

骨质疏松不只是补钙那么简单

▲ 成都市双流区第一人民医院（四川大学华西空港医院） 杨茂君

很多人认为骨质疏松就是骨头缺钙，进行补钙便可以了，其实这种认识是片面的，骨质疏松并不能通过单纯的补钙进行解决。临床对骨质疏松的治疗之中，需要依据其证型开展治疗。骨质疏松主要分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松，前者较为常见，占所有骨质疏松患者的九成以上。

原发性骨质疏松包括绝经后骨质疏松、老年性骨质疏松、特发性骨质疏松三种，主要发生于绝经后妇女、70岁以上高龄人群以及青少年人群中。继发性骨质疏松则主要受到某些疾病或是部分影响骨代谢的药物影响，该情况下需要为患者进行临床鉴别，避免产生继发性疾病，对患者健康安全造成严重影响。

骨质疏松的症状

骨质疏松患者通常会出现较多显著症状，如疼痛、乏力、脊柱变形以及骨折等。骨质疏松患者可能出现腰背疼痛或是全身性骨疼痛等情况，多发生于患者翻身、久坐起

身以及长时间行走之后。疼痛情况往往在负重活动、夜间会有加重趋势，部分患者还可能出现肌肉痉挛甚至是活动受限等症状。乏力主要体现在患者简单劳作之后劳累感骤增，且负重能力有显著降低。

骨质疏松较为严重的患者，可能由于椎体压缩性骨折，而导致出现驼背等脊柱畸形症状。该类畸形多发生于胸椎部位，胸椎压缩性骨折会导致胸廓畸形，对心肺功能造成影响。严重时往往会对患者的腰椎造成压迫，使得腹部脏器功能受到影响，出现进一步的消化系统症状。脊柱变形多受到骨折的影响，而骨质疏松患者骨折情况较为常见，且愈合时间相较于常人更为久，在治疗过程中也容易发生脆性骨折，对健康影响较重。

骨质疏松的防治措施

骨质疏松防治需要多方面的配合，首先患者应充分补充钙含量较为丰富的饮食，在此情况下多开展户外活动并进行适当锻炼，

除此之外还可以应用药物治疗。药物治疗的种类分为2中，一类为抑制骨吸收的药物，如降钙素等，能够充分减少骨质分解，减少骨量丢失；另一类则为促进骨形成的药物，药物的使用通常需要遵医嘱开展。在日常生活中则主要以加强营养以及规律运动为主，加强营养主要指的是患者应摄入钙含量较为丰富的膳食，并于每日摄入300mL作用牛奶或是适当含量的奶制品。保持规律的运动，能够更好地提升患者自身机体力量、姿势、平衡等，充分减轻跌倒后的风险，促进骨密度增加。

在防治骨质疏松的过程中，往往会有人走入误区，认为补钙越多越好，这种方法是较为片面的。钙能够充分保持骨骼强壮，但并非是唯一提升骨质量的方式，对于骨质疏松的防治，原则上主要以增加骨骼中骨基质与矿物质的含量，防治骨质发生分解情况，缓解由于骨质疏松而引起的疼痛感、不适感。因而针对钙流失情况，患者看选择对肠胃刺

激较小的钙制剂，依据年龄需求的不同，遵医嘱选择较为合适的剂量。除了饮食中补充的钙以外，成人需要进行400~800mg的钙质补充，但并不是补充得越多越好。

除此之外，还有部分患者认为骨质疏松多为老年人患病，与年轻人无关，这种认知也是较为错误的。年轻时期如若忽略运动的重要性，常常进行节食或是挑食等，使得饮食结构失衡，则往往会使得骨骼峰值量与质量不能够达到理想的水准。对于年轻女性而言，绝经期或是老年期更容易由于年轻时期的营养不良情况而导致骨质疏松症的发生，因而对该疾病的防治工作应尽早开展，并养成良好的意识与习惯。人们应从年轻时便保持健康的生活方式，确保均衡饮食，合理地摄入营养，并进行适度运动。日常饮食中，应注意多样化，尽量避免食用油腻与脂肪含量较多的食品，摄入钙质含量较多的食物，坚持喝牛奶，减少咖啡因的摄入，更好地保障自身健康。

老年痴呆的护理方法

▲ 自贡市第一人民医院 张桂琴

老年痴呆症是一种病因尚未完全清晰的脑变性疾病，常见于老年人群，发病较为隐匿，目前尚无治愈方法，主要表现为智能损害，该病存在遗传特征，进展速度快且伴随失语、失智等症状，对老年人的健康安全造成了较大的威胁。虽然药物可以缓解患者的病情进展，但是无法达到痊愈的效果。因此需要加强老年人的预防性护理，警惕该病的发生。

老年痴呆症发病率持续升高

老年痴呆症是指出现在老年人群因脑变性引起的记忆力下降、注意力不集中、认知能力下降以及行为和人格改变的疾病，是目前危害老年人群健康安全的重要疾病之一。目前我国老年痴呆患者超过600万，具有较高的死亡率，仅次于心脏病、癌症、中风。随着我国人口老龄化趋势的增加，预期到2030年，我国老年痴呆患者将增长至800万，对我国医疗卫生事业造成了较大的负担。

目前，临床尚未明确该病的发生原因以及发病机制，缺乏特效治疗方法，多数学者认为该病的发生与年龄、性别、遗传等因素有关，同时也包括抽烟喝酒、长期熬夜等不良生活习惯等因素有关。因此通过一些预防性措施能够有效预防该病的发生与进展。柳叶刀就有研究指出通过积极的预防措施能够降低老年痴呆的发生率。中华医学会《老年痴呆防治指南》中也提到，通过建立健康的生活方式能够有效预防该病的发生。因此采取预防性的护理措施能够有效降低老年痴呆的发生率，需要各位老年人注意并积极采取这些措施。

老年痴呆症的预防性护理措施

科学的健康饮食 临床研究发现健康饮食能够有效预防大脑退变，从而降低老年痴呆症的发生率，因此需要注意保持膳食平衡。老年人可以多吃鱼，鱼类富含优质蛋白质，能够有效预防老年痴呆症的发生。坚果中含有不饱和脂肪酸，具有保护脑血

管的作用，能够有效预防脑血管病引起的脑功能退变。大蒜具有促进血液循环的作用，能够保持大脑活力，但是不宜多吃，可以炒菜时加入少许蒜末。

老年人最好不要食用腌制食品，尤其是各种泡菜、酸菜、腊肉等食物，其中含有大量亚硝酸盐，具有致癌性，若大量使用会增加老年痴呆的发生率。同时还需要多食用新鲜蔬果、多补充膳食纤维和维生素。老年人不宜过量进食，容易影响脑供血，吃饭七分饱即可，若下午感到饿了，可以食用水果或者是麦片。

戒烟戒酒 吸烟喝酒在老年痴呆症的发生机制中一直饱受争议，虽然尼古丁能够改善老年痴呆症患者的记忆力，但是吸烟喝酒是多种疾病的高危因素，加上老年人身体较弱，因此一定要戒烟戒酒。

坚持运动锻炼 定期运动锻炼被认为是一种健康的生活方式，运动能够让脑细胞直接受益，改善脑血循环，从而保护脑部功能。因此老年人可积极参与运动锻炼，如太极拳、健身操、散步、慢跑等有氧运动。

多做家务活 国外研究发现多做家务活能够有效预防老年痴呆症的发生，对于那些无法参加运动锻炼的高龄老人来说，也能够从这种活动中受益。因此需要积极参与家务活，从而预防该病的出现。

户外活动 老年人需要定期到户外活动，哪怕只是外出逛街，也能够多与阳光接触，补充维生素D，对于健康有着多种益处。

读书看电视 读书看电视能够帮助老年人锻炼脑部功能，同时也可以通过读书看电视了解到的东西与他人交流，增加了人际交往，减少老年人的孤独感。

老年痴呆症的出现对老年人的正常生活与健康安全造成了较大的影响，通过积极的预防措施能够有效降低该病的发生率，因此老年人群或者家属应该采取有效的预防性护理措施，降低老年痴呆症的发病率。

放射科的辐射没有那么可怕

▲ 自贡市第四人民医院 杨川桦

放射科是医院重要科室之一，通过放射检测分析，可以直观的了解到人体中的病变，帮助医生进行针对性治疗。但有些患者对放射科不了解，认为放射就有辐射，或者身体造成严重伤害，不愿意配合进行治疗。其实这种观点是错误的，今天我们就来谈一谈放射科检查真的可怕吗？

放射科是医院重要的辅助检查科室，顾名思义，放射科主要是用于医疗设备辅助检查，集检查、诊断、治疗为一体的临床科室。放射科承担医院门诊住院的一些常规身体检查，满足临床治疗中要求的检查和诊疗准确性。

并非所有放射科检查都有辐射

放射科的检查项目大多都依赖放射线的科学原理，利用放射线特性，对人体进行检查。其中只有核磁共振例外，核磁共振成像技术也叫做磁共振成像，正是由于核磁共振容易让人联想到核医学，招致一些人们的误解。实际上，核磁共振成像的原理中没有涉及任何电离辐射，远离只是人体氢质子发生磁共振，进而采集到不同的信号，将信号反馈到计算机上。所以说磁共振对人体并没有伤害，并不是所有的放射科检查都有辐射。

放射科检查对怀孕有影响吗？

上文说到并不是所有的检查都有辐射，而一些利用放射线进行检查的项目，其对胚胎造成的影响主要取决于胎龄以及孕妇接受辐射的剂量。据医学统计学研究表明，若在胎儿12~15周之前接受放射科辐射治疗，可能会引起胎儿畸形。但是若胎儿的年龄已经在15周以上，其受放射线辐射的影响概率已经较低，但是不排除引起发育迟缓的问题。在辐射剂量方面，胚胎接受的辐射如果超过5拉德，就有可能会导致畸形。也就是说做放射科检查，一些存在辐射的项目孕妇不能做，尤其是一些有怀孕计划或者怀孕在前三个月的女性患者，应尽量规避辐射可检查，可以采用其他效果类似

的检查代替。

有辐射的检查对人有影响吗？

在回答这个问题前，我们首先要明白，人们在日常生活中处处都有辐射，所以说离开剂量仅仅谈辐射的危害，是不切实际的。

世界卫生组织明确规定，正常人每年接受的辐射量在五毫希伏以内，接受胸片检查，胸片检查每照一次的辐射量仅为0.1毫希伏，做一次低剂量的CT，其辐射量也在一毫希伏以下。所以说只要将辐射量控制在标准以下，是对人体没有影响的。一些单位组织每年一次的体检或半年一次的体检，我们可以放心到放射科接受检查，并不会对我们的身体造成负面影响，反而在这些精确的检查项目支持下，可以尽早的发现身体的问题，从而尽早治疗。

磁共振检查为何不能携带金属物品？

磁共振的检查相当于创造了一个巨大的磁场，所以医院的磁共振检查室一般都有特殊的墙体制作而成，起到磁屏蔽的效果。而一旦有金属物品进入，如担架、轮椅，就会被吸引过去。若在磁共振检查的过程中，患者将轮椅推入，轮椅会迅速吸附到磁共振检查设备处，轻则损毁设备，重则对人体造成不可逆的伤害。

此外，一些精密仪器，如手机，电脑等，代入磁共振是也会对设备本身造成破坏。所以如果是外科骨折患者或老年行动不便的患者接受磁共振检查，需要采取搀扶或者抬起方式进入检查室，避免造成不必要的安全事故发生。

总之，放射科是医院众多科室中的一个，由于放射科的特殊性，通过放射科相关检查，可以直接反馈出人体的病变位置、病变情况，帮助医生对症下药。我们要正确认识放射科，辐射并没有我们想象的那么可怕，正常人一年接受两到三次放射科检查，对人体都是没有影响的。但是孕妇尤其要注意对胎儿的保护，要尽量规避一些放射性检查。