

人老了为什么会变矮

▲ 广西龙州县人民医院 蒙梁献

在人类寿命持续延长、社会步入老龄化阶段的背景下,骨质疏松发病率呈现出上升趋势,本病会对中老年人身体健康产生不良影响。有调查显示:70~80周岁老年群体中骨质疏松的发病率达到76%左右。可以说,骨质疏松总是悄悄发生,且随着骨量丢失问题的加剧,导致老年人不知不觉一劳累就出现腰酸背痛的症状,最后身高也会呈现出萎缩状态。

骨质疏松作为一种全身性疾病,以骨矿物质含量下降、骨结构破坏以及骨强度降低为典型症状与表现形式,导致患者容易出现骨折、驼背、身高萎缩等相关症状。但对于大部分老年人而言,骨质疏松出现早期的症状表现不显著,总是悄悄发生,成为老年人身体健康的“隐形杀手”。之所以将其称之为“隐形杀手”,是因为我们总是无法及时察觉到骨质减少,即便感到腰酸背痛、腰弯驼背、身高变矮时,都认为是人到中年的自然发展规律,不像对急性心肌梗死、脑出血等疾病那样重视。为积极避免骨质疏松症状的产生,老年人可以尝试通过对身高变化进行检测的方式,判断自身骨骼健康是否存在安全隐患。一旦发现异常,需要及时就医并

通过应用双能X线吸收仪检测的方式,结合骨代谢指标,对老年人骨质疏松症状进行针对性处理,提高治疗方案的针对性。

骨质疏松是如何导致人变矮

有专家认为,受人体体内性激素水平下降的影响,蛋白质合成型代谢刺激明显减弱,受成骨细胞功能下降因素影响导致基质形成减少,最终造成骨质疏松问题的产生,影响身高。尤其是对于绝经后女性而言,骨质疏松症状发生率较高且程度较为严重,导致这一群体身高萎缩程度加重。在此期间,绝经后的女性体内雌激素水平异常下降,而雌激素对骨头钙成分溶解有一定抑制作用,造成体内骨质吸收速度加快,诱发日益严重的骨质疏松问题。随着年龄的增长,钙调节激素分泌失调会导致骨代谢紊乱症状的产生,老年群体受消化功能减弱以及牙齿脱落等一系列因素影响,导致日常进食受到影响,营养物质构成不足导致骨质疏松症状进一步加剧。除此以外,步入老年后,人日常运动量下降,接触阳光的时间缩短,多数老年人倾向于在家中休息静养,导致体内活性维生素D水平降低,加重骨质疏松问题。

如何预防身高萎缩

虽然身高萎缩是人步入老年的必然现象,但仍然可以通过一些积极有效的生活干预方式帮助老年人保持身高,这对老年人健康幸福迈向晚年生活有重要意义。

首先是锻炼肌肉。积极运动干预能够帮助我们人体锁住钙质能力,减少人体代谢中钙质的流失。同时,合理的轻度运动还能够促进老年人胃肠道功能的改善,加速对钙质的有效吸收。我们不难发现,在日常生活中坚持锻炼的人通常外观骨骼较为健壮,运动能够锻炼肌肉,肌肉则作为支撑骨头的重要保护组织,对预防骨质流失,避免骨质疏松对身高产生影响有积极意义。既往有专家认为,没有坚持运动习惯的人群中,50%以上会在40周岁后出现身高下降的问题。因此,为预防老年出现身高萎缩的症状,加强运动是关键所在。

其次是饮食摄入习惯的调整。钙作为骨骼重要构成成分,在维生素D以及维生素C的共同作用下会导致软骨胶原成分的形成,这对老年人骨健康维护有重要意义。因此,从预防骨质疏松的角度上来说,要想预防身

高萎缩问题的产生,需要在饮食干预方案中重视对维生素D、维生素C以钙质的摄入,日常新鲜蔬果中推荐摄入三文鱼、西兰花以及大豆制品,这些食物富含丰富的钙质以及维生素,可以作为老年人的首选食物。除此以外,维生素D含量丰富的牛奶、蛋黄也应当多出现在老年人的饮食食谱中。除此以外,柑橘类蔬果富含维生素C,可以通过饮食调节的方式增加这些食物的摄入量,在积极补充营养的同时达到减少骨钙质消耗的目的。

最后是戒烟戒酒。酒精会对人体内钙浓度以及骨密度产生重要影响,且摄入酒精会对人体骨头组织产生一定损伤与影响。香烟则会导致女性雌激素水平异常下降。这意味着,对于长期有吸烟饮酒习惯的人群而言,骨头损伤速度加快,导致骨质疏松影响下身高萎缩症状的产生。因此,戒烟戒酒对预防骨质疏松,减少身高萎缩有着重要的意义。

随着人体年龄的增大,衰老过程中身高萎缩是无法避免的问题之一。我们必须积极且正确的看待衰老这一自然现象,保持乐观积极的情绪状态,正确认识骨质疏松所致身高萎缩这一客观规律,有针对性的在日常生活中进行防范,以享受幸福晚年的生活。

哪些手术要利用自主呼吸全麻

▲ 海南省肿瘤医院 贾真

患者在接受手术下达通知书时,会由责任护士告知手术需要在全麻状态下完成,相信大部分患者会疑惑做了全麻手术之后还能自主呼吸吗?一般而言,在全麻之后,呼吸需要靠辅助呼吸的设备(如呼吸机、麻醉机、呼吸球囊等)来帮助。为更好的促进患者术后恢复,本文介绍一种保留自主呼吸全身麻醉方法,并将其能够应用在哪些手术中进行简单讲解。

喉罩保留自主呼吸

全麻过程中若想保留患者自主呼吸状态,常会需要应用到喉罩,其是一个在喉部入口周围低压密封的凹型套囊,其置入过程不需要使用肌肉松弛药物或者喉镜,由于其是声门上通气装置,较气管导管容易被患者耐受,置入后即可保留患者自主呼吸,也可以连接麻醉机/呼吸机进行正压通气,是当下全麻手术常规麻醉的通用气道。因全身麻醉诱导时复合镇痛、镇静药物的应用,会让患者呼吸系统受到抑制,从而出现呼吸频率减慢,潮气量减小的现象,长时间的呼吸抑制还会出现分钟通气量降低和动脉血二氧化碳分压升高,从而影响手术顺利开展,这时予喉罩保留自主呼吸能够减轻因肺泡机械拉伸所致的肺损伤和免疫应答、减少术后肺部并发症发生。此外,有效的气道密封性将在正压通气时最大限度地减少胃部充气的可能性,从而减少全麻术中反流误吸的风险;喉罩保留自主呼吸全麻常用于需要全身麻醉的短小手术,一般来讲阿片类药物用量较小,再加上没有使用肌肉松弛剂,在手术后不需要拮抗肌松药的肌肉松弛作用,能减少抑制剂药物应用后所产生的不良自主神经反射。

应用范围

胸腔镜手术在胸科手术中虽然具有创伤

小、术后恢复快的优势,但麻醉方式的选择也同样占据重要位置。既往双腔支气管插管的操作比较困难,且损伤较大,容易增加术后并发症。一些心肺功能差的患者存在术后苏醒的延迟、呼吸困难的情况,为此,部分医疗机构尝试使用保留自主呼吸下喉罩全身麻醉,辅以局部麻醉和区域阻滞的方法进行胸腔镜手术,取得了较好的疗效,尽管受到其适用的手术类型、手术时间长短的限制,但其所具有的创伤小、无肌松药残留、恢复迅速等优点,仍对提高整体治疗效果有所助益。

经纤维支气管镜的检查及治疗,由于在气道内操作,与气管导管共用通路会受到气管导管的限制,部分器械(如气道支架)难以通过气管导管,气道内的操作亦会影响经气管导管辅助呼吸的效果。而使用保留自主呼吸喉罩麻醉,一方面不占用气道,不影响经纤支镜操作,另一方面,保留自主呼吸,也避免了长时间气道内操作对患者呼吸功能的影响,该麻醉方法已经逐渐成为经纤支镜检查及治疗的常规麻醉方式。

在下肢静脉功能不全血管疾病治疗中,如大隐静脉曲张,因部分患者可能存在椎管内麻醉禁忌证或恐惧椎管内麻醉时需要进行全身麻醉,引入保留自主呼吸喉罩全身麻醉方法,无需暴露声门或通过声门,因此围术期不需要使用肌松药物,术后可以早期喉罩通气装置,还能满足全麻镇痛的需求,改善患者心理状态,对于提高患者术后睡眠质量,促进患者早日康复具有重要意义。

在眼底手术治疗过程中,气管插管全身麻醉方案应用容易产生苏醒延迟、拔管呛咳、眼压增高等现象,而引入保留自主呼吸喉罩全身麻醉方法。

此外该麻醉方式在髋关节置换术、妇产科手术、胸腔积液等疾病治疗中均具有较高的应用价值。

糖尿病的药物和胰岛素治疗指南

▲ 成都东部新区贾家中心卫生院(成都东部新区中西医结合医院) 付强

糖尿病是一种常见的代谢性疾病,全球范围内都有很高的患病率。它影响着人们的生活质量和健康状况。糖尿病是由于胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的反应性降低而导致血糖升高的疾病。长期高血糖状态会对全身多个器官和系统产生不良影响,尤其是心血管、神经和肾脏系统。

糖尿病的类型包括1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。1型糖尿病是由于胰岛细胞自身免疫破坏而导致胰岛素严重不足,2型糖尿病则是由于胰岛素分泌不足和细胞对胰岛素的抵抗性增加。妊娠期糖尿病是在妊娠期间出现的血糖异常,但通常在妊娠结束后恢复正常。

治疗糖尿病的关键在于控制血糖水平,这可以通过药物治疗、饮食调节、体育锻炼和定期监测来实现。药物治疗包括口服药物和胰岛素注射,根据患者的病情和需求制定个性化的治疗方案。饮食调节和体育锻炼有助于控制血糖水平和体重,同时改善整体健康状况。

口服药物

口服药物治疗是糖尿病管理的关键部分之一。它适用于2型糖尿病患者,旨在帮助调节血糖水平并提高胰岛素的效用。

双胍类药物 如二甲双胍,它通过降低肝脏对葡萄糖的产生和提高细胞对胰岛素的敏感性来降低血糖水平。双胍类药物还可以帮助控制体重和改善胰岛素抵抗。

磺酰脲类药物 如格列本脲、格列齐特等。它们通过刺激胰岛素的分泌来降低血糖水平。这类药物通常用于促使胰岛素的释放。

α-葡萄糖苷酶抑制剂 如阿卡波糖、伏格列波糖等。它们通过抑制肠道中的α-葡萄糖苷酶,减缓碳水化合物消化和葡萄糖的吸收,从而控制血糖水平。

拉格列酮(DPP-4抑制剂) 如西格列

汀、沙格列汀等。它们通过抑制DPP-4酶,延长胰高血糖素样肽-1(GLP-1)的降解,从而增加胰岛素的释放和抑制胰高血糖素的分泌。

在使用口服药物治疗糖尿病时,患者需要注意以下几点:(1)遵循医生的处方和建议,正确按时服用药物;(2)注意药物的剂量和用法,避免超量或遗漏;(3)定期检测血糖水平,以确保药物治疗的有效性;(4)注意药物的不良反应和副作用,如低血糖、消化道不适等,并及时向医生报告;(5)需要与医生定期复诊,以调整药物治疗方案和评估疗效。

需要注意的是,口服药物治疗适用于特定的糖尿病类型和病情程度。对于1型糖尿病患者和部分2型糖尿病患者,胰岛素治疗可能是必需的。因此,在制定治疗方案时,医生将根据患者的具体情况进行个体化的选择和调整。

胰岛素治疗

胰岛素可以分为快速作用型、短效型、中效型和长效型等。每种类型的胰岛素都有其作用时间和用途。根据患者的血糖水平和需求,医生会制定个性化的胰岛素使用方案。患者需要学会正确注射胰岛素,注意注射部位的轮换和剂量的控制。

注意事项

遵循医嘱 患者应按照医生的指示使用药物,注意药物的剂量和使用频率。

不良反应和副作用 一些药物可能会引起不良反应和副作用,如低血糖、消化道不适等。患者需要及时向医生报告并咨询处理方法。

药物相互作用 有些药物可能与其他药物相互作用,导致不良影响。患者应告知医生正在使用的其他药物,以便医生调整治疗方案。