

呵护健康 让您“髌”心

▲安徽省淮北市人民医院 朱素芹

截止至2020年底,我国老年人口达到2.64亿,占总人口18.7%,老年人常伴有骨质疏松症,易导致脆性骨折。预计到2050年,我国因骨质疏松症发生脆性骨折,将达到600万例次。老年髌部骨折就是骨质疏松性脆性骨折中一种严重的类型。有研究表明,我国老年髌部骨折术后1年的死亡率约10%~37%。老年髌部骨折发生率高、死亡率高、给社会和家庭带来沉重的经济负担,已成为社会的重大公共卫生问题。

何谓“老年髌部骨折”

髌关节是由股骨头、髌臼以及周围肌肉组成的,老年髌关节骨折属于骨质疏松性骨折。骨质疏松,简单来讲就是骨头质量减少、骨的结构被破坏、骨头变脆、轻微外力就发生骨折。老年人站立不稳,倒地,一检查,股骨颈断了,这就是所说的髌关节骨折,也是老年人最常见的骨折。

如何预防“老年髌部骨折”

预防和治疗质疏松 骨质疏松,在任何骨折发生前,是可以预防和治疗的。有

效治疗可以降低未来骨折发生的风险。治疗骨质疏松,就像在过日子一样,想家庭富足,就多存钱、少花销,结余多、才能富足。治疗骨质疏松的底层逻辑就是促进骨质合成(存钱),抑制骨质破坏(少花销)。钙剂和维生素D是合成骨头的原材料,只有钙及维生素D足够的摄入,才能促进骨量积累,同时服用抑制破骨细胞的药物:阿仑膦酸钠或唑来膦酸等药物,来减少骨质破坏,延缓骨质疏松的进展。

科学补钙很重要 钙占人体骨骼总质量的99%以上。老年人要科学补钙,日常饮食中含钙高食品:如奶制品、豆制品、鱼、虾类、绿叶蔬菜和坚果类等,通过饮食补充身体必要的钙;必要时可以用钙片或液体钙来补充,同时,日常多多晒太阳,补充维生素D,促进钙的吸收和利用。

关注肌少症 肌少症,也被称为骨骼肌肉质量减少症,是一种以骨骼肌质量和功能减少为特征的疾病。老年人特别容易中招,这会导致肌肉无力、出现平衡问题和行动不便,导致跌倒发生骨折。骨头和肌肉密切相关,肌肉质量减少可能导致骨折风险增加,反过来,骨折后的肢体活动

受限,又导致肌肉质量减少、力量减弱。避免肌少症,营养供应是关键。肌肉实质主要是蛋白质组成,所以原料要备足,饮食上特别要摄入优质蛋白质,也不要忽略维生素D和钙的补充。避免肌少症,适度的肌肉力量训练是必要的,如坐位双下肢直腿抬高练习、散步、打太极拳等运动,以此刺激腿部肌肉生长,增强肌肉力量,保持身体的协调和平衡能力。避免肌少症,要建立健康的生活方式:戒烟、限酒、足够睡眠、保持适度体重,这些都有助于维护身体肌肉健康,减少肌少症发生。

改善居家环境

预防“老年髌部骨折”,居家环境安全也要保证。

室内安全措施 室内移除环境中障碍物,地板平整、干燥。在需要处安装扶手和护栏,如:楼梯、浴室和厨房,以提供额外稳定性。在潮湿的区域使用防滑设施,同时衣服不要过长,避免拖地绊倒,穿防滑鞋,防滑倒。

熟练使用辅助设备,保持姿势稳定 老年人在家中可以通过使用助行器、拐杖

等辅具来给予身体支持、保持稳定。告知其根据活动场所选择恰当的鞋,必要时采取跌倒检测器、穿戴跌倒预警设备及髌部保护具等。

药物管理和健康监测 合并有慢性疾病的老人:高血压、糖尿病等,降压、降糖的目标可以适当放宽:血压<150/90 mmHg为宜。高血压合并有糖尿病或慢性肾病的老人,血压可控制到140/90 mmHg以下。但患有心、脑血管病有合并高血压的老年人,降血压不可降得过低,以防因严重低血压,引起脑血栓或心肌缺血而发生心肌梗死的严重情况。

此外,对于视力和听力有问题的老人,要定期检查,日常佩戴眼镜、助听器等,将有助于保护老年人的安全。

结语

通过预防骨质疏松及肌少症、营养补充、提供居家安全环境、定时健康监测,帮助老年人建立起更加科学和健康的生活方式;配合适度运动,有助于老年人保持肌力、使骨骼更硬朗、活动更自如,远离骨质疏松性髌关节骨折。

结核病的防治知识

▲广西壮族自治区桂林市临桂区疾病预防控制中心 王中燕

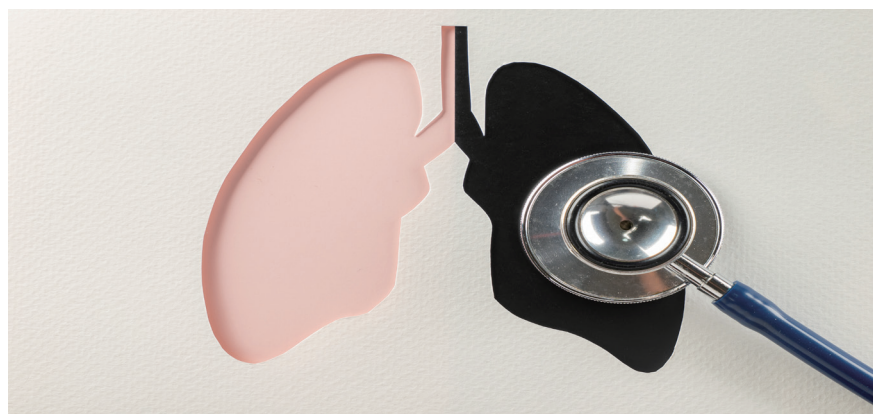
结核病是结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可累及全身多个脏器。以肺结核最为常见,占各器官结核病总数的80%~90%,是最主要的结核病类型。

肺结核的传播方式

肺结核主要就是经过呼吸道进行传播,患者打喷嚏、大声咳嗽,都可能将带有结核杆菌的飞沫排出体外,形成带菌微滴漂浮于空气中,被他人吸入以后,也可能出现感染的情况。

传染源 结核病的传染源一般都是正在排菌的肺结核患者。人被结核杆菌感染时,因为身体抵抗力较差等因素的影响,使得结核杆菌在体内大量繁殖,发病成为结核病患者。另外,结核杆菌可能会迅速在肺部形成损害,这种损害使得肺部原本像海绵一样有弹性,肺部组织的气体交换功能减弱,组织容易溶解,进而形成肺部空洞。结核杆菌在空洞中继续繁殖,患者在咳嗽、打喷嚏的时候,可能将大量的结核杆菌排出。从这类患者咳出的痰液中,进行涂片检查能发现结核杆菌,所以也称作涂阳肺结核患者,属于结核病的关键传染源。患者痰中具有结核杆菌较多的特点,传染危险性比较大。

感染途径 结核杆菌一般通过呼吸道感染,主要的传染方式就是飞沫传染。打喷嚏、咳嗽,都是肺结核患者出现飞沫的关键方式。在涂阳肺结核患者打喷嚏、咳嗽的时候,健康人可能因为吸入患者喷出的带有结核杆菌的飞沫,出现疾病感染的情况。结核杆菌感染的其他途



径,如从消化道进入到人体,饮用没有消毒、带有结核杆菌的牛奶,可能引发肠道感染的情况。一般来说,人们的消化道对结核杆菌具有良好的抵抗力,在结核杆菌进入胃部以后,可能被胃酸杀灭。但是如果一次有大量结核杆菌进入到人体胃肠道中,或是人体存在胃酸的情况,就可能患病。

结核病的高发人群

理论上来说,所有人群都有可能感染肺结核。但肺结核患者的密切接触者、婴幼儿、青少年、学生、60岁及以上老年人,糖尿病、艾滋病等患者,贫血、吸烟、熬夜等抵抗力低下的人群患感染肺结核的概率更大。值得注意的是,经常减肥的人,患结核病的风险也会增加。

肺结核的症状

肺结核早期或轻度肺结核,可无任何症状或因咳嗽痰多等轻微症状而被忽视,咳嗽、咳痰2周以上,应高度怀疑得了肺结核,要及时到结核定点机构就

诊。若肺结核病变处于活动进展阶段时,可出现以下症状:低烧、夜间出汗、午后发热、痰中带血、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状,是患者发现的主要对象。传染期肺结核患者应该停工、休学,隔离治疗,独居一室,尽量避免去公共场所,尤其是封闭场所。

结核病的认识误区

误区一:结核是一种传染病,身边没有人得就不用预防 结核病并不是都具有传染性的特点,结核菌通过呼吸道传播进入到患者肺部,进而形成原发性的病灶。通过血行传播侵入人体,除了指甲、头发之外的器官,但是只有肺结核具有传染性特点。其中不容忽视的就是,其他身体部位的结核,也会引发青少年严重损伤情况。如骨结核可能出现脊椎骨质破坏、骨关节损坏。重型结核性脑膜炎,可能会导致神经系统功能受损。肺结核作为呼吸道传染性疾病,在排菌期的肺结核患者大声说话、咳嗽,打喷嚏的时候可能喷出飞沫。飞沫中含有大量

结核菌,结核菌也可能长期存在空气中。商场、学校、网吧的空气流通情况不好,在人员密集的场所中,如果存在结核菌,扩散则比较困难。但健康人群感染结核菌是否发病,也与结核菌的数量、毒力大小,以及自身的抵抗力有一定的联系。

误区二:虽然有疑似症状,但PPD检查显示为阴性,所以肯定没有得结核病 PPD试验是属于辅助诊断结核病的皮肤试验,并不代表PPD阴性的人群就一定没有感染结核菌,患有结核病、但是PPD阴性的人也有不少。究其原因,可能是因为初期感染者没有出现变态反应。

如何预防肺结核

肺结核属于长期危害群众身心健康的慢性传染疾病。肺结核大都是经过呼吸道传播,人人都可能出现被感染的情况。咳嗽、咳痰超过2周,怀疑患上肺结核,需要及时就诊。日常生活中我们要加强防护意识:

①新生儿接种卡介苗是预防结核病的主要措施。新生儿进行卡介苗接种后,仍需注意与肺结核患者隔离。

②预防性化学治疗主要应用于受结核菌感染易发病的高危人群。包括:HIV感染者、痰涂片阳性肺结核的密切接触者、肺部硬结纤维病灶(无活动性)、吸毒者、营养不良者、35岁以下结核菌素试验硬结直径达 ≥ 15 mm者等。

③保持通风、避免随地吐痰,勤洗手、戴口罩,有效预防结核病。规律生活,合理膳食,心理平衡,适度锻炼,提高机体免疫力。