

关爱老年“骨”健康,撑起幸福“夕阳红”

随着人口老龄化的加剧,骨质疏松症已成为全球性的公共健康问题。尤其老年人面临着骨质疏松的风险更大。骨质疏松症是一种以骨量低下、骨微结构损坏,导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。了解骨质疏松的危害及预防知识,对于提高老年人的生活质量、减少骨折风险具有重要意义。

骨质疏松的危害

1.易发生骨折:骨质疏松使骨骼变得脆弱,轻微的外力作用就可能导致骨折,如跌倒、碰撞等。常见的骨折部位有髌部、脊柱、手腕等。
2.影响生活质量:骨折后老年人可能需要长期卧床或接受手术治疗,这会给他们的生活带来极大的不便,降低生活质量。同时,骨折后的疼痛也会影响老年人的情绪和心理健康。

3.增加死亡风险:髌部骨折被称为“人生最后一次骨折”,老年人髌部骨折后一年内的死亡率可高达20%–30%,存活者中也有超过50%会留下不同程度的残疾,生活难以自理。

骨质疏松的危险因素

1.年龄增长:随着年龄的增加,骨量逐渐减少,骨质疏松的风险也随之增加。
2.性别因素:女性在绝经后,由于雌激素水平下降,骨量丢失加快,患骨质疏松的风险高于男性。
3.不良生活方式:如吸烟、过量饮酒、缺乏运动、长期低钙饮食等。
4.某些疾病:如甲状旁腺功能亢进、类风湿关节炎、糖尿病等。
5.长期使用某些药物:如糖皮质激素、抗癫痫药等。

预防骨质疏松的方法

1.均衡饮食
增加钙的摄入:多吃富含钙的食物,如奶制品、豆制品、坚果、绿叶蔬菜等。老年人每天钙的摄入量应不少于1000毫克。

保证足够的蛋白质:蛋白质是骨骼的重要组成部分,适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、蛋类、鱼虾等,有助于维持骨骼健康。

摄入富含维生素D的食物:维生素D可以促进钙的吸收,可多吃鱼肝油、蛋黄、动物肝脏、深绿色蔬菜等食物。

另外,大量喝骨头汤补钙是不对的,骨头中的钙往往难以溶解,且骨头汤中含有较多的脂肪和嘌呤,对健康不利。

2.适量运动

负重运动:如散步、慢跑等,有助于刺激骨骼生长,增加骨密度。

抗阻运动:如股四头肌锻炼、仰卧起坐、俯卧撑等可以增强肌肉力量,保护骨骼。股四头肌锻炼方法:坐姿动作要领,坐在一把有靠背的椅子上,腰背挺直,固定上半身,双腿打开,小腿慢慢向前踢,股肌发力,直到腿部伸直,维持3–5秒,再缓慢落下,左右交替,各做3–5个;卧位动作要领,仰卧在床上,绷直双腿,膝关节尽量伸直,大腿前方的股四头肌收缩,踝关节尽量背伸,保持5–10秒,再慢慢放下,以上动作为一组,双腿可交替或同时进行,每次做20–30组,每天3–4次,运动频次可根据活动耐受能力适当调整。简化版俯卧撑锻炼方法:双手扶墙,身体微微倾斜,距离墙面30–40厘米,肩髌踝保持一条直线,锻炼时应循序渐进,在身体能够完全适应以后,身体倾斜程度可适当加大。

柔韧性运动及平衡训练:如太极拳、单脚站立、闭目站立等可提高身体的柔韧性和平衡能力,减少跌倒的风险。
3.养成良好的生活习惯
戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会影响骨代谢,增加患骨质疏松的风险。
避免过度饮用咖啡和碳酸饮料:咖啡中的咖啡因

和碳酸饮料中的磷酸等成分会影响钙的吸收。

保持充足的睡眠:睡眠不足会影响内分泌系统,进而影响骨代谢。

避免长期卧床和久坐不动:应保持适当的活动量,促进血液循环和骨骼代谢。

避免突然发力:避免需要突然发力的日常活动如搬重物等。

适度晒太阳:适度晒太阳可以有助于合成维生素D,能促进肠道对钙的吸收。上午10点到下午3点之间,是晒太阳的黄金时段。每次晒太阳15–30分钟左右即可,避免长时间暴晒导致皮肤晒伤。同时,不要隔着玻璃晒太阳,以免影响维生素D的合成。

4.预防跌倒

保持居住环境安全:保持地面平整干燥,清理过道杂物,改善照明条件,安装地灯,卫生间安装扶手和防滑垫,安装坐浴装置,将常用物品放于易取处等。

选择合适的鞋子:避免穿高跟鞋和拖鞋,选择舒适、防滑的鞋子。

另外,加强平衡训练,上下楼梯要扶好,头晕乏力站住脚。要密切注意易导致跌倒的药物用药后的反应,如安眠药、降压药等,用药后动作要缓慢。

5.定期体检

老年人应定期进行骨密度监测,以便早期发现骨质疏松,并采取相应的治疗措施。对于患有某些疾病或长期使用某些药物的老年人,应在医生的指导下进行骨密度监测,并根据情况调整治疗方案。

关爱老年人,从预防骨质疏松开始。通过均衡饮食、适量运动、养成良好的生活习惯、预防跌倒和定期体检等措施,可以有效降低老年人患骨质疏松的风险,提高他们的生活质量。让我们从现在开始,从生活中的点滴做起,用行动为老年人的健康保驾护航,让他们远离骨质疏松的困扰,尽享幸福晚年。

(滁州市中西医结合医院 陆永平)

与骨痛说再见

骨关节炎是一种影响全球超过5亿人的疾病,随着人口老龄化,这一数字还在不断增加。膝关节是骨关节最常见的受影响部位,其治疗一直是医学界的热点问题,尽管晚期骨关节炎通常以膝关节置换结束,但早期阶段有多种保守管理选项。

医者仁心,滁州市中西医结合医院输血科联合骨伤一科利用富血小板血浆(PRP)开展了对膝关节的治疗。2024年2月开展首例膝关节炎治疗,截至2025年4月已有二十几例。患者均恢复情况良好,平稳出院。首例患者因右膝疼痛不适2月,活动加重疼痛1周,入院查体见右膝关节外侧间隙压痛阳性,内侧间隙及髌骨周缘压痛弱阳性,右膝外侧侧方压力试验阳性,诊断为右膝骨性关节炎。经过综合考量,决定为其进行右膝关节PRP治疗。根据治疗需要,输血科将采集到的50mlPRP分成5等份,骨伤一科取一份为患者进行首次注射治疗,剩余的4份PRP由输血科规范保存,供患者后续每隔10日治疗一次。使用后第二天查房时,患者即表示右膝侧方行走时的疼痛感较前有了明显好转,住院三天后,患者满意出院。

老年人出现骨痛,可能由这些原因引起:骨质疏松、骨关节炎,风湿免疫性疾病等。

建议老年人注意休息,避免过度劳累和剧烈运动,适当补充钙剂和维生素D。若骨痛症状持续不能缓解或加重,应及时就医,进行相关检查,以明确病因并接受规范治疗。疼痛不论是持续性疼痛还是间歇性疼痛,都会影响睡眠与日常生活。能走路的腿就是

好腿,生活才能乐呵呵。

富血小板血浆(PRP)治疗是一种新兴的生物治疗方法,以下是其相关介绍。其治疗过程包括:

采血:从患者静脉抽取一定量的血液。

制备PRP:将采集的血液放入特定的离心设备中,经过离心分离,得到富含血小板的血浆。

注射或应用:将制备好的PRP注射到患者需要治疗的部位,如关节腔、肌肉损伤处等,也可用于创面修复等。

临床应用:骨科领域用于治疗骨关节炎、软骨损伤、肌腱损伤、骨折不愈合等。皮肤科可促进皮肤创面愈合,改善皮肤质地,用于治疗痤疮瘢痕、皮肤老化等。口腔科有助于口腔种植术后骨组织的愈合,以及治疗牙周病等。

优点:来源自体血液,安全性高,免疫排斥反应风险低。含有多项生长因子,能促进组织自然修复,疗效较好。

局限性:治疗效果存在个体差异。对于一些严重的组织损伤或疾病,可能需要结合其他治疗方法才能达到更好的效果。

血液系统疾病患者,感染性疾病患者,恶性肿瘤患者,免疫性疾病患者,孕妇及哺乳期妇女这些人群不适合做PRP治疗。如果患者期望通过PRP治疗完全治愈一些难以根治的疾病,或对治疗效果抱有过高不切实际的幻想,不建议进行该治疗,因为可能会因达不到预期而产生心理落差。

PRP治疗效果的持续时间因人而异,受多种因素

影响:

治疗部位:一般来说,用于治疗骨关节炎等关节疾病时,效果通常能持续数月到一年左右。如一些膝关节炎患者,接受PRP治疗后,疼痛缓解和关节功能改善的效果可能维持6–12个月。

病情严重程度:对于病情较轻的患者,PRP治疗后恢复较好,效果维持时间相对较长。例如轻度肌腱炎患者,经过PRP治疗后,可能在一年甚至更长时间内都能保持较好的恢复状态。而病情较重者,如晚期骨关节炎患者,关节软骨损伤严重,PRP治疗效果可能相对有限,维持时间也较短,可能只有3–6个月。

个体差异:不同患者的身体状况和新陈代谢速度不同。年轻、身体素质好的患者,身体对PRP中生长因子的吸收和利用效率较高,治疗效果维持时间可能较长。而年龄较大、身体机能较差的患者,效果维持时间可能会缩短。

术后护理:患者在PRP治疗后若能遵循医嘱,进行合理的康复锻炼和护理,如在关节治疗后适当休息、避免过度负重和剧烈运动,同时配合物理治疗等,有助于延长效果的持续时间。反之,若不注意术后护理,可能会影响治疗效果,缩短其维持时间。

总体而言,PRP治疗效果的持续时间一般在数月到一年多不等,具体情况需根据患者的实际情况来判断,部分患者可能需要定期重复治疗以维持较好的效果。

(滁州市中西医结合医院 贾玮)

国家喊咱们减肥了——中医针灸穴位埋线助你健康享“瘦”

随着生活方式的改变和工作节奏的加快,体重问题逐渐成为影响健康的重要因素。为了应对这一挑战,国家正式启动了“体重管理年”三年行动计划,普及健康生活方式。

减肥的方式有很多,中医减肥就是其中一种,中医认为,肥胖的发生与脾胃功能失调、痰湿内蕴、气血不畅等因素密切相关。中医减肥法具有调节脏腑功能、疏通经络、祛湿化痰的功效,可以从根本上解决肥胖的问题,其中中医针灸穴位埋线减肥法颇受欢迎。今天就让我们一起聊一种中医减肥方法的相关知识。

什么是穴位埋线

穴位埋线是以针灸理论为指导,在针灸理论指导下,在埋线针内装入可吸收线体,经针孔推入辨证取穴“穴位”,使其在体内缓慢软化、溶解、液化、吸收,对“穴位”进行持续刺激,调节周围自主神经及内分泌功能,从而达到“疏通经络、调和气血、平衡阴阳、调脏腑”之功效,是一种集穴位封闭、针刺、刺血于一体的治疗方法。由于其操作简便,与其他治疗方法相结合,可进一步优化临床治疗方案,值得临床推广应用。

穴位埋线减肥的原理

1.抑制食欲,抑制消化吸收:可抑制胃肠道对食物的消化吸收,降低能量摄入,提高能量消耗,促进脂肪分解。

2.促进新陈代谢:穴位埋线刺激人体能量代谢,提高能量消耗,促进脂肪的动员与分解。但值得注意的是效果因人而异,大多数人坚持了几个月之后,身体素质会有所提升,新陈代谢加快,脂肪消耗加快,既能瘦身又能养生。同时在选择穴位时,也要根据肥胖者的身体情况来调整,才能从根本上解决肥胖的问题。

关于中医针灸穴位埋线的那些事

1.什么人群适合穴位埋线?
对单纯性肥胖,产后肥胖,食欲好应酬多的上班族,脾虚湿气重的肥胖人群,穴位埋线可以抑制人体旺盛的食欲,抑制胃肠道消化吸收,激活交感神经,减少

能量摄入,增加能量消耗,促进脂肪分解,是中医减肥的独特优势。

2.穴位埋线是否安全?

穴位埋线是由专业医师用一根小针,将线体材料注射到对应穴位上,只需1–2秒钟即可完成,一人一针,避免了医源性交叉感染的发生。并且不取用埋线材料,穴位埋线是一种高分子聚合物材料,它可以被人体内的酶分解成二氧化碳和水。但值得注意的是,对此线体材料过敏人群不能使用这一减肥方法。

3.穴位埋线减肥的注意事项

埋线后6–8小时内不能沾水,10个小时后才能洗澡(针眼当天不要沾水),在最初的三天内,在洗澡时须采取淋浴,不能泡澡。

埋线后局部会有酸胀痛的感觉,正常情况下三天就会自行消失,个别穴位胀痛的情况可能会持续一周。埋线后有个别患者会表现出疲倦乏力、低烧等征状,这是正常现象,一般2–5天就会自行消失。如有渗出、化脓等征状,应立即就医。

针孔部位出现皮下出血属于正常情况,可进行冷敷治疗,24小时后再进行热敷,一般一到两周左右就会消退。

埋线后三天内尽量不要做剧烈的运动,比如游泳、跑步、爬山、跳操等,以免穴位酸胀感加重或者是局部肿痛。

饮食方面要注意避免食用鸡蛋、海鲜、羊肉、牛肉等,不要吃辛辣、腥膻的食物,不要饮酒。减肥期间饮食要清淡,随着食欲的降低,可以逐渐少吃一些,中午吃个七八分饱,晚上吃个六七分饱。

治疗的时候要避开经期和孕期。

埋线后2天内不要对埋线区进行按摩,否则可能会使线体吸收加速。

中医针灸穴位埋线减肥的优势

1.健康科学:穴位埋线是把中医针灸的精髓和现代医学结合起来,通过经络穴位对人体进行调理,从

而达到“健康瘦”“科学减肥”的目的,避免“一刀切”的节食减肥。

2.持续性:穴位埋线是将可吸收线体植入腹部、脾胃等相关穴位(如中脘、天枢、足三里),持续抑制食欲,促进新陈代谢,调节内分泌,特别适用于“苹果型”身材肥胖、易水肿的人群。

3.个性化定制:穴位埋线也能适应病人个体差异,采用个体化配穴方法,增强脾胃功能,改善“虚胖”“过劳肥”等征状。

4.简便省力:埋线过程微痛、无创伤、省时、省力。穴位埋线是一种长效的针灸刺激方式,一次只需要15分钟,2周后就会自行吸收,不会影响日常生活和工作。

5.不易反弹:穴位埋线是中医的衍生产品,它以科学的辨证论治为基础,结合个体化的饮食锻炼,重塑健康生活方式,打破“减肥–反弹–更胖”的恶性循环。

其他中医减肥方法有哪些

1.针灸疗法:针灸是中国传统医学中最重要的减肥手法之一,以足三里、中脘、天枢等穴位刺激为主要治疗手段,调节脾胃功能,促进机体代谢,减少脂肪沉积。

2.拔罐减肥法:拔罐是利用皮肤、穴位的负压来达到疏通经络、促进局部血液循环、改善痰湿体质的目的。无创、无痛,特别适合腹部肥胖的人士使用。

3.艾灸减肥:艾灸是利用艾蒿的温通经络、祛湿散寒、增强脾胃运化功能的功效,尤其适用于体寒、新陈代谢慢的肥胖人士,助阳升阳,加速脂肪燃烧。

4.耳穴贴压法:耳穴为人体经络的反射区,对其进行贴压,可调节食欲,改善代谢,达到减肥的目的。中医针灸穴位埋线对减肥有较好的治疗效果,但值得注意的是不要过度神话穴位埋线,别以为几针就能见效,埋线时要注意养成良好的饮食和生活习惯,并坚持适当的运动,以预防反弹。

(天长市人民医院 瞿勤梅)

全麻会让人变傻?这份指南请收好!

听说全麻手术后,人会忘事、反应慢?

我孩子这么小,麻醉会对他的智力发育很不利吧?

全麻手术对身体非常不友好,会让人脑子变笨,是吗?

大家可能都有过类似的疑问,或者听过这类的传言,但其实,变傻这件事,麻醉不肯这个黑锅。接下来,我们就来揭开全麻这个神秘的谜底吧。

全麻“沉睡魔法”大揭秘:大脑如何被“按下暂停键”

我们把大脑比作一个热闹非凡的“超级工厂”,里面有无数活力满满的“工人细胞”让我们时刻保持清醒。而全麻药物就像给这些“工人细胞”发了休息指令,让它们暂时歇一歇,大脑也就跟着进入了休眠状态。简单来说,全麻就是通过呼吸道吸入、静脉或肌肉注射等方式,把麻醉药送进体内,让中枢神经系统安静下来,人就没了意识、感觉不到疼痛,肌肉也放松了,就像被施了“沉睡魔法”,整个手术过程就像睡了一觉。

全麻后“智商掉线”?别被表象忽悠啦!

很多人觉得全麻后记忆力下降,就认定是全麻让人变傻了。但从科学角度看,这完全是误解。大脑掌管着我们的认知、记忆等复杂功能,全麻药物确实作用于大脑中枢神经系统,可它只是让大脑暂时“停工休息”,并没有搞破坏,更不会改变脑细胞的结构和功能。

而且,全麻药物在体内会很快被代谢分解,随着尿液、呼吸等排出体外。一场手术下来,药物作用时间有限,而记忆力衰退是个漫长的过程,把两者划等号,实在没道理。全麻后短暂的迷糊、忘事,可能是手术应激、睡眠不足等多种原因造成的,和全麻本身关系不大。

麻醉也有“小脾气”:不可不知的副作用

虽然全麻是医疗领域的得力助手,但它也并非毫无“脾气”,在发挥作用的同时,可能会带来一些副作用。

1.术后苏醒阶段,不少患者会感觉口干舌燥,这是因为一些麻醉药物会抑制唾液腺的分泌功能,导致唾液分泌减少,从而引起口干舌燥。还有全身麻醉通常需要建立人工气道,借助呼吸机辅助通气,使得口腔水分流失。术中体液丢失也会产生口干症状。

2.手术中置入或拔出人工气道(气管导管或喉罩)的操作,会让部分患者术后咽喉疼痛,极少数人还会出现声音嘶哑的情况。

3.麻醉苏醒后会出现头晕现象,有的表现为嗜睡,有的是晕眩,还有的视物模糊。这主要是因为麻醉药物还未完全从体内消退,不同患者对麻醉药物的代谢存在个体差异,消退程度不同,反应也就各异。

口服降糖药的使用与注意事项

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,严重影响患者的生活质量和健康。据2019年统计,全球约有4.63亿成年人患有糖尿病,而中国糖尿病患者人数已超过1.4亿。降糖药是糖尿病患者治疗的重要手段之一,能有效控制血糖水平。然而,服用降糖药也存在一些需要注意的问题,若不加以重视,可能会导致血糖控制不佳,甚至引发严重的副作用。那么,服用降糖药的各类注意事项您了解吗?下面我们就来详细探讨这一话题,帮助您更好地管理糖尿病。

糖尿病诊断标准

临床上,将年龄超过65周岁的糖尿病患者称为老年糖尿病患者,根据《老年2型糖尿病慢病管理指南》诊断标准为:具有典型糖尿病症状(烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降),随机血糖超过≥11.1mmol/L;或空腹血糖≥7.0mmol/L;或葡萄糖负荷后2小时血糖≥11.1mmol/L;或糖化血红蛋白≥6.5%。无糖尿病典型症状者,需次日复查确认。

常见口服降糖药的分类及用药注意事项

双胍类:代表药二甲双胍是2型糖尿病的一线用药,主要用于肥胖、体重超重者,单用一般不易引起低血糖。常见副作用为胃肠道反应(如恶心、腹泻),长期使用可能导致维生素B12缺乏。普通片和缓释片宜在餐中或餐后立即服用,肠溶片宜在餐前服用。服用期间避免饮酒,以防乳酸性中毒。

磺酰脲类:有格列喆酮、格列吡嗪、格列美脲等,此类药物可导致低血糖反应和体重增加。格列喆酮、格列吡嗪、格列本脲需在餐前30分钟服用,格列美脲及控释剂型宜在早餐或当天第一顿正餐时服用。服用期间避免饮酒或饮用含酒精饮料。

格列奈类:如瑞格列奈、那格列奈等,此类药物通过刺激胰岛素的早时相分泌,快速降低餐后血糖。虽然低血糖风险较低,但仍需注意。餐前15分钟内服用,若不准备进食则不要服用。服用期间同样要避免饮酒。

α-葡萄糖苷酶抑制剂:有阿卡波糖、伏格列波糖,此类药物降餐后血糖,单独使用一般不引起低血糖,但可能导致胃肠道不适,如腹胀、排气,阿卡波糖需与第一口食物一起咀嚼服用,伏格列波糖宜在餐前服用并立即进餐。

4.使用阿片类镇痛药物可能会引起瘙痒,如果出现这种情况,及时告知麻醉医生,采取适当措施就能缓解。

5.恶心和呕吐,通常在手术后的几个小时或几天内发生。手术体位、手术类型,甚至患者性别等多种因素都可能引发,而麻醉药物的副作用只是其中一小部分原因。

6.尿潴留,全麻药物会使膀胱逼尿肌松弛,同时可能影响支配膀胱的神经功能,导致膀胱排尿反射减弱,导致患者无法感知尿意。在麻醉药物代谢后,膀胱功能会逐渐恢复。

7.疲惫。有研究运用疲劳量表量化评分后发现,全身麻醉术后一天,患者的躯体和精神疲劳评分均会增加。至于为何会如此疲惫,目前还没有明确的解释,所以术后1–2天多休息,对身体恢复很有帮助,一般也不需要特殊处理。

儿童全麻:家长揪心的智力发育真相

孩子是家长的心头宝,一听说要给孩子全麻做手术,家长们的心都提到了嗓子眼,就怕影响孩子智力发育。2019年权威医学杂志《柳叶刀》发表的多项研究显示,5岁前接受全麻和局麻手术的孩子,后期在智商、记忆力、注意力等方面没有差别。另有研究表明,3岁以上儿童接受单次3小时以内的全身麻醉,对智力发育几乎没有影响。所以,家长们不用过度焦虑,现代麻醉技术在保障孩子手术顺利的同时,也能守护好他们的智力发育。

别因误解错过全麻这个“医疗救星”

虽然大家对全麻有各种担忧,但实际上,全麻已经是一项相当成熟的技术,安全性有多重保障。

1.麻醉前,麻醉医生会给患者来个全身大检查,详细了解身体状况,评估能不能耐受全麻,还会指导患者做好胃肠道准备、调整用药等。

2.手术中,各种先进设备齐上阵,实时监测患者的血压、心率、呼吸、血氧等生命体征,麻醉医生就像“幕后守护者”,时刻盯着数据,根据手术进程精准调整麻醉深度,确保患者安全。

3.术后,也有完善的护理和随访,帮助患者尽快从麻醉状态中恢复。

如今,随着麻醉药物的更新换代、设备的升级以及技术的进步,全麻的安全性更是稳步提升,让无数高难度手术能顺利开展,拯救了无数生命,是医疗领域的“大功臣”。

所以,全麻并不会让人变傻,它是一种经过长期临床实践验证的安全可靠的医疗手段。下次再遇到需要全麻的情况,可别再被那些没有根据的传言吓倒了。

(天长市人民医院 董丽丽)