

骨质疏松的营养治疗

▲ 绵阳市中医医院 张本清

骨骼是人体器官的重要组成部分，不仅对于人体内脏器官起到保护作用，在进行运动和造血的过程中也起着十分重要的作用。但是由于时间的流失，人体内的钙会流失，容易导致患者出现骨质疏松的症状。骨质疏松是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征，导致骨质脆性增加和易于骨折的全身性骨代谢性疾病。该病常见于老年人，但各年龄时期均可发病。

骨质疏松常见症状

疼痛感剧烈 患者患有骨质疏松之后，最为常见的一种症状便是出现疼痛感。据不完全统计，患有骨质疏松的患者中 75% 左右都会出现腰背疼痛的情况。

在出现疼痛的情况时，会从患者的脊柱部位向两边进行蔓延，患者处于仰卧的情况下，会有所缓解。当老年患者患有骨质疏松的时候，会出现急性的疼痛感，会有类似心绞痛的情况。

人体高度降低 中老年患者随着年龄增长，容易出现驼背的情况，患有骨质疏松后，会使患者的驼背程度有所加重。中老年患者还会出现椎体压缩的情况，从而导致患者的身高也随之降低。

骨质疏松的营养治疗

膳食补钙及维生素 D 是预防骨质疏松的简单易行的有效方法 生活中应该多食用以下食物：（1）多选用含钙丰富的食物：奶类及奶制品、豆类及豆制品、骨粉、虾皮等；（2）选用含 VD 丰富食物：鱼肝油、海鱼、肝脏、蛋黄、奶油。但要注意瘦肉、人乳、牛奶、坚果类含量较低；蔬菜、水果、谷类几乎不含 VD；（3）膳食供给量标准：正常成年人每日达 800mg，老年人应给予 1000mg；（4）多食用富含植物激素的食物，比如大豆及豆制品中含大豆异黄酮。

供给充足的蛋白质 蛋白质是组成骨基质的原料，可增加钙的吸收和储存，对

防止和延缓骨质疏松有利。如奶中的乳白蛋白，骨头里的骨白蛋白，核桃中的核白蛋白，蛋类的白蛋白，都含有弹性蛋白和胶原蛋白，维生素 C 对胶原合成有利，故老年人应有充足的蛋白质与维生素 C，蛋白质高于 75g 每日。

注意烹调方法 一些蔬菜如菠菜，苋菜等，含有较多的草酸，影响钙的吸收，如果将这些菜在沸水中焯一下，滤去水再烹调，可减少部分草酸。再则谷类中含植酸酶，可分解植酸盐释放出游离钙和磷，增加利用率。植酸酶在 55℃ 环境下活性最高，为了增加植酸酶的活性，可以先将大米加适量的水浸泡后再洗，在面粉、玉米粉、豆粉中加发酵剂发酵并延长发酵时间，均可使植酸水解，使游离钙增加。

健康的生活方式

在日常生活中，应该保持劳逸结合，有规律的进行生活。患者应该保持充足的

睡眠，会使患者体内的激素得到均衡的发展，有利于患者改善骨质疏松的情况。

有了充足的营养物质，也需要增加体育锻炼。像日光浴、运动健身都可以延缓机体骨骼的老化，促进钙吸收并防骨骼脱钙。运动，尤其是大肌肉群，足跟接触地面的运动，能防治骨质疏松。运动血液循环加快、肌肉收缩使成骨细胞活性增强，促进骨对钙的吸收、利用并在骨骼内沉积，同时增加骨血量，有利于向骨骼输送钙离子。适宜运动使人的食欲增强、改善胃肠功能、促进钙在肠道的吸收。

户外运动，更多的接触阳光，促进维生素 D 合成，促进胃肠对钙的吸收和促进钙在骨骼的沉积。

同时要保持精神愉悦，适当的调节好自身的情绪，减轻压力负担，可以有效地促进患者的消化，调节患者的新陈代谢，从而使患者的骨量得到保持，可以有效地预防骨质疏松症状的出现。

强直性脊柱炎的康复治疗方法

▲ 四川省汉源县残疾人康复中心 陈莉琴

强直性脊柱炎是一种风湿性疾病，但具体病因仍不明确，现代医学认为其病因和遗传、感染因素有很大关系。此病高发于 20~30 岁的青年，且男性发病率高于女性，以关节及附近结缔组织纤维化、骨化、强直为病变特点，被称为“不死的癌症”，强直性脊柱炎有治疗和康复方法？

药物治疗

因患者早期会出现下腰部或背部疼痛，多以钝痛为主，且腰部容易僵直，甚至脚跟、脚掌、膝盖关节、脊柱骨和大腿关节等部位也有可能出现疼痛，因此药物治疗会使用一些非甾体类抗炎药以消炎止痛、减轻僵硬和肌肉痉挛，但此类药物也有可能会出现胃肠反应、肾脏损害、延长出血时间等副作用。

此外，柳氮磺胺吡啶、甲氨蝶呤、肾上腺皮质激素、雷公藤多甙等也是用于治疗强直性脊柱炎的药物。

体育疗法

对于强直性脊柱炎的患者来说，康复锻炼非常有必要，其重要性并不亚于药物治疗。但患者往往由于疼痛而不敢主动运动，长此以往会导致关节活动度下降和肌肉废用性萎缩，进一步加剧了躯体运动障碍；因此强直性脊柱炎患者应该尽可能地多进行体育锻炼，以维持脊柱正常的生理弯曲，防止脊柱、关节畸形的发生。强直性脊柱炎患者的体育康复训练分为姿势训练、呼吸训练、伸展运动和功能训练四部分。

姿势和呼吸训练 姿势训练主要是保持正确的站姿、坐姿和睡姿，站立行走时应尽量保持挺胸、收腹和双眼平视前方；坐立时应保持胸部和腰背部直立，将重心放在臀部和大腿上；睡觉最好选择硬板床，取仰卧位休息为最佳。呼吸训练以胸式呼吸为主，在训练的过程中活动肋椎关节，维持胸廓活动度、增加肺活量，延缓关节强直的进展。

伸展训练 伸展训练即尽可能伸展四肢、胸部和头颈部等，例如早晨醒来先不着急起床，而是平躺着将双臂伸过头顶，向手指方向尽量伸展，双脚亦可以同步伸展。

睡前可以靠墙做一做扩胸运动，即双脚与肩等宽，面墙而立，双手平肩支撑在墙面上，行深呼吸，然后向前屈肘塌腰，伸展头及上背部。日常生活中可以多做转颈运动、腹部运动等，保持骨密度和强度，防止骨质疏松和肢体废用性肌肉萎缩等。

功能训练 功能训练的主要目的是保持未受累的脊柱和关节的活动功能，减缓疾病进程。例如五点支撑法、直腿抬高法、猫式呼吸法等运动，既可以在床上进行，又可以起到锻炼身体体的作用。患者在睡前、休息的时候，可以平躺在床上，双腿屈膝双脚着地，抬起臀部和背部也可以保持腰背部平躺，抬高腿部。

物理治疗

强直性脊柱炎患者常会感觉肌肉僵直，骨关节活动不灵敏，对此可以采用热疗方式。例如热水浴、水盆浴等，有条件的患者还可以多泡温泉，以增加局部血液循环，使肌肉放松，减轻疼痛。除了热水，粗盐理疗设备也有异曲同工之妙。适当的热疗方式有利于患者恢复关节运动，保持正常功能，防止畸形。

预防方法

生活中，要做好强直性脊柱炎的预防，常见的预防方法有以下几种：（1）应避免强力负重，使病变加重，避免长时间维持一个姿势不动。若要长时间坐着时，至少每小时要起来活动 10min；（2）睡眠时避免垫枕头且不睡软床，最好是平躺保持背部直立；（3）清晨起床背脊僵硬时，可以热水浴来改善。热敷对于缓解局部疼痛亦有部分疗效；（4）慎防外伤，开车时一定要系上安全带，尽量不要骑机动车（5）在寒冷、潮湿季节中，要防范症状复发。

科学认识艾滋病

▲ 宜宾市第二人民医院 聂双全

很多人都认为艾滋病是一种绝症，在社会上艾滋病已经要达到了让人“闻艾色变”的程度了。俗话说，知己知彼百战不殆，如果我们了解艾滋病是什么样的疾病、通过何种途径进行传播，我们也就可以正确的预防它。艾滋病也叫获得性免疫缺陷综合征，英文名为 AIDS，是因为感染人类免疫缺陷病毒艾滋病病毒即艾滋病病毒（HIV）所导致的疾病。而根据血清的医学分型，艾滋病病毒可分为 HIV-1 与 HIV-2。

艾滋病病毒传播途径

艾滋病病毒主要是通过三个途径进行传播：（1）性接触传播；（2）血液包括血制品，如共用针具静脉注射和介入性医疗操作等传播；（3）母婴传播，其中包括经胎盘、分娩和哺乳进行传播。如果只是和艾滋病患者有拥抱、握手以及一起吃住等等简单基础的接触，是不会被艾滋病病毒感染的。

一旦被艾滋病病毒感染，艾滋病病毒将会不停地攻击被感染者者的免疫系统，艾滋病的主要攻击的细胞是 CD4T 淋巴细胞，而这种细胞是而维持人体免疫系统最重要的细胞。

艾滋病病毒将大量的人体 CD4T 细胞破坏，从而使被感染者丧失自身的免疫功能。被感染者的免疫功能丧失，患者的抵抗力也就会变得特别脆弱，因此很容易感染其他各种疾病，与此同时，还可能会病变引发恶性肿瘤，导致该病的病死率极高。艾滋病病毒能够潜伏在人体内部，不发病时完全无法感受到，其一般平均有 8~9 年，甚至更长的潜伏期，才会发展成为艾滋病患者。当其发展成为艾滋病的时候，各种症状便会在患者身上表现出来，最初期的一般症状，就好像普通的感冒和流感一样，伴随着全身疲惫无力感，以及食欲不同程度地减退，还有发热等病症。慢慢地随着艾滋病病情的加重，病患

的症状也会日益增多，比如病患的皮肤和黏膜会出现各类疱疹和血斑等。随后缓慢侵入内脏器官，出现未知原因的持续性发热，最长的发热可能长达三到四个月时间，甚至同时出现咳嗽、呼吸急促、连续腹泻、大便出血、呼吸困难、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。绝大部分的艾滋病晚期患者均死于各种并发症。

艾滋病患者的临床症状复杂多变，但是并非所有的患者都会同时出现上面所述的所有症状。比如艾滋病毒侵入患者肺部时，患者常出现呼吸困难、胸痛、咳嗽等；但是当其侵入胃肠的时候，则会导致持续性腹泻、腹痛、身体瘦弱、全身乏力等；而有时候，病毒还可能侵入患者心血管系统和神经系统。

艾滋病治疗方式

为最大限度和可持续地降低艾滋病病毒病毒载量，使患者获取自身免疫功能的重建，并维持其免疫功能，现在最普遍的治疗方法是药物治疗，抗病毒治疗是现今艾滋病治疗的关键所在。比如高效抗逆转录病毒联合疗法就可以大大的增强抗艾滋病病毒的疗效。

患者的日常护理尤为重要。一定要坚持洁身自爱，保持合理适量的性关系。绝对不能吸毒，不和别人共同使用注射器。不可以擅自输血，不可以擅自使用血制品，一定需要在医生的指导下使用。

一定不要借用或者共同使用，牙刷和剃须刀等个人卫生用品。同时，患者需要保持充分的休息和足够的睡眠，选择自己喜欢的一些合适运动，比如散步和漫步跑等，按时做运动。遵照医嘱，定期进行复诊，对身体和血液进行检查。而在饮食方面，也应该注意调理。保持饮食均衡，食物卫生，多吃蔬菜水果，以及高能量、高蛋白的食物，补充体力，保持体重。饮食不仅要全面均衡，而且应该有足够的热量和水分。