

遗失安徽中骏建设集团有限公司公章,统一社会信用代码:91341100MA2RXM0A72, 公 章 号 :3411025131865, 声明作废。

遗失詹妮儿出生医学证明,出生证编号:Q340212827,声明作废。

遗失马海全保安证,证件编号:112019001091,声明作废。

## 小心被忽视的“沉默杀手”——骨质疏松

骨质疏松症在中医里被称为“骨痿”,简单来说,就是骨头像枯树枝一样脆弱。由于骨量减少、骨质结构退化,骨骼变得疏松多孔,稍有不慎就可能引发骨折,甚至影响呼吸。

### 骨质疏松的表现:别把疼痛不当回事

- 1.腰背痛:**最常见的信号。大多数患者最初感受到的是腰背疼痛,尤其是久坐、久站或弯腰时疼痛加剧。这种痛感会沿着脊柱向两侧扩散,白天稍轻,到了夜间或清晨却格外明显。
- 2.身高缩水、驼背:**骨骼的无声抗议。很多老人发现自己“越长越矮”,甚至弯腰驼背,这是骨质疏松症的典型表现。脊椎的椎体因无法承受身体重量而逐渐被压扁,导致脊柱前倾,形成驼背。随着时间推移,驼背越来越明显,甚至影响正常行走。
- 3.易骨折:**最危险的并发症。骨质疏松症患者骨质疏松就像“脆皮饼干”,轻微跌倒、碰撞就可能引发骨折。髋部、手部、脊椎是最容易“中招”的部位。其中,髋部骨折被称为“人生最后一次骨折”,许多老年人因此失去行动能力,长期卧床可能引发感染或器官衰竭。
- 4.呼吸困难:**被忽视的连锁反应。

如果胸椎或腰椎骨折导致脊柱变形,胸腔空间会被压缩,肺部无法充分扩张。患者会感到胸闷、气短,甚至走几步路就喘不上气,生活质量大幅下降。

### 饮食指导:吃对食物,骨头才“硬气”

- 1.补钙:**骨头的最爱。每天喝两杯牛奶,吃些酸奶、奶酪等奶制品,是最直接的补钙方式。如果乳糖不耐受,可以选豆腐、海带、芝麻酱或深绿色蔬菜(如菠菜、芥蓝)。
- 2.醋炖骨头汤?**别被忽悠了!很多人以为喝骨头汤能补钙,其实骨头中的钙很难溶解到汤里,即使加醋炖煮,释出的钙也微乎其微,反而可能摄入过多脂肪和嘌呤。真想补钙,不如直接吃豆腐或喝牛奶。
- 3.维生素D:**钙的“黄金搭档”。钙的吸收需要维生素D帮忙。每周吃两次三文鱼、沙丁鱼等深海鱼,或每天吃一个鸡蛋黄,能补充维生素D。此外,每天晒太阳20分钟,皮肤就能合成足够的维生素D。
- 4.远离“偷钙贼”:**咖啡、浓茶和烟酒。咖啡和浓茶中的咖啡因会加速钙流失,每天别超过2杯。吸烟会直接破坏骨细胞,酒精则抑制钙吸收。想要骨头健康,戒烟限酒是第一步。

### 保健方法:动一动,骨头更“年轻”

- 1.硬板床:**给脊柱“减负”。软床垫会让腰部下陷,加重脊椎负担。换成硬板床或在床垫上铺一层薄木板,能帮助保持脊柱正常曲度,缓解疼痛。
- 2.运动:**最好的“强骨药”。散步:每天快走30分钟,既能刺激骨骼生长,又不会过度磨损关节。太极拳:缓慢的动作能锻炼平衡力,降低跌倒风险。游泳:水的浮力减轻关节压力,适合关节疼痛的人群。注意运动要循序渐进。
- 3.晒太阳:**不花钱的“补品”。上午10点前或下午3点后,露出胳膊和腿晒15~20分钟,就能合成一天所需的维生素D。注意隔着玻璃晒无效哦!
- 预防措:**别等老了才后悔。1.饮食保养:从小抓起。青少年时期是骨量积累的“黄金期”,多吃钙和蛋白质(如牛奶、鱼肉),能为未来存下“骨本”。中老年人则需低盐饮食,因为盐会加速钙流失。2.定期检查:早发现早干预。40岁后建议每年做一次骨密度检测(尤其

是女性)。如果发现骨量减少,及时调整生活方式或用药,能有效延缓病情。

3.家居安全,防跌倒的小细节。家里铺防滑垫、安装扶手、保持地面干燥;外出穿防滑鞋,雨雪天尽量减少出行。

### 破除误区:这些谣言害人不浅

- 1.“喝骨头汤能治骨质疏松”**  
骨头汤里钙含量极低,喝多了只会长胖,对骨头毫无帮助。
  - 2.“补钙就能治好骨质疏松”**  
治疗需要综合方案:补钙+维生素D+药物+运动,单一补钙效果有限。
  - 3.“年轻人不会得这病”**  
熬夜、久坐、节食减肥的年轻人,骨量可能比老人还低!
  - 4.“骨折手术后骨头就正常了”**  
手术修复的是骨折,但骨质疏松仍在持续,必须坚持长期治疗。
- 骨质疏松症不是“老年病”,而是“生活方式病”。从今天开始,戒掉坏习惯,吃好、动好、晒好太阳,才能让骨头“硬气”一辈子。如果已经出现症状,别犹豫,尽快到医院就诊,科学治疗永远不晚!

(天长市中医院 何开琴)

## 结肠炎、直肠炎讲究“三分治,七分养”

结肠炎是指因病毒、细菌、寄生虫等感染,不良的饮食习惯,自身免疫反应或免疫缺陷等原因导致结肠部位发生炎症或病变,是一种消化道疾病。主要临床症状有腹泻、腹痛或者食欲不振等,严重者还会有贫血、结肠癌等并发症风险。直肠炎是指因体内长期炎症刺激(慢性痢疾、溃疡性结肠炎)、异物损伤(未消化骨片、硬物)、病菌感染(衣原体、血吸虫、病毒)等原因导致患者直肠黏膜及黏膜下层、肌层发炎,属于肛肠科常见病。主要临床症状有肛门滴漏、腹泻、内急、血便等。

### 如何治疗

结肠炎、直肠炎的“三分治”指的采取西药+中药+活菌的方式来治疗。

- 1.西药治疗**  
结肠炎常用的药物一是氨基水杨酸类药物包括美沙拉嗪、奥沙拉嗪等;二是免疫抑制剂和糖皮质激素包括环孢素、泼尼松、强的松等;三是抗生素类包括头孢、喹诺酮等;四是对症治疗类包括阿托品、乳果糖口服溶液、莫沙必利等。直肠炎常用药物一是四环素类抗生素比如盐酸多西环素片,可治疗细菌感染引起的直肠炎;二是抗病毒的药物比如阿昔洛韦片,可抑制病毒活性,改善患者的腹痛,缓解直肠炎症;三是抗酸药物比如硫糖铝咀嚼片,可治疗患者消化道出血、保护胃肠道黏膜。四是消炎镇痛药比如美沙拉秦肠溶片,可抑制结肠中环氧化酶和前列腺素生成,减轻患者结肠部位炎症。五是消化类药物比如双歧杆菌四联活菌片,可维持肠道菌群平衡,缓解患者腹泻症状。

### 2.中药治疗

中医治疗的方法多样,但要注重根据疾病的类型来辨证施治,通常采取内服外治、针灸、推拿等手段。首先中医需要根据患者的舌象、脉象辨析结肠炎、直肠炎的类型,通常有脾虚湿阻型、热蕴结型、肝郁脾虚型等。接着根据类型进行施治比如对脾虚湿阻型通常采用白术散、四君子汤等方剂治疗,能增强患者脾胃功能,促进水温代谢,改善肠道环境。再者为患者配以针灸、推拿、坐浴等中医外治手段,针灸通常通过刺激足三里、天枢、上巨等穴位,调节患者脾、胃、大肠功能,缓解肠道症状。推拿通过按摩腹部和腰背部的穴位,促进患者肠道蠕动和气血运行,改善肠道环境。中医坐浴即通过温热的水和中药的渗透作用,能有效改善肛门口病变患者的血液循环,缓解疼痛。

### 3.活菌治疗

活菌治疗指的是通过补充专门针对结肠炎、直肠炎的有益益生菌比如青春双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、长双歧杆菌等来养护肠道。此外,活菌治疗还能恢复肠道功能使消化吸收变好,抑制有害菌的生长,缓解便秘和腹泻等症状。但要在专业医师的指导下选择适合的活菌药物。注意活菌治疗仅起到辅助作用,并不能根治,应该根据自身疾病情况合理用药。

如何保养

结肠炎、直肠炎的治疗除了药物治疗外,日常生活中注重保养也十分重要,具体措施如下:

### 1.饮食保养

一要注意规律饮食,定时定量,宜少量多餐,保证摄入足够的营养,不得过饱过饥、暴饮暴食。二要注意缓慢进食,速度不宜过快或者过慢,要细嚼慢咽。三要注意食物的选择。可选质软少渣、易消化食物包括白米饭、鲜牛奶、豆腐脑等;可选高蛋白、高维生素食物包括肉、禽、鱼、水果等;减少高纤维食物包括韭菜、芹菜等。勿食生冷、油腻及辛辣的食物包括酒、咖啡、浓茶。遵循此饮食原则能为结肠炎、直肠炎患者补充所需营养,减少高纤维素、刺激性食物对肠黏膜造成的机械损伤。此外还需注意食品卫生,避免肠道感染诱发或加重本病。

### 2.睡眠保养

应多休息,避免熬夜。一是营造舒适安静的睡眠环境:减少房内光线,控制房间内的温度,选用舒适的床垫和枕头,睡前可泡脚,有助于睡眠。二是保证足够的睡眠时间:建立规律的睡眠时间和起床时间,保证每天8小时的睡眠。三减轻精神压力:压力是导致失眠、加重肠道炎症的原因之一,患者可以通过运动、冥想、听音乐等方式缓解精神压力,帮助睡眠。

### 3.运动保养

适当的运动有利于改善胃肠道的血液循环,缓解症状,利于疾病恢复。一是提肛运动:提肛运动指的是患者仰卧床上,有规律地往上提收肛门,一提一松,反复进行。二是散步,可在饭后休息30~60分钟内进行。三是打太极,打太极拳时的关节、骨骼、肌肉间相互牵引运动配以腹式呼吸,能够舒筋活络,增加胸腔的容气量,同时还能促进胃肠的蠕动和腹腔的血液循环,可改善患者结肠炎、直肠炎引起的食欲不振症状,提升胃部营养状况,有利于疾病恢复。

### 4.心情保养

要避免负面的情绪的产生,适当缓解压力,放松心情。一是转移注意力的方式,患者可以多从事爱好的活动,比如听音乐、看剧、旅游等方式。二是学习缓解压力的方式,比如呼吸调节法、大吼、冥想等。三是向他人寻求帮助,患者可以挂心理专家号寻求专业帮助,通过谈话和认知行为疗法的方法来处理情绪问题,也可以向家人及朋友倾诉烦恼、缓解心情。通过这些方式对患者进行心理纾解,让患者保持良好的心情,能促进结肠炎、直肠炎疾病的康复。

(滁州市中西医结合医院 张从娟)

## 警惕!当心慢性肾炎

就会很长时间才进入尿毒症期,甚至不会到达尿毒症期,所以不用太担心。

### 慢性肾炎有哪些症状?

- 1.水肿**是最常见的症状,患者会出现眼睑水肿或者下肢水肿,往往晨起时出现眼睑水肿,就要高度注意是否有肾炎表现,部分患者会出现下肢水肿。
  - 2.小便异常,**患者突然尿少,小便颜色发生变化,出现肉眼血尿,小便泡沫较多、浑浊,可能尿液中有蛋白,要注意有没有慢性肾炎。
  - 3.血压升高,**部分患者突然出现血压升高,特别是年轻人,要注意是不是肾病。年轻人出现血压升高,90%以上都是继发性高血压,其中最主要的原因是慢性肾炎。
- 部分患者化验小便有蛋白、红细胞,但没有高血压的表现,即是隐性肾炎,临床要注意预防慢性肾炎。

### 慢性肾炎和急性肾炎的区别?

慢性肾炎与急性肾炎的区别如下:慢性肾炎可发生于任何年龄,但以青、中年男性为主。起病方式和临床表现多样。多数起病隐袭、缓慢,以血尿、蛋白尿、高血压、水肿为基本临床表现,可有不同程度肾功能减退。病情时轻时重,迁延,渐进性发展为慢性肾

衰竭。急性肾炎是以急性肾炎综合征为主要临床表现的一组疾病。临床上以水肿、少尿、血尿和高血压为主要表现,并可伴有一过性肾功能不全。患者发病前往往有感冒、扁桃体炎或皮肤化脓感染等前驱疾病,本病是小儿时期最常见的一种肾脏疾病,常见于3~8岁儿童,男性多于女性,预后一般良好,病程为6个月到1年,发展为慢性肾炎者仅极少数。少数患儿可在发病的头1周出现严重症状,如高血压脑病、肾功能不全、心衰等,所以对本病应给予高度重视。

### 慢性肾炎需做哪些检查?

- 1.尿常规:**临床上最常见的是尿常规检查,观察患者有无血尿、蛋白尿、管型尿。
- 2.检测24小时内生肌酐清除率:**观察肾功能有无异常。
- 3.抽血查血常规、生化:**包括肌酐、尿素氮、胱抑素、蛋白、血脂及各种抗体、免疫指标等。
- 4.影像学检查:**包括泌尿系的超声、CT等。

### 慢性肾炎能不能治好?

慢性肾炎是一种慢性疾病,病情会反复发作,不可避免地会演变成慢性

肾功能不全,是一种不能完全治疗痊愈的疾病。治疗的原则是控制症状减轻病情,延缓肾功能不全进展,减少并发症的发生。

主要的治疗方法是药物治疗,要控制血压,减少蛋白尿和血尿,不要吃损害肾脏的食物和药物。

治疗慢性肾炎的药临床上治疗慢性肾炎,没有任何药物是特效药,所以不要相信所谓的治疗慢性肾炎存在特效药的宣传。因为慢性肾炎形成的原因很多,所以要对症治疗。临床上治疗肾炎的常用药物大体上分为以下:

- 1.中医中药治疗,**根据患者体质,辨证施治给予相应中药,中成药治疗。具有改善蛋白尿、保护肾脏的血管紧张素转换酶抑制剂和受体二拮抗剂,因为皆有降压的作用,如贝那普利、依那普利、氯沙坦和缬沙坦等。具有保护肾脏的中药,如百令胶囊、金水宝等。具有抗炎及免疫抑制作用的药物,包括肾上腺皮质激素、环磷酰胺、环孢素以及吗替麦考酚酯等。
- (来安县人民医院 张文芳)

## 鼻窦炎患者的日常护理指南

鼻窦炎是医学临床上呼吸道感染疾病当中比较常见的病症类型,患者的鼻腔和颅骨周围组织出现空洞,因此产生很多不舒服的感觉,鼻塞、流鼻涕以及面部疼痛等症状最为常见。目前很多患者经过正确的日常护理及预防后,可有效缓解病症,提高生活质量。

### 什么是鼻窦炎

鼻窦炎是由于鼻窦黏膜发生炎症,是鼻部的常见病。鼻窦炎有急性与慢性之分。其中,急性的鼻窦炎一般都是由上呼吸道感染、过敏反应、鼻腔阻塞等因素导致的。患者会出现鼻塞、流鼻涕、头痛、脸部酸痛,情况严重的患者还会出现发烧,全身无力等症状。而慢性鼻窦炎则是由于急性鼻窦炎未完全治愈从而复发或者鼻窦的解剖结构存在异常。患者往往会表现为长期鼻塞、流鼻涕、头痛及面部疼痛等,情况严重的患者对生活造成不良影响。

### 鼻窦炎患者的日常护理措施

- 1.饮食调理**  
营养平衡:在日常饮食上,患者要注意营养平衡,多吃一些含有丰富蛋白质、维生素和矿物质的食物,如,瘦肉、鱼肉、蛋类等。此外,患者还要多吃新鲜的蔬菜水果,这些都含有丰富的维生素C及纤维素,可以起到消炎、促进肠道蠕动,避免便秘等作用。
- 2.清淡易消化:**日常生活中,患者还应遵循清淡易消化的饮食原则,不能吃高油高盐高糖、辛辣生冷刺激类的食物。这些食物会对鼻窦黏膜造成刺激,使炎症反应加重。因此,建议患者尽量采用蒸、煮等烹调方法,尽量少采取煎、炸等方式。
- 3.大量饮水:**多喝水可以帮助患者稀释黏液和缓解鼻塞的症状。除多喝白开水之外,患者还可适当喝一些山楂汁、西瓜汁等酸性的果汁。
- 4.避免食用会引起过敏的食物:**患者应当清楚认知自己的食物过敏原,并避免食用可引起过敏的食物,不然误食过敏食物可能会加重鼻窦炎。
- 5.改善不良生活习惯**  
充足的睡眠时间:患者每日都好好休息,保证足够的睡眠时间,就可以提高机体的免疫力,促进疾病的康复。平时要养成规律的作息习惯,不要熬夜,也不要让身体过度劳累。
- 6.适度锻炼:**在日常,患者可根据自身情况开展适度的体育锻炼,这样能增强机体的抵抗力,防止感冒等呼吸道方面疾病的发生,从而缓解鼻窦炎的症,如进行慢走、慢跑、骑自行车、游泳等,尽量不要做剧烈的运动,以免引起呼吸不畅。
- 7.远离酒精和烟草:**抽烟、喝酒都会刺激鼻黏膜,使鼻窦炎的症状加重。因此,患者在治疗过程中应当戒烟酒,尽量减少不良的刺激。

正确擤鼻子:如果出现鼻塞的情况,最好不要强行擦鼻,否则会对鼻腔黏膜造成损伤,引起中耳炎。患者应当掌握正确的擤鼻方法,也就是用手捏住一边鼻孔轻轻地擤出另一边鼻孔里的鼻涕。

清洁鼻腔:平时患者可以用鼻腔喷雾器或者生理盐水清洗鼻腔,这样可以有效地清除细菌和病毒等病原体,减少炎症的发生。但是要避免过多的清洗,也不要使用有刺激性的清洁剂。

- 3.环境方面**  
清洁的空气:患者不要到空气污染严重或有烟雾的地方,日常住所应当常开窗通风,让空气流通。合适的湿度:房间内的湿度最好控制在40%~60%之间。
  - 4.避免暴露于变应原之下:**患者不要接触已知的过敏性质物质,如尘螨、动物毛皮等。如有必要,可正确佩戴防护用品,如口罩、护目镜等。
  - 5.避免刺激物质:**患者要避免接触有刺激性的物质如香烟、香水等,否则加重鼻窦炎的症状。
  - 6.用药与复诊**  
药物治疗是治疗鼻窦炎的一个重要方法,但患者必须在医生的指导下正确使用药物,并且要熟知其副作用。
  - 7.按照医生的指示用药:**患者在用药时,一定要严格遵照医嘱,不能随意停药,也不能随意改变用量。在服用药物的过程中,患者还要注意了解药物的不良反应以及禁忌症等,一旦出现不适,一定要及时到医院就诊。
  - 8.避免血管收缩类药物的长期应用:**一些血管收缩类的药物可使鼻炎的症状得到暂时的缓解,比如茶甲唑啉等药物,但是长期服用会引起鼻腔黏膜萎缩。所以患者应该避免长时间使用这类药物,用药时间控制在一周以内。
  - 9.按时复查:**患者应该在医生的指导下按时复查,这样才能更好地了解病情的变化以及治疗的效果。医生也会根据患者的具体病情,制定相应的治疗方案,以保证最大程度地发挥疗效。
  - 5.心理护理**  
患鼻窦炎的人群常因长期患病而产生焦虑不安、烦躁等不良情绪。这些不健康的情绪影响患者的心里,致使病情变重,影响治疗效果,所以患者也应做好心理调整,建立乐观积极的生活态度和战胜疾病的信心。
  - 6.对于鼻窦炎患者来说,做好正确的日常护理工作非常重要。**患者无论选择哪种治疗方式,使用任何药物之前,都应当在医生的指导下使用,一定不能私自用药。
- (明光市人民医院 张成艳)