

# 未雨绸缪早做准备远离老年骨质疏松

项咏梅

随着人们生活水平的提高和寿命的延长,骨质疏松症已成为老年群体的常见病。骨质疏松症是一种因骨量减少和骨微结构受损导致骨骼脆弱的疾病,严重时可能导致骨折、残疾甚至死亡。老年人群体由于骨密度自然下降,更易患此病。为了降低其带来的健康风险,采取科学的预防措施和早期干预至关重要。本文将从骨质疏松的危害、预防和治疗三个方面进行探讨。

## 一、骨质疏松的沉重代价

骨质疏松的最直接危害是骨折风险的显著增加,尤其是髌部、脊柱和腕部骨折。随着骨骼的脆弱,轻微跌倒就可能导致骨折,严重影响老年人的独立生活能力。髌部骨折是老年人群体中最常见的骨折类型,往往需要手术治疗,并伴有长时间的康复期。根据统计,髌部骨折的发生会显著降低老年人的生活质量,甚至导致部分患者无法恢复至原有状态。

此外,骨质疏松带来的骨折不仅给患者带来身体上的痛苦,还给家庭和社会带来了沉重的经济负担。骨折后的住院治疗、康复护理及长期药物治疗,使患者和家庭承受了巨大的医疗费用和护理压力。

## 二、骨质疏松的预防措施

1.保证充足的钙和维生素D摄入  
钙是构成骨骼的重要元素,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。老年人由于身体代谢功能的衰退,常常出现钙质缺乏和维生素D不足的情况,这为骨质疏松的发生埋下了隐患。因此,老年人应当保证每日摄入足够的钙和维生素D,一般而言,60岁以上的老年人每天需要摄入1200毫克的钙和800至1000国际单位的维生素D。除了通过饮食摄入钙质外,适度的日晒也有助于维生素D的合成。

常见富含钙的食物有牛奶、酸奶、豆腐、绿叶蔬菜、鱼类等。对于无法从饮食中获取足够钙质的老年人,医生可能会建议补充钙剂和维生素D。

## 2.进行适当的体力活动

规律的运动可以增加骨密度,减少骨质疏松的发生。特别是负重运动,如快走、登山、跳绳、力量训练等,能够刺激骨骼加厚,促进骨骼健康。老年人应根据自身的身体状况选择适合的运动项目,每周至少进行150分钟的中等强度运动。如果健康状况允许,增强平衡和柔韧性的运动,如太极、瑜伽等,也有助于防止跌倒。

此外,运动还能提高肌肉力量,改善平衡能力,从而减少跌倒和骨折的风险。运动

对骨骼的健康是终身受益的,因此从年轻时开始养成良好的运动习惯,能够有效延缓骨质疏松的发生。

## 3.改善生活方式,避免不良习惯

生活方式的改变是预防骨质疏松的重要措施。老年人应避免长期吸烟和过量饮酒。吸烟会抑制骨细胞的生成,减少骨密度,而过量饮酒则会影响骨代谢,增加骨折的风险。因此,戒烟限酒是老年人保持骨骼健康的必要措施。

此外,过度的咖啡因摄入也可能影响钙的吸收,因此应尽量减少咖啡和茶的饮用量。保持健康的体重,避免过度肥胖或营养不良,都是保持骨骼健康的重要因素。

## 三、早期干预与治疗

### 1.早期诊断

早期发现骨质疏松症是防治的关键。老年人应定期进行骨密度检测,特别是50岁以上的女性和60岁以上的男性。骨密度检测是诊断骨质疏松的金标准,能够帮助医生评估骨质疏松的风险,及时采取措施进行干预。

### 2.药物治疗

对于已经诊断为骨质疏松的患者,药物治疗是不可忽视的一环。常见的治疗药

物包括钙剂、维生素D、双磷酸盐类药物、雌激素类药物、选择性雌激素受体调节剂(SERM)等。药物治疗能够有效增加骨密度,减少骨折的发生风险。

双磷酸盐类药物是目前治疗骨质疏松的常用药物,它可以通过抑制骨吸收,增加骨骼的强度。对于骨质疏松风险较高的患者,早期使用药物治疗能够有效预防骨折,提高生活质量。

### 3.健康管理

老年人患上骨质疏松后,应定期到医院进行随访,及时了解病情的变化。健康管理还应包括改善饮食、继续进行适量的运动,以及控制体重等措施。通过全面的健康管理,患者可以更好地控制疾病,降低骨折的风险。

骨质疏松的危害巨大,老年人应通过预防、早期诊断和治疗,减少骨折等并发症的发生。骨质疏松并非不可避免,通过保证充足的钙和维生素D摄入、保持适当运动、改善不良生活习惯等措施,老年人可以大大降低患病风险。早期发现并及时干预,更是减少骨质疏松危害的关键。对于老年人群体来说,未雨绸缪、早做准备,是保持骨骼健康的重要步骤。  
(作者单位系淮南东方医院集团总医院)

# 心绞痛的居家护理注意事项科普

陈茂华

心绞痛是一种常见于中老年人中的心血管疾病症状,会给患者的生活带来了极大困扰,对于冠状动脉供血不足引起的暂时性心肌缺血、缺氧症状,心绞痛的主要表现为发作性胸痛或胸部不适。为了帮助患者更好地管理心绞痛,居家护理的实施十分重要,但很多患者及家属对于心绞痛的知识缺少正确认知,这就可能会为正确实施居家护理的阻碍。本文将为大家详细介绍心绞痛的相关知识及如何做好居家护理,希望对心绞痛患者及其家属有一定助益。

## 一、心绞痛是怎么回事儿?

心绞痛主要是由于冠状动脉供血不足,心肌急剧的暂时性缺血与缺氧所引起的临床综合征,患者通常表现为发作性胸痛,疼痛的部位主要位于胸骨的后部,并可放射至胸前区、左上肢及后背位置。心绞痛常在劳动或情绪激动时发生,持续时间一般为3至5分钟,可能是数日发作一次,也可能是一日发作数次,患者一般通过休息或服用硝酸酯类药物后,症状可以得到有效缓解。实际上,心绞痛是冠心病的一种临床表现,冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化,斑块沉积在血管壁上,导致血管腔狭窄甚至闭塞。其狭窄程度越严重,发生心肌缺血、心绞痛的可能性就会越大,心绞痛如果持续发作超过半小时,则可能引发心肌梗死,需要立即就医。

对于心绞痛可以分为稳定型心绞痛和不稳定型心绞痛两种,其中稳定型心绞痛通常发生在特定的劳累或情绪激动情况下,疼痛部位主要是在胸前区偏左侧,持续时间较短,在休息或服用硝酸甘油后症状

会迅速缓解。而不稳定型心绞痛则发作更为剧烈,持续时间会更长一些,即便在休息状态下也可能发生,且易伴有出汗、恶心、呕吐等症状。

## 二、如何做好心绞痛患者的居家护理?

心绞痛患者的居家护理是一项综合性的工作,它涉及消除诱发因素、饮食、运动、合理用药、定期监测以及情绪管理等多个方面,下面就为大家详细介绍这些护理措施。

### 1.消除诱发因素,很关键

大多数心绞痛发作都有固定的或相似的诱因,每一位患者应根据个人具体情况,总结出发病特点,调整体力活动量,要避免过度的情绪激动、焦虑、发怒和精神紧张。与此同时,还要注意天气变化,寒冷刺激和饱餐也可能诱发心绞痛。患者应在生活中予以针对性的预防,如一些日常生活中的小细节也需要注意,比如避免用力排便,用力排便时腹腔压力增大,都有可能诱发心绞痛。除了这些,患者还不宜在饱餐或空腹时洗澡,水温不宜过冷或过热,洗澡时间也不宜过长。

### 2.保持健康饮食,很重要

心绞痛患者需要遵循低脂、低盐、高纤维的饮食原则,不要摄入过多油腻、高热量食物,防止血脂升高,加重心脏负担。  
低脂饮食:脂肪摄入过多会导致血脂升高,增加心脏负担,所以心绞痛患者应限制高脂肪食物的摄入,如不吃油炸食品、肥肉等。

低盐饮食:高盐饮食会增加血容量,会增加心脏负担,诱发高血压,所以患者需要限制食盐摄入,建议每日食盐摄入量不超

过6克。

高纤维饮食:坚持高纤维食物有助于降低血脂、血压,改善心血管健康。患者平时可以多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物,这样有助于降低血脂、血压,改善心血管健康。

少量多餐:心绞痛患者一定不要暴饮暴食,每日三餐要规律,可以少量多餐,以减轻心脏负荷,平时注意保持大便通畅,不要用力排便,以免诱发心绞痛。

### 3.休息与活动,很必要

心绞痛患者的日常活动情况也很重要,平时注意保证充足的睡眠,睡眠时应尽量采取右侧卧位,有助于减轻心脏负担。处于缓解期的患者可适当进行一些体育活动,如散步、太极拳等,有助于提高活动耐力,但需注意不要过度劳累和情绪激动,防止诱发心绞痛。通过适度的运动可以提高心肺功能,降低心绞痛发作频率,患者可选择散步、慢跑、游泳等有氧运动,建议每周至少进行3至5次,每次的活动时间可以在30至60分钟范围内,但需注意运动强度,不要做剧烈运动,防止诱发心绞痛。

### 4.做到合理用药,遵医嘱

心绞痛患者一定要严格遵医嘱用药,按时按量服用药物,如抗血小板药物等。这些药物可以降低心肌耗氧量,改善心肌缺血,对预防血栓形成很有帮助,患者不可擅自停药、换药或增减剂量,避免影响疗效和病情稳定。

患者在心绞痛发作时,应马上休息并舌下含服硝酸甘油,服用硝酸甘油能够扩张冠状动脉,增加血流量,从而降低心脏前

后负荷和心肌的需氧,有助于缓解心绞痛。如患者服药3至5分钟后疼痛仍不见缓解,可再服一片硝酸甘油,并要及时送往医院进行救治。

### 5.实行定期监测,不可懒

心绞痛患者应定期检查血压、心率、血糖等指标,并要密切关注病情变化,如果出现胸痛、胸闷、心悸等症状,就要及时就医,并在医生建议下定期进行心电图、心脏超声等检查,这样有助于评估病情和调整治疗方案。

### 6.进行情绪管理,调心态

情绪波动可导致心率加快、血压升高,诱发心绞痛,为此做好日常的情绪管理,患者应学会调整心态,保持乐观、平和的心态,不要过度紧张、焦虑、抑郁等负面情绪,可尝试通过坚持冥想、瑜伽等放松训练,来缓解压力,降低心绞痛发作风险。

总而言之,心绞痛是一种比较常见的心血管疾病症状,会影响患者的身体健康与生活质量。但如果可以为患者实施科学合理的居家护理,就可以有效降低心绞痛发作的风险,提高生活质量。心绞痛患者的居家护理涉及很多个方面,它需要患者及其家属的共同努力,心绞痛患者及家属要牢记,消除诱发因素是关键,调整饮食结构要合理,适度运动也不可少,且要合理用药遵医嘱,定期监测,还要加强情绪管理,保证有充足睡眠。做好这些综合措施,可以有效控制心绞痛,保障身体健康。在此也希望通过本文的科普,可以为心绞痛患者及其家属提供一些实用性的建议,进而帮助患者更好地应对心绞痛这一健康问题。  
(作者单位系霍山县医院)

# 得了灰指甲 千万别忽视

孙圆圆

灰指甲是一种常见的指甲病,学名叫作甲癣。简单来说,它就是指甲被真菌感染,导致指甲变色、增厚,甚至出现脆弱、断裂的现象。虽然这种病看起来不那么“严重”,但是如果不及早治疗,它会对健康和生活带来很大的困扰。那么,如果灰指甲不治疗,究竟会发生什么呢?我们来详细了解一下。

## 一、什么是灰指甲

甲癣又被称为“灰指甲”,主要由皮肤癣菌侵犯甲板及甲下引起,实际上是甲真菌病(指由皮肤癣菌、酵母菌、非皮肤癣菌的霉菌等真菌引起的指(趾)甲感染)的一种。最常见的变化是指甲变黄,甚至呈现灰色或者白色,指甲的质地变得更加坚硬或者脆弱,表面可能会出现凹凸不平的情况,严重的情况下,指甲可能会完全脱落。灰指甲通常在脚趾甲上更为常见,但手指甲也有可能发生。这种病毒的传播方式通常是通过潮湿、温暖的环境或者直接接触被感染的物品,比如公共浴室、游泳池等地方。如果你有受伤、免疫力低下或者糖尿病等健康问题,感染的几率会更高。

## 二、灰指甲不治疗的后果

### 1.感染加重,扩散到其他指甲

灰指甲的真菌感染是可以蔓延的。如果不治疗,真菌可能会从一个指甲蔓延到其他健康的指甲上,导致手脚多根指甲都出现问题。这个过程可能是缓慢的,但随着时间的推移,感染的范围会越来越大,指甲变得越来越严重,最终可能出现无法修复的状况。

### 2.引发其他并发症

如果真菌感染没有得到有效控制,长

时间下去,可能会引发一些皮肤病或者其他类型的并发症。比如,皮肤发炎、出现溃烂或者化脓等症状,严重时甚至可能扩展到周围的皮肤组织,导致更大范围的感染。

### 3.影响生活质量

灰指甲虽然不会直接危及生命,但它会影响到你生活的方方面面。想象一下,指甲变得又厚又脆,变色的样子让你十分尴尬,你会不想穿凉鞋、不愿意摘掉手套,甚至不敢和别人握手。生活中的一些简单动作,如系鞋带、穿袜子,甚至打字,都会变得不方便。长期下来,心理上也会感到压抑和自卑。

### 4.指甲结构受损

随着时间的推移,灰指甲不仅会变色、变形,指甲本身的结构也会受到损伤。严重的情况下,指甲可能会变得脆弱易断,甚至有的指甲会完全脱落。而指甲一旦脱落,再长回去的速度会非常慢,并且有时无法恢复到原来的健康状态。

### 5.加重其他健康问题

对于一些已有健康问题的人来说,灰指甲的不治疗可能会让问题变得更加复杂。例如,糖尿病患者免疫系统本身较弱,灰指甲可能会加剧他们的健康风险。而且,长期感染的灰指甲有可能引发血糖控制问题,甚至出现感染扩散的危险。

### 6.造成家庭传染

如果家里有多人共同生活,灰指甲的真菌是有传染性的,特别是在湿气重的环境中,如浴室、地板等。一个人感染后,可能会通过共用拖鞋、毛巾等物品将真菌带到家里其他人身上,家庭成员之间互相感染。因此,灰指甲不仅是个人健康的问题,还可能波及家人。

## 三、为什么灰指甲问题不能忽视

### 1.早期治疗效果好

灰指甲在早期时,如果及时使用抗真菌药物进行治疗,通常能够得到良好的控制。药物能够抑制真菌的生长,避免其进一步扩散。越早治疗,恢复的可能性就越高,且治疗周期相对较短。

### 2.避免并发症

灰指甲如果不加以治疗,可能会导致更多的并发症。例如,细菌可以借助真菌感染的伤口进入人体,引发皮肤感染,甚至感染到骨骼、关节等部位,造成更大的危害,及时治疗能够有效避免这种情况的发生。

## 四、如何治疗灰指甲

### 1.药物治疗

治疗灰指甲的常见方法之一是使用药物,这种方式主要包括外用药物和口服药两种选择。外用药物通常是抗真菌的药膏或药水,需要直接涂抹在受到感染的指甲上。这种方法适合病情较轻或者局部感染的情况,使用时需要坚持较长时间,以确保药物能够渗透指甲并杀灭真菌。口服药则适用于感染较为严重的患者,服用药物时要根据医生的建议,因为某些口服药可能对肝脏造成一定负担。选择药物治疗时,患者需要有耐心,按时使用药物,避免中断,以免影响治疗效果。

### 2.激光治疗

激光治疗是一种新兴的方式,它使用高能激光直接作用于感染部位,可以穿透指甲,破坏真菌的生长环境。这种治疗适合不希望使用药物的患者,特别是对药物治疗效果不理想的人群。激光治疗的优点是副作用较少,不会影响身体的其他部

位,且过程相对较快,通常数次治疗即可看到效果。然而,激光治疗的费用较高,且需要在正规医疗机构进行操作,确保治疗的安全性和有效性。选择激光治疗的患者需要与医生沟通好疗程计划,以获得理想的恢复效果。

### 3.手术治疗

对于病情非常严重且其他治疗方式效果欠佳的患者,手术治疗可能是一个解决办法。医生会将受感染的指甲部分或全部去除,从而清除掉病变部位的真菌。这种方式适合感染范围广、指甲变形严重或长期无法治愈的情况。手术治疗后,患者需要特别注意伤口的清洁和护理,以防止再次感染,同时促进新指甲的健康生长。手术虽然直接,但恢复期可能较长,患者需要根据医生的建议,定期复诊以观察指甲的恢复情况。这种方法通常是针对顽固性灰指甲的“最后手段”。

总的来说,灰指甲虽然不像一些大病那样危及生命,但如果不治疗,它可能会导致严重的后果,包括指甲结构受损、感染扩散、影响生活质量等。灰指甲的治疗需要及时采取措施,以避免病情的进一步恶化。我们应始终保持良好的卫生习惯,避免在潮湿、阴暗的环境中长时间待着,定期检查自己的指甲状况,发现异常及时就医。

只要我们重视并采取适当的治疗方法,灰指甲完全是可以治愈的。所以,不要等到病情加重后悔不已,早期发现,早期治疗,才能尽早恢复健康的指甲,恢复生活的自信。  
(作者单位系安徽医科大学附属宿州医院(宿州市立医院))

心血管疾病是威胁人类健康的一大杀手,其中重症心衰更是以其高发病率、高死亡率和高治疗成本,成为医学界亟待解决的重要课题。重症心衰不仅严重影响了患者的生活质量,还给家庭和社会带来了巨大的经济负担。因此,深入了解重症心衰的治疗难点,并探索有效的应对方法,对于提高患者生存率、提高生活质量具有重要意义。

## 一、什么是重症心衰?

重症心衰,即重度心力衰竭,是心脏泵血功能严重受损,无法满足身体各器官和组织正常血液灌注需求的一种临床综合征。它是各种心脏疾病的终末阶段,也是心血管疾病导致死亡的主要原因之一。重症心衰患者通常表现为呼吸困难、水肿、乏力等症状,生活质量严重下降,且病情进展迅速,预后不良。

重症心衰的发病机制复杂,涉及心脏结构、功能和代谢的多个方面。其中,心肌细胞的损伤和功能障碍是核心环节。由于心肌细胞长期承受高负荷工作,加之炎症、缺血、缺氧等病理因素的刺激,导致心肌细胞损伤、凋亡,心肌收缩力下降,心室腔扩大,心脏泵血功能严重受损。同时,神经内分泌系统的过度激活也加剧了心衰的进展,形成恶性循环。

## 二、重症心衰有哪些治疗难点?

重症心衰的治疗之所以困难重重,主要源于以下几点。

### 1.症状复杂且多变

重症心衰的症状复杂多样,且随之病情进展而不断变化,这就使得医生在诊断时面临巨大挑战,难以迅速准确地判断病情,此外,患者的个体差异也使得治疗方案制定变得尤为困难。

### 2.药物副作用明显

重症心衰患者通常需要长期、大量使用利尿剂、ACEI/ARBs、β受体阻滞剂等药物治疗,但是这些药物在使用过程中容易出现副作用,如电解质紊乱、低血压、心动过缓等,这些副作用会给治疗带来挑战。与此同时,由于药物间存在相互作用,不合理的联合用药,也可能导致疗效降低或不良反应增加。

### 3.治疗效果有限

尽管近年来心衰治疗取得了显著进展,但重症心衰患者的治疗效果仍然有限,有很多患者在使用现有药物治疗后,病情仍无法得到有效控制,甚至还可能出现恶化。除此之外,心衰患者的再住院率与死亡率仍然较高,这也会增加治疗压力。

### 4.患者依从性差

重症心衰患者通常需要长期、规律地服用药物,并接受定期监测和随访。但是由于病情反复、治疗周期长、经济负担重等原因,有一些患者容易出现治疗依从性差的问题,这不仅影响了治疗效果,还可能会导致病情恶化。

## 三、针对重症心衰的治疗难点该如何应对?

针对重症心衰的治疗难点,我们提出以下应对方法。

### 1.个性化治疗方案

针对重症心衰患者的个体差异,制定个性化的治疗方案非常重要,医生要根据患者的心脏损伤程度、心功能状态、并发症等情况,综合考虑药物治疗、非药物治疗和康复治疗等多种手段,为患者提供最佳的治疗方案。同时,在治疗过程中,还要根据患者的病情变化及时调整治疗方案,以确保治疗效果。

### 2.优化药物治疗

优化药物治疗是提高重症心衰治疗效果的关键,一方面要合理选用利尿剂、ACEI/ARBs、β受体阻滞剂等药物,保证药物剂量和用药时间合理性,以减少副作用的发生。另一方面,还要积极探索新型药物和治疗方法,如可溶性鸟苷酸环化酶刺激剂、心肌细胞再生疗法等,这样就可以为患者提供更多的治疗选择。

### 3.加强非药物治疗

非药物治疗在重症心衰治疗中发挥着越来越重要的作用,如心脏再同步化治疗(CRT)和植入式心脏复律除颤器(ICD)等器械治疗,可以显著改善患者的心功能,降低心脏猝死的发生率。此外,康复治疗、心理干预等手段也能够提高患者的生活质量,有助于减轻症状。

### 4.强化患者管理

强化患者管理也是提高重症心衰治疗效果的重要保障,医生需要加强对患者的健康教育,提高其对疾病的认识和治疗依从性。同时还应建立完善的随访体系,定期监测患者的心功能指标和病情变化,以便及时调整治疗方案。此外,还要关注患者的心理状态,适当提供心理支持和疏导,帮助其树立战胜疾病的信心。

### 5.推动跨学科合作

重症心衰的治疗涉及多个学科领域,有心血管内科、心血管外科、康复医学科、心理科等。通过推动跨学科合作,加强学科间的交流与合作,可以形成更加全面、系统的治疗方案,有助于提高治疗效果。

## 四、关于重症心衰的预防注意事项有哪些?

除了以上提到的应对方法外,预防重症心衰的发生也是至关重要的,以下是一些有效的预防建议。

### 1.积极控制基础疾病

高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病是重症心衰的重要诱因,所以要积极控制这些基础疾病,保持血压、血糖和血脂等指标的的稳定,这是预防重症心衰的关键。

### 2.改善生活方式

保持健康的生活方式很重要,患者应戒烟限酒,合理膳食,保持适当的体重和运动量。且要保持良好的心态和情绪状态,避免过度劳累和情绪激动。

### 3.定期体检和筛查

定期体检和筛查有助于及时发现心脏疾病的早期症状,从而采取有效的干预措施,尤其是对于有心脏病家族史的人群,更要定期进行心脏检查和筛查。

## 五、对于重症心衰治疗的未来展望

对于重症心衰的治疗,未来可以期待以下几个方面的发展。

### 1.新型药物的研发

随着对心衰发病机制的深入研究,越来越多的新型药物将被研发出来,这些药物将具有更好的疗效和更少的副作用,以便为患者提供更多的治疗选择。

### 2.非药物治疗技术的创新

心脏再同步化治疗、植入式心脏复律除颤器等非药物治疗技术将不断得到创新和完善,同时新兴的康复治疗和心理干预手段,也将为患者提供更加全面、个性化的治疗方案。

### 3.跨学科合作的深化

跨学科合作将成为未来重症心衰治疗的重要趋势,通过加强心血管内科、心血管外科、康复医学科等科室之间的合作与交流,会使重症心衰的治疗再次提升一个层次。

总而言之,重症心衰是一种严重的心血管疾病,其治疗难点众多,但也不是无计可施。我们通过个性化治疗方案、优化药物治疗、加强非药物治疗,强化患者管理、推动跨学科合作以及积极预防等措施,可为患者提供更加全面、有效的治疗方案,以保证治疗效果,改善患者的生活质量。  
(作者单位系安徽省泾县医院)

# 重症心衰的治疗难点及应对方法

郑敏