

# 骨质疏松 你真的了解吗

▲ 北京市昌平区流村社区卫生服务中心 徐大海

骨质疏松,并非简单的“骨头变脆”,而是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏、骨脆性增加为特征的全身性骨病。许多人对这一疾病知之甚少,甚至存在诸多误解。本文旨在科普骨质疏松的基本知识,帮助公众更好地理解这一疾病,并在日常生活中采取有效措施预防和控制。

## 骨质疏松的定义与分类

**定义** 骨质疏松是一种慢性疾病,其特征是骨组织中的矿物质含量减少,导致骨骼变得脆弱易碎。这种状况通常发生在没有明显症状的情况下,直到发生骨折才被发现。骨质疏松的诊断通常基于骨密度的测量,当骨密度低于正常年轻成年人平均值2.5个标准差时,即可诊断为骨质疏松。

**分类** 骨质疏松可分为三大类:原发性、继发性和特发性。原发性骨质疏松主要与年龄相关,常见于绝经后妇女和老年人。继发性骨质疏松则是由其他疾病或药物引起的,如长期使用类固醇或患有肾病、肝病等。特发性骨质疏松则多见于年轻人,原因尚不明确。

**流行病学** 骨质疏松在全球范围内的流行情况呈现上升趋势。据估计,全球有超过2亿人受到骨质疏松症的影响。在亚洲,随着人口老龄化的加剧,骨质疏松的发病率也在逐年上升。特别是在中国,随着经济的发展和生活方式的改变,骨质疏松的患病率也在快速增长,成为公共卫生领域的一大挑战。

## 骨质疏松的病因

**遗传因素** 遗传因素在骨质疏松的发病机制中扮演着重要角色。具有家族性骨质疏松史

的人群,其患病风险显著高于普通人群。特定的基因变异,如维生素D受体基因的多态性,已被证实与骨密度的降低有关。某些遗传疾病,如成骨不全症,也会导致骨骼脆弱。了解家族病史,特别是父母或兄弟姐妹的骨折史,对于评估个人的骨质疏松风险至关重要。

**营养因素** 营养是影响骨健康的另一个关键因素。钙和维生素D是维持骨骼健康的两种基本营养素。钙是构成骨骼和牙齿的主要成分,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。长期摄入不足或吸收不良,会导致骨密度下降,增加骨质疏松的风险。保证足够的钙和维生素D摄入,对于预防骨质疏松至关重要。

**生活方式** 生活方式对骨质疏松的影响同样不容忽视。缺乏运动,特别是负重运动,会减少骨骼的机械刺激,导致骨密度降低。吸烟和过量饮酒会干扰骨代谢,增加骨折风险。相反,定期进行有氧运动和力量训练,如快走、跑步和举重,可以提高骨密度,降低骨质疏松的风险。戒烟和限制酒精摄入也是预防骨质疏松的重要措施。

## 骨质疏松的临床表现

**疼痛** 骨质疏松患者常常经历不同程度的疼痛,这种疼痛可能是由于骨骼内部微小骨折或骨结构的微小改变引起的。疼痛通常表现为持续性钝痛或酸痛,尤其在活动后或长时间保持同一姿势后更为明显。在某些情况下,患者可能会感到关节疼痛或肌肉疼痛,这可能与骨质疏松症导致的肌肉紧张或关节负担增加有关。

**骨折** 骨折是骨质疏松最严重的后果之一。由于骨密度的降低,患者的骨骼变得异

常脆弱,即使是轻微的跌倒或碰撞也可能导致骨折。这种类型的骨折通常发生在腰椎、手腕和髋部。骨折不仅给患者带来巨大的痛苦,还可能导致长期卧床,增加肺部感染、血栓等并发症的风险。

**身高缩短** 骨质疏松患者随着病情的发展,可能会出现身高逐渐缩短的现象。这是因为椎骨在没有足够支撑的情况下可能发生压缩,导致脊柱弯曲或变形。身高缩短不仅影响患者的身体形态,还可能伴随背部疼痛和姿势改变。在严重的情况下,这种压缩性骨折可能导致神经受压,引发一系列症状。

## 骨质疏松的诊断

**骨密度检测** 骨密度检测是评估骨质疏松风险的重要手段。通过双能X射线吸收法(DXA)等技术,可以准确测量腰椎、股骨等部位的骨密度,从而判断骨质是否正常。DXA扫描是一种无创、快速且辐射剂量低的检查方法,适合所有年龄段的人群。骨密度的测量结果通常以T值和Z值表示,T值低于-2.5就可能诊断为骨质疏松。

**影像学检查** 影像学检查在骨质疏松的诊断中扮演着关键角色。X光片可以显示骨折和骨结构的异常,是初步评估骨折和骨病变的常用方法。而计算机断层扫描(CT)和磁共振成像(MRI)则能提供更详细的骨结构信息,有助于发现微小骨折和评估骨微结构的变化。

**实验室检查** 血液检查通常包括钙、磷、碱性磷酸酶等指标,这些指标的变化可以反映骨吸收和骨形成的活跃程度。尿液检查则可以评估钙排泄量和骨代谢标志物,如尿N端肽和尿脱氧吡啶啉。内分泌激素水平的测定,如甲

状腺激素和性激素,也有助于了解患者的骨代谢状况。

## 结语

骨质疏松虽是一种常见的慢性疾病,但通过正确的认识和积极的预防措施,我们可以显著降低其对健康的影响。公众应提高对骨质疏松的重视,了解其病因、临床表现和治疗方法,从而在日常生活中采取有效的预防和控制措施。医疗工作者也应加强对骨质疏松的科普教育,帮助患者和高危人群更好地管理自己的骨骼健康。让我们共同努力,构建一个没有骨质疏松困扰的健康社会。



来源/千库网

# 慢性肺炎的居家用药指导

▲ 安徽省阜阳市第二人民医院 雷习群

慢性肺炎是一种长期且反复发作的肺部疾病,合理的居家用药指导对病情的管理和治疗至关重要。

## 慢性肺炎的定义与发病机制

慢性肺炎是指长期存在的、反复发作的肺部炎症性疾病。主要由于病原微生物感染、过敏反应、长期吸烟以及环境污染等原因引起。病原微生物包括细菌、病毒和真菌,这些微生物能够通过呼吸道侵入肺部,引发炎症。吸烟是一个重要的风险因素,烟草中的有害成分会损伤呼吸道的黏膜,导致免疫力下降,从而增加感染的风险。此外,长期生活在空气质量较差或粉尘浓度较高的环境中,也会使肺部长期暴露在有害物质中,从而引发慢性肺炎。发病机制主要涉及呼吸道上皮细胞损伤及炎症细胞的浸润,这些病理变化可导致肺功能的逐渐衰退。了解慢性肺炎的基本定义和常见病因,有助于患者及其家属合理安排生活方式,降低疾病发作的概率。环境因素如空气污染,生活习惯如吸烟、饮食不规律和缺乏运动等,均会对慢性肺炎的发生与发展产生一定的影响。

## 常用药物及正确使用方法

在慢性肺炎的治疗中,抗生素和支气

管扩张剂是常用的药物。抗生素用于抑制和杀灭引起感染的细菌,但使用前需进行细菌培养测试,以确定病原体对药物的敏感性。常见的抗生素有阿莫西林、阿奇霉素等。阿莫西林通常2~3次/d,饭后服用以减少胃部不适,而阿奇霉素一般1剂/d,3~5天为一个疗程。在服用过程中需注意可能出现的不良反应,如胃肠不适、过敏反应等。若有严重不适症状,应及时就医。支气管扩张剂则用于缓解支气管痉挛,改善呼吸困难。常见的支气管扩张剂包括沙丁胺醇和布地奈德。沙丁胺醇通常以气雾剂形式呈现,吸入1~2/喷,按需使用,但不可频繁;布地奈德则以雾化吸入为主,建议每1~2次/d,急性期使用一般不超过3d,吸入后及时漱口以减少不良反应。使用支气管扩张剂时,要掌握正确的使用方法,确保药物能够充分到达支气管。此外,过量使用支气管扩张剂可能导致心悸和头痛,应遵医嘱合理使用。总之,正确使用药物是管理慢性肺炎的关键,患者及其家属应密切关注药物的剂量和使用方法,并保持与医生的沟通,确保疗效和安全。

## 药物的不良反应预防及处理

在慢性肺炎的治疗过程中,常见药物的

不良反应及其预防和处理至关重要。抗生素可能引发胃肠不适,如恶心、呕吐和腹泻,甚至引发肠道菌群失调。在治疗期间,应保证充足的水分摄入,多食用容易消化的食物,避免辛辣和油腻食物。如果出现严重的不适,如持续呕吐或腹泻,应及时就医并向医生咨询调整药物方案。对于支气管扩张剂,常见的不良反应包括心悸、头痛和肌肉震颤。为减少这些不良反应,患者在使用前应仔细阅读药物说明书,并严格按照医生的建议使用。必要时,可以通过监测心率和血压来掌握用药情况,若发现异常应立即停止使用并就医。支气管扩张剂的气雾剂应正确使用,避免过量吸入,以防药物吸收过多导致不良反应的发生。此外,对于有过敏反应史的患者,应在使用新药物前进行皮肤测试,确保安全用药。总之,深入了解药物的不良反应及其预防措施,能帮助患者和家属更好地管理慢性肺炎,确保用药安全,提高治疗效果。

## 生活方式调整和预防措施

慢性肺炎患者在日常生活中需要特别注意生活方式的调整,以提高疗效并预防复发。首先,戒烟是关键。吸烟不仅是慢性肺炎的主要诱因之一,还会加重病情。戒烟可以明显提高呼吸功能,减少呼吸道的刺激。其次,

保持良好的室内空气质量至关重要。应经常开窗通风,使用空气净化器,避免长时间待在有污染或烟尘的环境中。合理饮食同样重要。建议多食用富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜水果、蔬菜和瘦肉,避免油腻、辛辣和刺激性的食物,以减轻胃肠负担。规律作息也不能忽视,充分的休息和规律的睡眠有助于增强免疫力,减少感染的风险。适量运动,特别是有氧运动,如散步和骑车,可以提高肺功能,但需适度,避免过度劳累。总之,科学合理的生活方式调整不仅有助于管理慢性肺炎,还能显著提高生活质量,减少疾病发作的概率。

有效管理慢性肺炎不仅需要正确使用药物,还需调整生活方式。戒烟、保持良好室内空气质量、合理饮食和适量运动都是关键措施。这些举措能够帮助患者减轻症状,提高生活质量,并最大程度地预防疾病的反复发作。



来源/千库网