

关于骨质疏松症 你了解多少

□周三国

在我们的身体中,骨骼扮演着支撑和保护的重要角色。然而,随着年龄的增长和生活方式的影响,骨质疏松症成了一个不容忽视的健康问题。这种悄无声息的疾病,潜伏在我们的日常生活中,却往往被人们忽视,直到发生骨折等严重后果才引起注意。

什么是骨质疏松症

骨质疏松症是一种骨代谢性疾病,特点是骨量减少和骨微结构退化,容易引起骨骼脆弱、断裂。这种症状不是单纯的钙质流失,而是骨骼内部结构的改变,往往会影响骨骼的整体强度和稳定性。

骨骼是我们身体的支撑结构。因此,确保骨骼健康对于维持日常活动和整体健康非常重要。

要。骨质疏松往往是一个慢性过程,早期难以被察觉,但长期的骨质流失最终会导致明显的身体症状和健康风险。这种疾病在全球范围内普遍存在,尤其是在老年人群中更为常见。

骨质疏松症的临床表现有哪些

骨质疏松症的显著特征是易发生骨折,在临床上通常表现为患者在轻微外力甚至没有明显外力的情况下容易出现骨折,尤其是在脊柱、髋部、腕部等。患者如果从矮凳上滑落,就会导致髋部骨折。患者轻微扭动或弯腰动作甚至是咳嗽,都有可能引发脊柱骨折。除了骨折,患者还可能出现腰背疼痛、身高逐渐降低或身形改变等。这些症状往往是由脊柱压缩性骨折引起的。

哪些因素会导致骨质疏松症

骨质疏松症的成因复杂,涉及多种因素。

年龄增长 随着年龄增长,骨骼自然流失加快,特别是女性,在绝经后骨量流失速度明显增快。

性别 女性比男性更易患骨质疏松症,尤其是绝经后女性,由于雌激素水平下降,导致骨质流失加速。

遗传因素 家族中若有骨质疏松症病史,个体发病的风险就会增加。

不良生活习惯 如吸烟、过量饮酒、缺乏体力活动等,都会对骨骼健康产生负面影响。

营养不良 缺乏足够的钙质、维生素D等营养素,会影响骨骼的健康和骨密度。

长期服用某些药物 若患者长期使用皮质类固醇等,可能导致骨质疏松。

慢性病 甲状腺功能亢进、风湿性关节炎等疾病也可能加速骨质流失。

体重过轻或体型肥胖 体重过轻可能由于营养不足,而体型肥胖可能因为生活习惯不佳,均可影响骨质健康。

性激素水平变化 特别是女性雌激素水平下降,对骨骼健康有重要影响。

通过了解这些因素,我们可以更好地认识到骨质疏松症的风险,并采取相应的预防措施。

骨质疏松的治疗方法

治疗骨质疏松症的方法多种多样,既包括药物治疗,也包括生

感冒药切忌重复用药

□梁 悦

除了普通感冒外,流行性感
冒也是常见的感冒类型,主要因流感病毒感染引起,属于急性呼吸
道传染病,具有传播速度快、传
染性强等特点,感染后以全身疼
痛、高热、轻度呼吸道症状及显著
乏力为主要表现,对人们的日常
生活影响很大。

临床上将常见感冒(根据致病
原因)分为以下几类。

病毒性感冒 属于呼吸道感
染性疾病,在临床中非常常见。呼
吸道分为上呼吸道、下呼吸
道。上呼吸道包括鼻、咽、喉,下
呼吸道包含气管、支气管。上呼
吸道感染指的就是鼻、咽、喉部
位出现感染症状,因此上呼吸道感
染并非只是一种病,而是一组疾
病,包含普通感冒、扁桃体炎、咽

炎、喉炎、疱疹性咽峡炎等。

细菌性感冒 在我们生活的
环境中,细菌无处不在。如果我
们在日常生活中不注意个人卫
生,就有可能被细菌感染。通常
来说,如果出现细菌感染,说明
已经经历了病毒感染。在细菌
感染中,溶血性链球菌感染较为
常见,其次是流感嗜血杆菌、葡
萄球菌、肺炎球菌等细菌,当然
也有革兰阴性杆菌感染情况,以
鼻炎、扁桃体炎、咽喉炎等表现
为主。

其他诱发因素 过度劳累、着
凉等外界因素也会引起感冒。此
类情况下,由于人体免疫力处于
下降趋势,本来只是从外入侵的
病毒、细菌,或只存在于上呼吸
道的病毒、细菌,趁着人体免疫力下

降,大量、快速地繁殖,导致人出
现感冒。此类感冒多在老年人、
儿童中发生。

在面对感冒症状时,选择适
合的感冒药可以帮助我们缓解不
适症状。以下是一些常见的感冒
药物及其作用。

抗组胺药物 抗组胺药物常
用于缓解流鼻涕和打喷嚏等过敏
性症状。它们能够阻断组胺的释
放,减少鼻腔黏膜的充血和分泌
物产生,从而缓解鼻塞和流鼻涕
问题。

解热镇痛药 解热镇痛药主
要用于缓解发热、头痛、身体不
适等症状。其中,较常见的成分
是对乙酰氨基酚,可以降低体温
并减轻疼痛感。

止咳药和祛痰药 止咳药可

缓解咳嗽症状,减少咳嗽的频率
和强度,而祛痰药则有助于促进
痰液排出。两者在使用时需注
意咨询医务人员。

维生素补充剂 在感冒期间,
我们的身体需要更多的维生素来
增强免疫力。因此,适量补充维
生素C和其他营养素可以帮助人
体加速康复过程。

在选择感冒药时,我们可以
先了解自己的症状和需求,然后
参考药品说明书或咨询医务人
员;注意遵守用药剂量和频率的
指导,避免与其他药物产生不良
相互作用。

避免重复用药

在选择感冒药时,我们不要
重复使用相同成分的药物。这是
因为不同品牌和种类的感冒药往

往包含相似或相同的活性成分,
如果同时使用多种含有相同成分
的药物,就会因过量服用而增加
不良反应的风险。

为了避免重复用药的问题,
我们可以采取以下几点建议。

1. 仔细阅读药品说明书,在
购买感冒药之前,务必仔细阅读
药品说明书,查看其成分和剂量
信息,特别要留意药物中是否含
有相同的活性成分。

2. 咨询医务人员:如果对感
冒药的成分和剂量存在疑问,最
好咨询医务人员。

3. 避免同时使用多种药物:
除非得到医务人员的指导,尽量
避免同时使用多种感冒药。

(作者供职于兰考县中心医
院药品科)

《食疗本草》

与高血压病防治的科普探索

□姚鹏鹏

以发挥出其防治高血压病的作
用。

《食疗本草》与高血压病防治

降压食物 如芹菜、胡萝卜、
香蕉等富含钾元素的食物,有助
于降低血压。燕麦、糙米等全
谷类食物则富含纤维,能降低胆
固醇,预防心血管疾病。

传统中药材 如山楂、菊花、
枸杞等中药材,具有明显的降压
作用。在烹饪时适当添加这些药
材,既能增加菜肴风味,又能辅助
治疗高血压病。

食疗配方 根据《食疗本草》
的记载,我们可以尝试一些传统
的食疗配方。如红枣木耳汤(红
枣、黑木耳、冰糖适量),此汤有
补气养血、润肺止咳的功效,对高
血压病患者有益。

中药调理 对于高血压病患
者来说,中药调理也是一种选
择。《食疗本草》中推荐了一些
具有降压作用的中药材,如杜仲、
桑寄生、丹参等。然而,使用中药
材前应咨询专业医生,确保安全
有效。除了以上建议,《食疗本草》
还强调了保持良好的心态对防治
高血压病的重要性。书中指出:“心
平气和,血脉通畅,是健康之本。”
面对生活中的压力和困难,保持
平和的心态,有助于预防和缓解

女性反复流产 男性也有责任

□高松占

在备孕过程中,提到反复流
产,大家普遍认为,都是女性的身
体原因。其实,男性因素在女方
反复流产的过程中同样扮演着
非常重要的角色。今天,我们为
大家——揭开女性反复流产
中男性因素的秘密,还众多女
性朋友一个“清白”。

染色体异常

男性染色体异常是引发反复
流产公认的重要原因。染色体
结构异常,如染色体易位、倒
位、重复等情况,都是引起女
性反复流产的罪魁祸首。因此,
对于流产两次及两次以上情况
的女性,建议男方进行染色体
核型分析。

精子DNA完整性

近年来的研究表明,男性精
子的DNA(脱氧核糖核酸)完整
性与生育能力及胚胎质量息息
相关,同时也是公认的引起流
产的男方因素。如果精子的
DNA碎片过多,将影响胚胎的
正常发育,从而引起女性流产。
需要注意的是,进行精子DNA
完整性检查,需要禁欲2天~7
天。

年龄是生育的“拦路虎”

我们都知道,女性年龄对怀
孕结果有重大影响,而男性年
龄同样是一个关键因素。有研
究结果表明,当女性大于35岁
且男性大于40岁时,流产的风
险更高。这可能与大龄男性精
子的DNA完整性较差有关,从而
影响胚胎质量。

感染背后的“阴谋”

男性生殖道病原体感染可以
通过性行为传播给女性,引起
炎症反应,损害胚胎,甚至导
致女性流产。常见的病原体包
括生殖支原体、沙眼衣原体和
解脲脲原体。因此,保持生殖
道的清洁卫生是备孕过程中的
重要一环。

此外,随着现代社会生活节
奏的加快,男性抽烟、喝酒、
熬夜等不良生活方式,以及接
触高温辐射等有毒有害物质,
也是导致女性反复流产的潜在
危险因素。希望广大男性朋友
行动起来,保持良好的生活方式
和身心愉悦,有责任心担当,
为生育一个健康可爱的宝宝而
努力。

(作者供职于郑州大学第三附
属医院男科)

在日常生活和工作中,手指
受伤断裂的情况也会出现。对于
离断手指的处理,正确的保存
与转运方法非常重要,这关系
到再植手术的成功与否。

离断手指的保存

离断手指的冷藏保存 手指
离断后,患者应在现场迅速将其
放入清洁的塑料袋中,并扎紧
袋口,随后将装有离断手指的
塑料袋放入一个有盖的容器内,
加入适量的冰块和适量的水,
保持容器的密封性。这样可在
短时间内为离断手指提供一个
低温环境,有助于减缓组织的
新陈代谢和耗氧,从而降低离
断手指的损伤程度。

离断手指的干燥保存 如果
现场无法进行冷藏保存,患者
也可以将离断手指用干净的纸
巾或纱布擦干,尽量避免水分
接触手指,然后将离断手指放
入一个密封的塑料袋中,并将
其放入一个有盖的容器内,保
持容器的密封性。在干燥的环
境下,离断手指的水分蒸发速
度会减缓,有利于再植手术的
成功。

离断手指的转运方法

转运过程中的固定 在转运
过程中,患者应尽量保持离断
手指稳定,避免剧烈晃动,可
以使用干净的纱布或棉布将
离断手指固定在容器内,以防
手指在运输过程中晃动或损
伤。

转运过程中的保暖 在转运
过程中,患者应尽量保持离断
手指的温度,可以在容器外包
裹一层保温材料,如保温毯或
热水袋,以减缓手指的温度流
失。

转运过程中的迅速送达 离
断手指的转运应尽量迅速,最
好在伤后6小时~8小时内送
达医院进行再植手术。在转运
过程中,患者应选择合适的交
通工具,避免交通拥堵,确保
手指尽快送达医院。

离断手指再植手术的注意事项

手术时间的选择 再植手
术应尽量在伤后6小时~8小
时内进行(此时间内离断手
指的再植成功率较高)。因此,
离断手指在转运过程中要尽
快送达医院。

手术前的检查 在手术前,
医务人员会对离断手指进行详
细检查,评估再植手术的可能
性。患者应积极配合医生的检
查,以便医生制定治疗方案。

手术后的护理 手术后,患
者应按照医务人员的建议进行
护理,保持离断手指的清洁和
干燥,避免感染。同时,要密
切观察手指的色泽、温度和感
觉,及时发现并处理异常情况。

总之,离断手指的保存与转
运是再植手术成功的关键环
节。正确的保存与转运方法可
以有效降低手指的损伤程度,
提高再植手术的成功率。患
者在遇到手指离断的情况时,
应尽快采取正确的保存与转运
措施,并尽快送往医院进行再
植手术。同时,患者在手术前
后的护理也是影响手术成功
的重要因素,应予以重视。

离断手指保存与转运的正确
方法对于手指再植手术的成功
与否非常重要。正确的现场处
理、保存方法、转运方法及及
时的再植手术,将为离断手指
的成功再植创造有利条件。
(作者供职于河南省南阳市中
医院手足显微外科)

儿童过敏性疾病和慢性咳嗽的关系

□季剑革

过敏性疾病是儿童常见的一
类疾病,包括过敏性鼻炎、过
敏性哮喘、过敏性荨麻疹等。
这些疾病往往伴随着慢性咳嗽,
严重影响患儿的生活质量。那
么,儿童过敏性疾病和慢性咳
嗽之间是否存在关联呢?又如
何进行综合治疗呢?

儿童过敏性疾病和慢性咳嗽之间的关联

过敏性鼻炎 过敏性鼻炎是
儿童较常见的过敏性疾病之一,
其主要症状为鼻塞、流涕、喷
嚏等。由于鼻腔与咽喉相通,
鼻咽部的炎症可导致咽喉部
不适,从而引发咳嗽。此外,
过敏性鼻炎患者常常伴有哮喘,
哮喘也会导致慢性咳嗽。

哮喘 哮喘是一种慢性气
道炎症性疾病,其主要症状为
反复发作的喘息、气促、胸闷
等。哮喘患者在发作期间会出
现咳嗽,而在缓解期也可能出
现咳嗽。长期存在的咳嗽可能
导致患儿支气管扩张、肺功能
减退等并发症。

荨麻疹 荨麻疹是一种常见
的皮肤过敏反应,其主要症状
为皮肤出现红肿、瘙痒的丘
疹。荨麻疹患者还可能出现呼
吸道症状,如喉头水肿、气喘
等,从而导致咳嗽。

综上所述,儿童过敏性疾
病和慢性咳嗽之间存在着密切
关联。因此,对于这类患儿,
应进行综合治疗,以减轻症
状、改善生活质量。

儿童过敏性疾病和慢性咳嗽的综合治疗

避免接触过敏原 对于过
敏性疾病的患儿,首先要找出
过敏原,并尽量避免接触。比
如,对于花粉过敏的患儿,要
尽量避免在花粉飞扬的季节
外出;对于尘螨过敏的患儿,
要保持室内清洁,定期清洗床
上用品等。

药物治疗 针对不同类型
的过敏性疾病,采用相应的药
物治疗。比如,对于过敏性鼻
炎患者,可以使用抗组胺药、
鼻用糖皮质激素等药物;对于
哮喘患者,可以使用吸入性糖
皮质激素、长效β2受体激动
剂等药物;对于荨麻疹患者,
可以使用抗组胺药、糖皮质激
素等药物。在使用药物治疗
时,应在医生指导下进行,以确
保安全有效。

免疫治疗 对于部分难治
性过敏性疾病患儿,可以考虑
进行免疫治疗。免疫治疗是
通过逐渐增加过敏原剂量的
方法,使患儿的免疫系统逐渐
适应过敏原,从而减轻症状。
免疫治疗需要在专业医生的
指导下进行,并在治疗过程中
密切监测患儿的病情变化。

健康教育 对于家长来说,
了解过敏性疾病的相关知识
非常重要。家长应教育孩子
养成良好的生活习惯,加强锻
炼,增强免疫力。患儿要学会
自我调节,保持情绪稳定,避
免过度紧张和焦虑。

康复治疗 对于慢性咳嗽
的患儿,可以进行康复治疗,
如呼吸肌训练、胸部理疗等,
以改善肺功能,减轻咳嗽症
状。

总之,儿童过敏性疾
病和慢性咳嗽之间存在密切
关联。针对这类患儿,应进
行综合治疗,包括避免接触
过敏原、药物治疗、免疫治
疗、健康教育和康复治疗等。
通过综合治疗,可以有效减
轻患儿的症状,提高生活质
量。同时,家长和患儿要树
立信心,积极配合治疗,相信
在医生和家长的共同努力下
,患儿一定能够战胜病魔,早
日康复。

(作者供职于东营市人民
医院儿科)