情况，明确异位妊娠的存在，从而提高诊断的准确性。

2. 超声诊断还能帮助制定合理的治疗方案。早期发现和诊断异位妊娠，使医生可及时采取合适的治疗措施，通过超声检查结果，可以判断异位妊娠的类型、位置和稳定性，从而指导选择最佳的治疗方法，如手术切除、药物治疗或观察等，以降低并发症的风险。此

3. 超声诊断还能减少误判和并发症的发生。若异位妊娠得不到及时诊断和治疗，可能导致输卵管破裂、内脏组织损伤等严重并发症。而通过超声诊断，可及时发现和诊断异位妊娠，避免延误治疗，减少误判和并发症的发生。

4. 超声波技术也能够改善患者预后和生育安全。早期异位妊娠的诊断和治疗对于保护患者的健康和生育能力至关重要。超声波技术帮助医生及时确认异位妊娠，采取适当的治疗措施，有效减少子宫、输卵管等器官的损伤，从而改善患者的预后和生育安全。

总之，通过科学、精准的超声诊断技术，我们能够更早地发现和诊断早期异位妊娠，减少误判和并发症的发生，并采取相应的治疗措施，以保障患者的身体健康和生育能力。在医生的指导下，我们应该积极接受超声检查，并认识到其在健康管理中的重要性。期望本文能为广大读者提供有益的科普信息，增强对早期异位妊娠及其诊断治疗的认识与了解。

(上接第 124 页)

和限制酒精摄入对于维护骨骼健康至关重要。

4. 某些药物如糖皮质激素可能对骨骼健康产生不利影响，长期使用应在医生指导下进行，并及时监测骨密度。

5. 压力和心理不健康可能会影响人体荷尔蒙水平和骨骼

健康。因此注重心理健康、保持积极的心态也起到预防骨质疏松的重要作用。

总之，通过适当的饮食、合理的生活方式和规律的锻炼，我们可以预防骨质疏松的发生和发展。让我们共同努力，从日常生活中点滴做起，关注骨骼健康，预防骨质疏松的发生。