

预防老年骨质疏松需做好这些事！

▲ 河南省民权县疾病预防控制中心 任宁宁

骨质疏松是骨科的常见疾病，该疾病在老年人群中发病率较高。患有骨质疏松的患者较容易出现骨折、骨痛等症状，甚至很多老年人打个喷嚏会出现脊柱骨折的情况。骨质疏松患者一旦出现骨折，会对患者日常生活造成很大的影响，甚至会出现严重的并发症，威胁患者生命。

骨质疏松的危害

易骨折 骨质疏松患者最常见的并发症之一，患者骨头会变得异常“脆弱”，日常生活中有的老人一摔倒就会出现骨折的情况，这都是骨质疏松导致的。

关节疼痛 患者还会出现关节疼痛的症状，其主要疼痛部位以腰背部为主。一般在长时间站立或久坐后症状更加明显，部分患者会在咳嗽、弯腰及用力大便时疼痛加重。

呼吸功能影响 骨质疏松的患者会造成呼吸功能下降的情况，主要表现为胸闷、呼

吸困难、胸闷气短等症状。

驼背 很多老年人会出现驼背或是变矮的情况，这都是骨质疏松导致。因为骨质疏松发生后，人体的椎体受到了一定程度的压缩，从而引发了驼背的情况。

预防骨质疏松

多吃含钙食物 研究表明，在青少年期间和围绝经期间一定要注意好饮食，这两个时间段一定要保证膳食均衡。多吃一些钙类含量较多的食物，如：牛奶、大豆、坚果等。

补钙误区 很多老年人认为骨头汤补钙较好，其实不然，骨头汤里面钙含量并不多，如果长期食用还会造成高尿酸血症等问题的出现。

盐分摄入过多会导致体内钙成分流失过快，所以日常饮食一定要清淡，避免吃腌制、烤制及盐分较高的食物。成年人每日盐摄入量保持在 6g 左右即可。

多参加运动 老年人不应该认为自己年

龄较大，整日待在家中，多参加负重运动和肌肉训练可以更好地预防骨质疏松。所以日常生活中老年患者可以多吃一些运动，如慢跑、跳舞、太极等，不仅可以更好地增加自身的骨量，同时可以有效地减少骨质疏松发生的风险。腰椎、四肢、长骨远端都是比较容易发生骨折的部位，在锻炼时可以针对这些部位做一些肌肉锻炼。

患有骨质疏松的老年人运动需要注意以下几点：

轻度骨质疏松 如果病情未影响到正常工作及生活，这类患者可以根据自身情况选择适合自己的运动方式，运动量适度即可，不需要过度疲劳。

中度骨质疏松 这个阶段的患者可能会因为骨质疏松影响正常工作生活，这类患者可以选择活动量较小的运动方式如慢走、原地踏步等。

重度骨质疏松 患者如果已经出现生活

无法自理，比如卧床的患者，可以适当地活动四肢、指关节、脚关节。

多晒太阳 晒太阳对于钙成分的补充有很好的作用，晒太阳可以增加人体内的维生素 D，更有助于钙成分留存。晒太阳时一定要注意做好防晒，一般建议在上午 11 点到下午 3 点。

戒烟戒酒 据资料显示，吸烟人群的骨量流失比不吸烟人的人群要多，吸烟会降低胃肠道的吸收，同时影响到日常钙成分的吸收。除吸烟外，如果长期饮用碳酸饮料、浓茶，也会影响到钙吸收，同时饮酒过量（成年男性尽量保证每日摄入酒精量不超过 25g，成年女性每日不超过 15g 的酒精量摄入），对于骨质疏松的预防没有任何好处。

定期体检 日常生活中要关注自己身体情况，除此之外，成年人一定要保证每年一次的体检，老年人保证每年两次，尽可能地减少骨质疏松的风险。

家庭用药注意事项

▲ 安徽省亳州市人民医院 张谦

俗话说：“是药三分毒”，由这句话可以明确的一点就是，药只有合理的使用才会达到疾病预防和治疗的目的，否则就会危害到我们自己的身体健康。日常生活中我们在家庭用药时需要注意哪些事项？

购买药品时的注意事项

在对药品进行购买时，一定要具备购买的目的性。如若是感冒就可以结合病症购买感冒药还有消炎药等。一般来说，在药店中患者可以购买的都是非处方药品，但是对于抗生素类处方药来说不建议自行购买，应该要遵循医嘱。

日常生活中，我们在药品购买时一般以慢性病、常见病以及多发病等为主。但是，对于药品来说，因为都存在有效期，所以在药品购买时要适量购买，避免药品超过效期。与此同时，在购买药品时不必过于追求贵的药或者是偏方药，应该要选择安全有效且经济实用的。

此外，在药店中购买药品的时候，对于药品包装和上面的有效期、生产厂家、药品规格、用法用量、药品的生产批号、适应证以及批准文号等都需要进行检测，才可避免买到假药而对自身的身体健康造成危害。

家庭中用药时的注意事项

因人合理用药 在服用药物时，即便患上的疾病是同一种，但是因为年龄、性别以及体重等方面都有所差异，所以在用药时在剂量以及服用方式等方面也存在一定的差异性。二十几岁和六十几岁的人服用同一种药品时，因为老人年的肝功能要明显低于年轻人，在用药时就需要结合自身情况来合理确定药品的服用剂量，若是按照一般的剂量进行服用，那么就可能会造成不良反应，严重时还可能会威胁到老年人的身体。基于此，在服用药品时，一定要与个体上的差异性相结合，在此基础上来确定药品服用剂量以及用法。与此同时，在服用药品之前对于包装盒上面的各种信息要进行检查及核实，以此来使得用药安全得到保证。

确保药品服用剂量的合理性 药品在服用之前，应该要先对药品的适应证进行了

解，并且还需要明确用药剂量以及用药方法，了解药品在服用过程中可能出现的不良反应以及注意事项。在明确这些信息之后要确保用药剂量的合理性。一般来说，成人用量的范围在 18 周岁到 60 周岁，若是小于 18 周所，在服用药品时需要按照体重和年龄来计算用药剂量，而若是大于 60 周岁，那么其用药剂量一般为成年人正常剂量的 3/4，只有确保用药剂量的合理性，才可以将药品的治疗作用充分发挥出来，避免不良反应的发生。

用药时间 用药时间直接关系到用药的效果，只有在合理的时间内服用药物，才可以确保药品的治疗效果。在用药时对于不同药品之间的毒副反应以及药效等需要进行全面考虑。在确定用药时间时，一定要严格按照说明书来确定，不可以依据自身经验和习惯来进行。

明确用药方法 家庭用药过程中，不但需要对用药的次数还有时间进行注意，而且还需要对用药方法进行正确掌握。一般来说，我们家庭中常备的药品主要以吞服为主，但也有少数舌下含服或者是嚼碎吞服的。具体的用药方法要结合药品说明说和医生的医嘱来进行。与此同时，在用药时要注意孕妇或者是哺乳期妇女，一定要严格控制用药方法和剂量，不可以滥用药物，避免对母子的身体健康造成危害。

注意药物过敏现象 在服用药物时，有药物过敏史或者是属于过敏体质的患者一定要格外注意药物过敏现象，特别是在服用青霉素类药物等，一定要提高自身的警惕性，一旦出现问题要立马就医。与此同时，若是发现自己对某种药物存在明显过敏现象时，一定不可以再次服用该药品。

保存药品时的注意事项

保存药品时，为了便于查找应该要使用原本的包装进行保存，这也便于用药查看，存放药品的位置应该要放在儿童碰不到的位置。药品保存时应该做好分类，并按照规定来将其放在合理的环境中保存。一般来说要三个月左右检查一次药品效期，避免过期而危害到身体。

新生儿日常护理常识

▲ 深圳市宝安区妇幼保健院 牛连芝

新生儿是指胎儿娩出母体并自脐带结扎起，至出生后未满 28 天的婴儿。新生儿需要新手爸妈的精心护理，才能健康成长。舒适的护理可让刚出生的新生儿更快地适应新的环境。关于新生儿的日常护理常识，具体内容如下。

新生儿第一天的护理 第一天的护理尤为重要，在此期间需要帮助新生儿吐羊水。新生儿在刚出生时需要把羊水吐出来。与此同时还要做检查，新生儿出生后的第一天，医生都会对新生儿进行全面身体检查，主要测量新生儿的身长以及体重、检查眼睛和生殖器等，同时会使用阿普卡评分法测试新生儿的肤色、呼吸、心率、反应以及肌张力，从而有效判断新生儿的健康状况。其次，要注意新生儿的保暖，因为新生儿体温调节功能差，体表面积相对较大，容易散热，体温会随着房间温度的高低而变化，因此，保持室内温度的稳定是维持新生儿体温的重要条件。

在观察新生儿状态良好后还需要注意脐带这一要点。WHO 提倡不需要对脐带及其周围皮肤进行消毒，不包扎脐带断端，保持脐带断端暴露、清洁、干燥，有利于脐带早日脱落，不会增加脐部感染的风险。日常在更换尿布时，尿布前部可以反折，不要用尿布包住脐带，避免大小便污染脐部，如果脐部被大小便污染立即用 75% 酒精消毒脐带断端及周围皮肤，避免感染，消毒时先消毒脐带及脐窝，然后消毒脐带周围皮肤，用过的消毒棉棒一用一丢，不能在放回消毒液瓶内。如果脐部有渗血、渗液、化脓等异常情况，应立即通知医生。

喂养的护理常识 乳房是需要新生儿多吸吮才会产出更多的母乳，新生儿不吸吮，就实现不了亲喂，更实现不了母乳喂养。面对这种情况是因为新生儿在吸吮妈妈乳房时需要将嘴巴张大，尽可能多的含住大部分乳晕和全部乳头，然后舌头必须卷起乳头、乳晕，通过唇舌挤压乳房才能吸出来奶乳汁。在这期间新生儿需要用比用奶瓶更大的力气，因此会对母乳产生抵触心理。

但是由于母乳喂养的必要性，可以采取几种措施，帮助新生儿适应母乳。比如通过专业手法刺激母乳的分泌，使得新生儿在吮吸时更容易的获取母乳。还可以选择在母乳位置加

装另一个奶瓶装置，培养新生儿吮吸的能力，在此过程中也能够增进新生儿和母亲的亲近感，同时也是促进母乳分泌的过程。最后就是对于哺乳正确认知，使用较为科学的方式对待奶水不足等问题，从心理上消除恐惧或者焦虑，对于促进母乳喂养也是很重要的一点。

关于新生儿的哭闹 哭闹是新生儿表达自身需求的一种重要方式，家长们一定要及时通过满足新生儿的需求来达到消除新生儿哭闹的效果。疾病的产生、外界环境的刺激、饥饿以及安全感的缺乏等是导致新生儿哭闹不止的常见原因，及时消除相关因素才能防止新生儿哭闹。在护理过程中，护理人员应及时查找新生儿哭闹的原因。若新生儿是因为排便还是因为饿了而哭闹，应及时更换纸尿裤或者是喂奶。若新生儿纸尿裤干爽、不冷不饿但依然哭闹，则尝试抱起新生儿给予一定的安抚，给其安全感，或者是轻轻抚摸新生儿头部，拍打新生儿的后背，放轻柔的音乐或者是给新生儿洗个热水澡。帮新生儿保持正确、舒适的睡眠姿势，建议采取仰卧睡姿，在有妈妈看护、新生儿觉醒的状态下可以尝试俯卧睡姿，能够在一定程度上锻炼胸式吃吸，促进大脑发育，但一定要注意看护。

哭闹的状态对应着不同的原因，我们可以根据新生儿哭闹时的声音和动作，以及新生儿整个的精神状态来判断新生儿可能出现的症状。哺乳或是进食时哭闹，甚至拒绝进食，有可能是感冒鼻塞。哭声嘶哑，有可能是喉炎。哭闹时抓耳挠腮或是摇头，有可能是中耳炎。每次排便前哭闹，排便后停止哭闹，有可能存在腹泻或是肛周脓肿、肛裂等肛门疾病。排尿前啼哭，有可能是尿道口炎症所致，男婴还可能由于包皮过长所致。阵发性啼哭，双腿屈曲，额部出汗，面色发白，哭声凄凉，拒绝大人触摸腹部，有可能是肠痉挛或是肠套叠。突发尖叫类哭泣，伴有面部或是手足抽搐，或是发热及喷射性呕吐，有可能存在脑部疾病。一旦出现这些非正常的哭闹，请及时就医，由医生检查判断具体病情以及安排治疗。