

类风湿关节炎患者如何有效预防骨质疏松？

▲ 厦门市第五医院 冯亮华

作为风湿免疫科的医生，我经常遇到一些类风湿关节炎患者，在积极治疗关节炎的同时，却忽视了一个同样重要的问题——骨质疏松。事实上，类风湿关节炎不仅仅影响关节，还可能对骨骼健康带来严重影响，增加骨折的风险，进而对生活质量造成沉重打击。

类风湿关节炎与骨质疏松的关系

炎症对骨代谢的影响 类风湿关节炎本质上是一种慢性自身免疫性疾病。长期的炎症状态不仅会导致关节的破坏，还会影响骨骼的代谢过程。炎症因子如肿瘤坏死因子和白介素等，能够促进骨吸收，抑制骨生成。这样一来，骨密度就会逐渐下降，增加骨折的风险。

体力活动减少 类风湿关节炎的症状包括关节肿痛、晨僵、活动受限等，患者通常因疼痛和不适减少运动量。而缺乏运动是导致骨质疏松的主要因素之一，因为适度的体力活动可以有效促进骨骼的健康，增强骨密度。

糖皮质激素的使用 部分类风湿关节炎患者需要长期使用糖皮质激素来控制炎症。然而，糖皮质激素虽然在抗炎方面具有显著作用，却也会导致骨质疏松。激素通过减少钙的吸收并增加骨钙流失，进而导致骨密度下降。长期使用可能使骨折的风险



来源/千库网

显著增加。

年龄因素 类风湿关节炎多见于中老年人群，随着年龄的增长，骨质疏松的风险本就增加。对于这些患者来说，除了类风湿关节炎的影响，还需要面对与年龄相关的骨质疏松问题。

如何预防和管理骨质疏松

积极控制炎症 控制类风湿关节炎的炎症活动是预防骨质疏松的首要步骤。通过使

用疾病修饰传统抗风湿药物（如甲氨蝶呤、柳氮磺吡啶等）以及生物制剂（如肿瘤坏死因子抑制剂、白介素-6 抑制剂等），可以有效抑制炎症，减缓骨质流失。

增加体力活动 适当的运动有助于增强骨密度，尤其是负重运动（如步行、慢跑、跳绳等）和抗阻训练（如使用哑铃、健身器械等）。这些运动能够刺激骨骼产生新的骨组织，增加骨强度。对于有严重关节病变的患者，可以选择低冲击的运动，如游泳、骑

自行车等，避免过度负荷。

补充钙和维生素 D 钙和维生素 D 对骨健康至关重要，适量补充钙和维生素 D 可增强骨骼的密度和强度。建议每个成人每日摄入 1000~1200 毫克的钙，并保持足够的阳光暴露，或者在医生指导下补充维生素 D。

合理使用糖皮质激素 虽然糖皮质激素对治疗类风湿关节炎具有重要作用，但长期使用可能带来骨质疏松的副作用。为此，医生通常会建议使用最低有效剂量，并在可能的情况下逐渐减少激素用量。对于需要长期使用激素的患者，医生会根据骨密度检查结果，考虑是否需要同时补充钙和维生素 D，或使用其他药物（如双膦酸盐）来保护骨骼。

定期监测骨密度 类风湿关节炎患者应定期进行骨密度检查，尤其是长期使用糖皮质激素的患者。通过监测骨密度变化，医生可以及时发现骨质疏松的迹象，并采取相应的干预措施。

类风湿关节炎与骨质疏松之间的关系复杂且密切，了解其原因并采取科学的预防和管理措施，对每一位患者来说至关重要。通过控制炎症、增加体力活动、合理使用药物以及补充必要的营养素，类风湿关节炎患者完全可以维持健康的骨骼，减少骨折风险，提升生活质量。

做好医院感染风险管理工作 构筑医疗安全隐形防线

▲ 陕西省汉中市三二〇一医院 周海清

有效的医院感染风险管理对保障患者和医务人员安全至关重要，涉及医院运营、患者护理、医疗器械使用和医疗废物处理等方面。包括以下关键措施。

建立健全医院感染管理组织架构 完善感染防控体系

成立医院感染管理委员会，制定防控策略、政策和指导方针。

设立科室级感染管理小组，由医护人员和卫生管理人员组成，负责具体感染管理工作。

制定严格的工作流程与操作规范，覆盖手术室、治疗室、实验室等多个区域，确保每一步操作都符合标准。

定期开展感染防控教育与培训，强化员工的防范意识与能力。

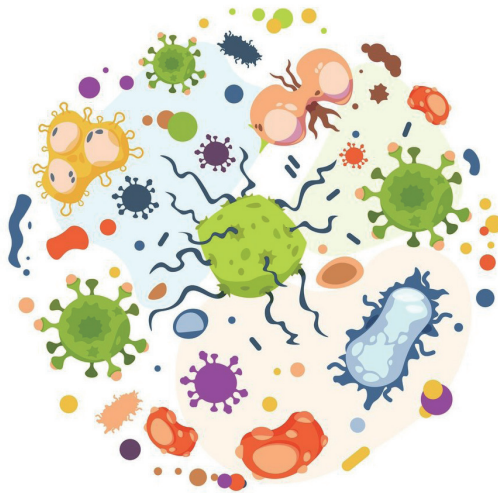
定期开展医院感染风险评估

定期对医院的各个科室进行感染风险评估，找出潜在的感染风险点，并采取有效的措施进行干预和改进。

加强医疗器械及药品管理

规范医疗器械使用及消毒流程 保证医疗器械在使用前后均历经严谨消毒流程，有效杜绝交叉感染风险。

药品管理 确保药品的储存、分发和使用均符合规定，避免过期药品和不合格药品的使用。



强化环境卫生管理

定期清洁消毒 医院各区域均需实施定期清洁消毒作业，确保环境维持高度整洁。

通风换气 确保病房和治疗室等区域的良好通风换气，降低感染风险。

严格医疗废物处理

分类处理 对医疗废物进行分类处理，确保各类废物均得到妥善处理。

定期转运 将医疗废物定期转运至专业机构进行处理，防止泄漏和污染。

强化监测与评估

实施医院感染实时监测系统 自动加载临床数据，实时监控感染，自动生成疑似

感染病例预警，区分院内外感染，支持临床医生上报，及时发现并处理感染事件。

定期评估 根据医院感染管理评估分析结果，定期深入评估医院感染管理工作，总结经验教训，采取持续改进措施，确保医疗质量和患者安全。

建立奖惩机制

对在感染防控工作中表现突出的员工给予奖励，激励员工积极参与感染防控工作。

对违反感染防控规定的员工进行惩罚，确保各项规定得到有效执行。

加强与患者的沟通与教育

向患者普及感染防控知识 通过宣教、手册等形式向患者及家属普及感染防控知识，提高患者的自我防范意识。

建立良好的医患沟通机制 加强医患沟通，及时了解患者的需求和意见，提高患者的满意度。

不断更新技术和管理方法

采用尖端医疗技术和设备，增强医院感染管理技术能力。

借鉴国内外先进管理经验，持续改进医院感染管理。

不断优化医院感染管理流程和制度，调整改进以适应医院发展。

强化医院感染应急处理能力 构建坚实防线

建立完善的医院感染应急处理机制，对可能出现的感染事件进行预测和预防，一旦发生感染事件，能够迅速、有效地进行处理，减少损失。

引入信息化管理手段

运用信息化手段，打造医院感染管理信息平台，实现数据的即时监控、深度分析及快速反馈，全面提升管理效能。

开展质量改进项目

鼓励员工参与质量改进，针对医院感染管理的关键问题提出建议，不断提升管理水平。

全院需共同努力，从多方面加强感染风险管理，确保医疗安全，为患者和医务人员创造安全舒适的环境。

总结感染管理经验，持续改进工作方法。展望未来，关注医疗技术发展，调整管理策略以适应新环境。

