

骨质疏松护理全攻略，让你远离骨折困扰

□叶文娟 含山县人民医院骨科

骨质疏松症是一种常见的代谢性骨病，尤其在老年人群中尤为严重。随着年龄的增长，人体骨骼中的钙质逐渐流失，骨密度降低，骨骼变得脆弱，容易发生骨折。骨质疏松症虽然常见，但在许多情况下，它是可以通过科学护理有效预防和管理的。本文将从三个方面入手，探讨如何通过护理来预防和缓解骨质疏松的发生，让你远离骨折困扰。

一、饮食调整

饮食是保持骨骼健康的基础，特别是钙、维生素D和蛋白质的合理摄入，对于预防骨质疏松至关重要。

1. 钙的摄入

钙是骨骼的重要构成成分，骨密度的高低与体内的钙含量密切相关。成人每日钙的推荐摄入量为800-1000毫克，而老年人、孕妇和哺乳期妇女的需求量可能会更高。钙的食物来源包括乳制品(如牛奶、酸奶、奶酪)、深绿色蔬菜(如菠菜、油菜、苋菜)、豆制品(如豆腐、黄豆)等。

除了通过食物摄取钙，建议结合使用钙补充剂，尤其是对于那些难以从食物中获取足够钙的人群。然而，过量的钙摄入可能引发肾结石等问题，因此应根据医生建议进行补充。

2. 维生素D的作用

维生素D能够促进钙的吸收，有助于钙质沉积在骨骼中，避免骨密度的流失。人体通过日晒合成维生素D，但随着年龄的增长，合成效率下降，因此，老年人需要额外补充。富含维生素D的食物包括鱼类(如三文鱼、金枪鱼)、蛋黄、牛肝等。如果无法通过饮食获得足够的维生素D，可以考虑在医生指导下服用维生素D补充剂。

3. 蛋白质的摄入

蛋白质是骨骼健康不可忽视的另一个关键营养素。适量的蛋白质摄入有助于骨骼修复和新陈代谢，避免骨质流失。蛋白质的主要来源包括瘦肉、鱼、鸡蛋、豆类 and 坚果等。对于老年人来说，摄入充足的优质蛋白质尤其重要，有助于维持骨骼的强度和密度。

4. 合理膳食，避免不良饮食习惯

同时，避免高盐、高糖、高脂肪的食物摄入，因为它们可能加速钙的流失，导致骨质疏松。烟酒也是骨质疏松的危险因素，酒精会抑制骨形成，而吸烟则会减少骨密度，因此，应限制或避免这类不良习惯。

二、适量运动

运动是保持骨骼健康的有效手段之一，适量的负重运动可以增强骨密度，减少骨折的风险。

1. 负重运动的重要性

负重运动包括步行、跑步、爬楼梯、跳绳等，它们能通过对骨骼施加适度的压力，促进骨密度的增加。每周进行3-4次，每次30分钟左右的负重运动，可以显著提高骨骼的强度和韧性。

对于老年人来说，爬楼梯、散步和太极拳等轻度运动也是非常好的选择。太极拳不仅可以锻炼骨骼，还能增强肌肉力量，改善平衡感，减少跌倒的风险。

2. 增加肌肉力量

除了负重运动，增强肌肉力量的训练同样重要。肌肉的力量能够支撑骨骼，减少骨折的发生。可以通过力量训练(如使用哑铃、杠铃等)来增强肌肉力量。对于没有力量训练经验的人群，可以从轻度的抗阻力训练开始，如弹力带训练等。

3. 运动的注意事项

运动时应根据自身的体能水平选择适合的项目，避免剧烈的运动带来的关节损伤和骨折风险。如果已经确诊为骨质疏松症，建议在专业医生和康复师的指导下进行运动。尤其在高风险部位(如腰椎、髋部)应避免剧烈的跳跃或高强度运动，以免造成骨折。

三、生活方式调整

除了饮食和运动，生活中的一些细节也可能对骨骼健康产生重要影响，良

好的生活方式能够有效降低骨质疏松症的风险。

1. 预防跌倒，避免骨折

跌倒是骨质疏松患者最担心的问题。通过改善家居环境，避免湿滑、清除障碍物以及安装扶手等，可以减少跌倒的风险。外出时，穿舒适、合脚的鞋子，注意保持平衡，减少摔倒。

2. 保持良好的作息和情绪管理

保持规律的作息，确保足够的睡眠，有助于骨骼的修复与恢复。此外，保持积极的心态，避免长时间的精神压力，对骨骼健康同样重要。

3. 定期骨密度检查

定期进行骨密度检测能够帮助早期发现骨质疏松，及时采取措施进行干预。尤其对于有家族病史或已经有骨质疏松症状的人群，应定期到医院进行检查。

结语

骨质疏松症是一种隐性疾病，早期往往没有明显症状，直到发生骨折才被发现。然而，通过合理的饮食、科学的运动和良好的生活方式，我们可以有效预防和管理骨质疏松，减轻其带来的困扰。希望每个人都能通过本文中的建议，采取积极的措施，保持骨骼的健康，远离骨折困扰，享受更加充实和健康的生活。

患者做手术 能不能穿秋裤进入手术室

□陈琳 马鞍山人民医院手术室

患者在手术期进入手术室时为什么不能穿秋裤进入手术室，我们一起来探寻背后的深层次原因。

手术室着装规范

手术室由于其不同于一般普通病房的特殊性，即其是一个高度无菌的环境，同时手术全过程的每一个细微步骤都可能涉及患者的生命健康安全，因而对手术室内的着装要求异常严格，有着自身特殊的着装规范。具体而言，手术室工作人员需要更换专用的拖鞋并穿着手术衣裤，同时佩戴帽子和口罩才能进入洁净区。与此同时，对患者的着装要求同样严格，患者在进入手术室之前也需要在医护人员的指导下遵守类似的着装规范，以确保手术环境的无菌状态。

做手术时不能穿秋裤的原因

基于手术室的着装规范，患者做手术不能穿秋裤进入手术室的原因主要有五点。(一)手术室无菌要求。手术室对无菌环境要求极高，秋裤等衣物可能携带细菌，增加感染风险。(二)手术过程中操作便利的要求。患者在手术中，医生需要快速操作，穿秋裤可能妨碍手术区域的暴露和操作。(三)患者生命体征监测的需求。患者手术中全程需要实时监测生命体征，穿秋裤可能影响设备的正确放置和读数。(四)手术过程中紧急情况处理的要求。患者在手术过程中如果出现紧急情况，且需要迅速采取措施，穿秋裤可能延误处理时间。(五)手术室温度控制的要求。手术室温度经过精确调节，穿秋裤可能导致患者体温过高，影响手术安全。因此，患者通常需换上手术服，以确保手术的安全和顺利进行。

手术室更衣制度

手术室的更衣规范决定了手术室的更衣制度十分严格，有着一套明确的程序。在进入手术室之前，无论是患者还是医生都需要在指定的更衣室更换衣物。医院会提供专门的病号服供患者更换，以确保手术过程中不会因为个人衣物而增加患者和医护人员感染的风险。此外，手术室的门口通常也会备有拖鞋，以便患者更换。凡进入手术室的工作人员，更换拖鞋后进入手术室，按手术室着装要求穿着手术衣裤，并佩戴帽子口罩，方可进入洁净区。手术完

结论

综上所述，根据手术室的着装规范及其不同于普通病房的严格更衣制度，患者的衣服在进入手术室之前应该更换为医院手术室提供的专门病号服，而不是穿着秋裤。这样做是为了保证手术的无菌环境，降低感染风险，并确保手术过程的顺利进行。因此，为了患者自身和医护人员的生命健康安全，建议患者在前往手术室之前，应严格听从医院工作人员的指导，更换为合适的手术室着装。

认识脑卒中认知障碍 开启科学护理之门

□孟琴 安庆市立医院神经内科

脑卒中为常见脑血管疾病，可损害中枢神经，通常由静脉血栓以及梗死缺血等因素引起。认知障碍是该病的主要后遗症之一，以记忆、感觉以及思维异常为典型特征，对日常生活及社会功能影响较大。科学的护理方法对认知障碍的改善有积极影响，本文将带领大家一起认识脑卒中认知障碍，介绍科学的护理方法，希望可以为各位读者提供有效帮助。

1. 脑卒中认知障碍的临床表现

脑卒中发作后，中枢神经会受到不同程度的损伤，进而对认知功能区域产生影响，引起认知障碍。临床中，认知障碍也被称作认知缺陷，患者语言、情感、记忆以及执行力等会出现异常，且伴随性格情绪改变。人脑认知功能范畴较为广泛，认知障碍临床表现多种多样。总的来说，脑卒中认知障碍的临床表现以记忆力减退、思维混乱、反应迟缓、注意力分散、执行力下降等为主。

2. 脑卒中认知障碍的科学护理

2.1 生活起居护理

①**穿着**:认知上的缺陷会导致患者无法根据气候及时增减衣物，对此，家属要加强注意，结合天气变化及时为患者加减衣服，防止受凉或中暑。

②**环境**:认知障碍患者的日常居住环境应足够宽敞，光线充足，且室内不宜放置过多设施，条件允许的情况下可以在室内铺上地毯，并利用床旁护栏来加强安全防护。室内物品尽量保持固定布放，加强对危险性物品(如剪刀、针具等)的保管。

③**出行**:认知障碍可引起锥体外系统病变，对协调、平衡能力影响较大。因此，家属应在患者活动期间全程陪护，外出时要加强保护，防止走失。

④**睡眠**:认知障碍可能诱发睡眠障碍，为改善患者健康，应减少环境噪声，入睡前可以协助患者温水泡脚，避免饮酒或抽烟，及时调整室内光线，为患者提供良好的入睡条件。

⑤**卫生**:保持卫生能够降低感染风险，对身体健康有重要意义。生活中，家属要耐心清洁患者皮肤、口腔以及指甲等部位。

2.2 心理护理

疾病，参与社交活动、培养兴趣爱好，保持乐观心态。

合理饮食——增强体质的保障

支气管哮喘患者的饮食需要精心安排。补充铁质和优质蛋白质(如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类)能增强抵抗力，促进呼吸道受损组织的修复。富含钙质及维生素A、C的食物(如青菜、豆腐、猪骨汤)也有助于提高呼吸道免疫力。多喝水稀释痰液，保持呼吸道通畅，建议每天摄入约2000毫升水分，分多次饮用。

适度运动——提升免疫力的助力

适量锻炼不仅增强免疫力，还能让患者享受运动的乐趣。散步、太极拳等舒缓运动适合哮喘患者，但要注意控制运动强度和时间，避免过度运动引发呼吸急促。户外活动时佩戴口罩，防止吸入外界感染源，如花粉、粉尘、病菌等。

三、预防急性发作：减少住院风险

对于哮喘患者而言，预防哮喘急性发作至关重要。按时接种疫苗是重要举措，像流感疫苗与肺炎球菌疫苗，能显著降低呼吸道感染概率，避免因感染引发哮喘发作。同时，遵循医嘱规律服药不能马虎，这是维持病情稳

了解帕金森，知“帕”不害怕

□刘伟 蚌埠市第一人民医院神经内科

二、帕金森病的表现

一般人对于帕金森病的印象可能只有“不断抖动的手”，除颤抖外，可以用“抖、慢、僵、摔”四个字来形容帕金森病特点。

抖:典型的震颤为静止性震颤，表现为静止不动时出现，活动时停止，睡眠时消失，常从一侧的手或脚开始，然后再发展到另外一侧，晚期可波及下颌、唇等。

慢:很多病人日常生活中会出现洗脸、刷牙、穿衣的动作缓慢，手不太听使唤，扣扣子、穿袜子、系鞋带很费劲。

僵:僵又称肌肉僵硬，很多早期帕金森病患者身体僵硬比较明显。比如，活动时感到身体僵硬、沉重、不灵活。胳膊或腿僵硬，穿衣服时很难把手伸到袖子里，穿鞋时很难把脚伸到鞋子里面。面部活动减少，像戴了一副面具，俗称“面具脸”。

摔:摔又称姿势与步态异常，帕金森病患者行走时起步困难，一旦开步，身体前倾，弯腰驼背，重心前移，步伐小而越走越快，不能及时停步，行进中，患侧上肢摆动减少，即“慌张步态”。

除此之外，在运动症状出现之前，一些非运动症状可早期提示帕金森病风险。

支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，严重影响患者的日常生活。本文将深入探讨支气管哮喘的发病机制、症状表现，并提供科学的日常护理建议，帮助患者与哮喘和谐共处，重获自由、舒暢的生活。

一、了解支气管哮喘：病症背后的真相

支气管哮喘是一种复杂的气道慢性炎症性疾病，涉及多种细胞如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞等在其中起着关键作用。当哮喘发作时，气道会出现可逆性的气流受限，导致胸闷、咳嗽、喘鸣等症状，部分患者还可能出現频繁打喷嚏和呼吸困难。哮喘的诱因包括遗传因素、外部环境变化(如气温骤降、湿度波动)、空气污染以及吸入性抗原(如花粉、粉尘、动物皮毛、真菌孢子等)。随着病情的发展，哮喘症状会逐渐加重，严重时甚至会导致唇色和指端发绀，急性发作时痰液增多、气急加剧、咳嗽剧烈且伴有明显的哮鸣音。

二、全方位护理策略：对抗哮喘的有效方法

精准用药——控制症状的关键

