

一跤摔断了股骨头！老年人警惕骨质疏松性骨折

▲ 河南省巩义市人民医院骨科 许林阳

随着我国人口老龄化进程的加快，患上骨质疏松症和骨质疏松性骨折的人也越来越多。尽管骨折部位有的是腕部，有的是髌部，有的是腰椎，但是受伤原因大多是路滑摔倒。尤其是老年人，一摔倒就容易发生骨折。

骨质疏松属于全身性的代谢疾病，并不是人们普遍认为的：骨质疏松就是缺钙。它具有研发性和激发性的差异，可能有多种不同的因素诱发形成，可能是某些代谢疾病所致，也可能是药物引起的。患者很容易因为骨量的丢失、下降和骨组织微结构被破坏而出现骨折的状况。

骨质疏松的诱发因素

老年人的骨质疏松多属于原发性骨质疏松症，随着年龄的增长，我们体内骨量的丢失大于合成，尤其是女性的雌激素、雄激素

都下降的情况下。此外，很多人在患有骨质疏松症的同时，还合并有其他的慢性疾病，以下是导致骨质疏松的几种常见原因：

(1) 老年人群随着年龄增加，消化功能下降，对钙和维生素D的吸收减少，导致骨骼耐受能力下降，这是老年骨质疏松的主要原因之一；(2) 饮食结构中长期缺少蛋白质的摄入，老年人本身岁年龄增长，骨密度下降，但饮食上却并没有增加钙的补充，导致骨密度下降加剧；(3) 运动量很少也会导致骨密度和骨骼强度下降。运动量很少的患者很难刺激肌肉进行伸缩和舒张，不能促进骨组织代谢和钙的吸收；(4) 烟中的尼古丁会抑制人体对钙的吸收，体内的金属镉不断累加，会加剧骨密度下降；(5) 绝经后的妇女体内的雌激素分泌下降，无法分泌足够的降钙素，所以老年骨质疏松常见于女

性；(6) 此外长期不见阳光，也会导致骨质流失。

骨质疏松的主要表现

疼痛 疼痛是老年人骨质疏松最早期的症状，也是最常见的症状，常见的疼痛位置以关节连接处为主，肩颈和背部的疼痛也较为常见。疼痛程度时轻时重，疼痛剧烈时，甚至会导致难以入眠。

弯腰驼背 老年骨质疏松患者会有较为严重的弯腰驼背现象，会明显感觉自己身高“缩水”，多数患者并不当回事，但实际上出现此类情况已经是病情较为严重的时期。

呼吸功能下降 呼吸功能下降也是骨质疏松的主要表现，患者的肺活量明显减少，会经常性的出现上气不接下气的情况。

老年骨质疏松注意事项

老年人骨质疏松一般很难治愈，做好早期防护能有效减少骨质疏松出现的可能，已经患有骨质疏松的情况下要注意日常的护理：(1) 日常饮食要合理搭配，多摄入含钙量多的食物，如牛奶、奶酪、黄豆、黑豆、豆腐、菠菜、韭菜、芹菜等，必要时可以补充维生素D。多食用鱼、虾等优质蛋白质，减少碳酸饮料的摄入。

(2) 养成运动的习惯，老年人可以根据自身情况适量运动，一般散步这种低强度运动就能达到增强骨密度、促进骨组织代谢的目的。每周运动3~4次，每次半小时为宜。

(3) 骨质疏松患者如果不接受正规治疗，极有可能导致骨折，患者无法生活自理。为避免这类情况出现，要及时到医院就诊，遵医嘱使用药物，若服用药物后出现不良反应，应停药，并到医院就诊。

必须分清楚的几种重要影像检查方式

▲ 四川省骨科医院 谈伟

很多疾病在临床诊断时，都需要用到影像检查，患者有一定的了解，可能区分不清楚如何选择这些影像检查技术，更不容易区分这些检查方式。所以，其内心会出现顾虑，甚至产生质疑、抵触，影响检查的配合度，因此分清这几种重要影像检查方式至关重要。

影像检查方式的基本原理

超声检查 超声的检查原理是通过超声波带来的回声进行疾病判断。超声波可以穿透物体，向一定方向传播时遇到阻碍会产生回声，这种回声经过仪器收集转换成图像，再在屏幕上显示出来。

此外，彩色多普勒超声技术，还能通过获取到血流动力学信息，为临床诊断提供更多依据。目前，彩色多普勒超声（简称彩超）几乎完全取代超声了。

X线检查 X线是一种有着极强穿透性的射线，可以穿透机体，采用摄影或透视方式检查人体内部组织器官。在穿透过程中，X线束会被含有肌肉等软组织、血液等水分、骨骼等含钙成份吸收，逐渐的减弱，可以将机体局部的基本形态反映出来，根据形态上的变化来进行疾病诊断。

CT检查 利用X线束计算机断层扫描人体某个部位，获得局部立体图像或断面图像。在CT检查中，经过计算机处理，可以获得完整的人体检查部位的三维信息，还能分层看，显示结构和器官，清晰反映病变情况。

MRI检查 以原子自旋运动为基础，在外加磁场内，通过射频脉冲激发后形成探测器可以检测到的信号，转录到计算机中，再经过处理转化成图像信息。相较于X线和CT，MRI无电离辐射损伤，不会损害人体。而且比CT断层扫描，能获得更多方位的原生三维断面图像。

不同影像检查方式的选择

根据临床症状、体征以及拟诊病情，合理选择不同的影像检查方法。

颈椎腰椎疾病 腰椎间盘突出症、颈椎病等在临床检查中，MRI是首选方法，其次是CT检查。由于经过检查要判断到神经根及椎间盘情况，以及脂肪组织、肌肉组织、关节等情况，所以软组织分辨率更高的MRI是第一选择。

外伤骨病 如果怀疑骨头受伤，首选检查方法是X线，可以快速得到检查结果；如果需要进一步判断损伤情况，可以进行CT检查。软骨和骨髓的损伤就选择MRI。

心脏疾病 心脏功能及心脏结构检查选择超声，尤其是心脏彩超检查；不仅简单易行而且动态观察，可以获得比较充分的信息。冠状动脉检查可以选CTA，不过会有一定的辐射量，所以不主张作为常规体检；MRI心脏检查可以作为某些心脏疾病的补充。

胸腔疾病 X线胸片可以粗略查看肋骨、胸膜、肺、主动脉、心脏等病变，还可以用于判断主动脉钙化、肺部钙化点、肺纹理增多等情况。胸部CT能够更加清晰的显示器官及组织的结构，对胸部病变敏感性更高，特别对早期肺癌的诊断。

腹部盆腔疾病 在盆腔脏器、肾脏、胰腺、脾脏、肝脏等病变诊断中，超声检查快捷易行、改换患者体位方便、准确率高，所以一般作为首选检查。

不过超声检查也易受到气体干扰，如果器官含气量大（比如肠道），会降低诊断准确性。如果患者体型过胖或者体位改换不能配合，欲仔细了解腹膜后间隙等情况时，采用CT、MRI检查更佳。

总而言之，这几种影像检查方式原理不同，适用的检查范围也不同。临床医生会根据患者的实际情况综合考虑，科学合理的选用。

儿童肺炎的科学护理方法

▲ 夏邑县人民医院 杨满

肺炎是儿童的高发病，多发生在5岁以下阶段，尤其是2岁左右的孩子，一般肺炎常见症状，有喘息、咳嗽、发热等，随着病情的加重还会伴有呼吸困难、精神状态不佳、饮食显著下降、烦躁、持续发烧或者高热不退以及嗜睡现象。

环境清新 在孩子患肺炎期间，一定要处在清新环境中，保证室内的整洁和温度湿度适宜，最好保持室温在20℃左右，湿度在60%左右，防止呼吸道干燥，为了预防交叉感染，室内人员不宜过多，也不能在室内停留太久，要定时通风，交换室内空气，注意通风的大小，避免穿堂风等。

补充水分 尤其是肺炎期间，孩子更要多喝温开水，可以帮助孩子保持呼吸道和肺部的湿润，有利于痰液的排出，也可以给孩子拍背、翻身，进一步促进痰液的排出。如果孩子年龄比较小可以尽量喂母乳，可以给孩子提供易消化、清淡以及富含维生素的食物，有助于肺炎的康复。

呼吸顺畅 由于肺炎期间，呼吸不畅很容易导致孩子出现不同程度的缺氧现象。所以，要及时清理鼻腔分泌物，保障鼻腔和呼吸道的顺畅，进而增加肺泡通气量，避免出现缺氧现象。

避免孩子衣物过厚过紧 不能因为孩子生病，而穿着厚重的衣物，尤其是在肺炎期间，不能给孩子穿得过厚过紧，也不能盖较厚的被子，否则会影响孩子的正常呼吸。

在给孩子选择衣物时，最好选择棉质的，宽松透气的就比较适宜，衣服的厚度就以触碰孩子的后颈感觉暖和和无汗就是最好的状态。

在孩子睡觉时，大概2.5小时换一个睡觉姿势，可以平躺也可以左右侧卧，可以轻轻拍打背部，避免肺部受压，还可以帮助排痰，有助于保障呼吸畅通。

口腔护理 对于肺炎患者来说，有痰的情况下要尽量排除，避免由于痰液堆

积导致呼吸不畅，进而影响肺部呼吸恢复。排痰可以通过轻轻拍打孩子的背部，肺部就会受到震动，可以防止肺部淤血，帮助痰液排出，有助于肺部的恢复。

要依据患者的严重程度，可以适当服用一些护理药物，可以有效改善咽部和支气管纤毛的蠕动，有助于痰液的排除。

体格锻炼 可以适当带孩子进行户外活动，呼吸新鲜的空气。在外出活动时，可以根据室外天气情况适当的增减衣物，避免在户外活动时出现受风感冒的现象。合理科学的户外运动，有助于孩子的肺炎的恢复，在选择户外运动场地时，要尽量选择空气清新、环境干净整洁和有阳光照射的地方，有助于肺部的恢复。

推拿注意事项 还可以进行穴位推拿，这要依据孩子的实际年龄和肺炎情况，在确定具体的推拿方式，可以适度延长时间，速度一般在每分钟150次最佳，通常情况下，慢性肺炎要经过长时间治疗，一般是一周左右为一个疗程，推拿时上肢只推拿左手，其他地方左右两边都要推拿。在推拿时，力度不要过重，可以涂抹一些儿童护肤乳或者护肤油，避免皮肤之间摩擦受伤，小儿推拿手法对十岁以内的儿童有效果。

食物疗法 肺炎期间也可以通过食疗进行护理，川贝雪梨百合汤就是比较有效的，川贝本身就是有清热止咳、润肺化痰的作用；雪梨也能润肺化痰、生津止渴；百合有宁心安神、养肺止咳，养阴清火等功效，可以取川贝2g、百合5g、雪梨1个、冰糖少量，雪梨洗净要带皮切块，川贝和百合洗净，先用水浸泡30分钟，然后将川贝、百合和雪梨放入锅中，再加上冰糖和水，进行炖煮大约一个小时，就可以食用了。