

科学防治，双重守护

——骨质疏松与糖尿病的综合治疗策略解析

□张丽萍 安徽医科大学附属宿州医院内分泌科

骨质疏松是由于骨量减少、骨脆性增加、骨质微结构退化而引起的代谢性骨骼疾病，可见骨痛、乏力、脊柱变形等表现，是目前公认的骨折高危因素之一。糖尿病是因胰岛素作用障碍或分泌不足所致的代谢性疾病，在引起血糖长期高表达，代谢功能紊乱的同时，还可能随着病情继续并发酮症酸中毒、糖尿病肾病等严重病症。骨质疏松和糖尿病均属于慢性代谢性疾病，二者看似独立，实则彼此交织、相互影响，经常以共病形式存在。据报道，同正常人群相比，2型糖尿病患者有着0.3倍-0.4倍的骨质疏松风险，1.7倍的髌骨骨折风险和3.3倍的骨折1年后死亡风险。面对这两种疾病的交织关联情况，仅做好单一疾病的管理已无法满足患者康复需求，需建立完善科学的防治体系，实现双重守护。基于此，本文主要讲解这两种疾病的交织关联和综合治疗策略。

1.骨质疏松与糖尿病的交织关联

1.1骨质疏松对糖尿病的影响

炎症因子级联反应与糖尿病病情进展恶化关联密切，骨吸收期间，破骨细胞

活性提升，在引起骨骼中的钙磷进入血液循环的同时，还会生成一定量的TNF-α、IL-6等促炎因子。促炎因子不仅会影响局部骨代谢调节，还会经血液循环遍布周身各处，妨碍机体生理功能的正常运作，因而会导致糖尿病患者胰岛素抵抗程度的提高、加重。并且，骨质疏松是骨折高危因素，一旦发生骨折，患者多会卧床休养，而卧床期间运动的缺乏除了会引起肌肉萎缩和脂肪堆积外，还会导致糖代谢紊乱的进一步恶化。

1.2糖尿病对骨质疏松的影响

糖尿病患者长期血糖高表达会对晚期糖基化终末产物的堆积起到一定的促进加速作用，不利于成骨细胞分化的同时，还会在一定程度上提高骨胶原交联脆性。另外，作为胰岛素靶器官，骨骼除了可以生成骨钙素外，还在糖代谢调控过程中扮演重要角色，而胰岛素抵抗是糖尿病患者常见异常表现，会造成骨细胞功能的减弱降低，以致骨形成量下降。再者，随着病情恶化，心、微血管、足、肾等机体组织还可能出现病变损伤，其中骨骼血管内

皮损伤是骨组织供氧不足的重要诱因，不仅会提高破骨细胞活性，还会缩短骨吸收时间，而肾脏病变可在很大程度上破坏钙磷代谢，降低维生素D活化能力，阻碍肠道钙元素的高效吸收利用。

2.骨质疏松与糖尿病的综合治疗策略

2.1药物治疗

2.1.1西药治疗

骨质疏松与糖尿病共病患者治疗药物的选择既需要考虑到抗骨质疏松和控糖作用，又需要注意对骨组织和血糖表达的影响，故需综合考虑患者病情、年龄、既往病史等多方面信息审慎选择。如有的双膦酸盐药物可以在缓解骨质疏松方面起到积极影响，降低破骨细胞活性，减缓骨量流失，强化骨质，但还会对胰岛素敏感性产生一定的负面影响；钙补充剂和维生素D是改善骨骼健康的常用药物，维生素D对钙元素吸收利用率的提高有着促进作用，且兼具良好的成骨细胞功能改善、破骨细胞功能调节效果，但长期使用、用量过多易增加高钙血症等不良事件风

险；降糖药物有助于控糖、下调体重、改善胰岛功能；DPP-4抑制剂和GLP-1受体激动剂在一定程度上对降糖和骨骼健康产生有益作用；胰岛素促泌剂和一些磺脲类药物虽说可以降低血糖，但存在一定的体重增加风险，影响骨质疏松管理效果，等等。

2.1.2中药治疗

骨质疏松与糖尿病共病患者，若呈现形寒肢冷、困乏、舌淡苔白等症状，可选用温补肾阳类的中成药；若面色苍白、倦怠乏力，可考虑服用益气养血类的中成药；若舌红少苔、五心烦热，则适宜选用滋阴清热类的中成药。请在医生指导下，根据具体病情选择合适的药物。

2.2非药物治疗

饮食方面：低糖高纤维饮食，严控碳水化合物摄入量，以防血糖增高；增加鸡蛋、牛奶、鱼等富含维生素D和钙元素食物的摄入占比，确保骨骼所需营养物质的充分补给；禁烟酒。运动方面：运动项目以散步、游泳等有氧运动和引体向上、卧推等抗阻运动为宜，做到规律、适度运动，既可以改善血糖表达，又可以提高骨密度、强健肌肉力量、增强平衡能力。心理方面：保持积极乐观的心理情绪；指标监测方面：做到每日监测血糖数值、每年检查骨密度。

3.总结

综上所述，骨质疏松和糖尿病的综合治疗不仅是打破这两种疾病恶性循环的关键条件，还是实现“控糖”和“强骨”目标的重要保障，对患者享受健康生活意义重大。

宝宝反复吐泻

寻找罪魁祸首

□潘有为 安徽省六安市金寨县人民医院儿科

近期儿童反复吐泻病例明显增加，不仅影响孩子身体健康，也给家长带来了很大的心理负担。这一情况受到了临床和家长的一致关注，多数患儿家长对此表示担忧。实际上，宝宝出现反复呕吐和腹泻的情况可能是由多种因素引起的，了解造成这一病症的原因并予以及时处理和提前预防能够有助于降低宝宝发病率和痛苦程度。本文旨在帮助家长们识别引起宝宝吐泻的主要病原体，包括诺如病毒、轮状病毒以及甲型流感（甲流）等，并提供科学的预防和处理策略。

1.宝宝反复吐泻的常见病因

(1)诺如病毒

诺如病毒是极为常见的高传染性肠道病毒，是造成急性胃肠炎爆发的最主要病原体之一。诺如病毒感染具有潜伏期短、发病急的特点，宝宝在病毒感染后多会出现剧烈呕吐表现，还可能同时伴有腹痛、腹痛症状，且传播速度快，在幼儿园等儿童密集的场所较易出现大范围爆发。一般情况下诺如病毒感染会集中发生于冬季，但是其他季节也有可能出现感染。

(2)轮状病毒

轮状病毒是导致婴幼儿严重腹泻的主要病原之一，尤其在6个月至2岁的婴幼儿中更为普遍。宝宝在轮状病毒感染后多会出现发热、呕吐、水样便等症状，且一般会持续3天-8天。需要注意的是，轮状病毒易出现重症感染，是5岁以下儿童死亡的重要原因，全球范围内每年会有50万-100万的儿童因此死亡，在欠发达国家尤其，必须予以重视。

(3)甲型流感（甲流）

甲流是由甲型流感病毒引起的呼吸道感染病，以上呼吸道感染为主，但是一些情况也会造成呕吐和腹泻等消化道反应。与其他普通感冒相比，甲流发病更急、发热温度更高，且伴随全身症状，儿童胃肠型流感表现可能相较于成人更为突出。

(4)其他可能的原因

除了上述三种主要的病毒性病原体外，食物过敏或不耐受、消化不良、细菌性肠炎以及肠道寄生虫感染也可能成为宝宝反复吐泻的原因。但是这些情况季节性不明显，且较少出现群体性爆发。

2.宝宝吐泻发生后家长应如何处理？

一方面家长应初步判断儿童为

何出现这一症状。从症状特征上看，不同的病原体所引发的症状各有特点，如以呕吐为主要表现更倾向于考虑诸如病毒感染；若以水样便为主则轮状病毒感染的可能性较大等；从流行病学角度看，了解家庭成员或幼儿园同学中有无类似病症，儿童是否有接触史是判断疾病类型的重要参照，且发病季节也有一定特点，如诺如病毒和轮状病毒多在秋冬季节高发。为了准确判断病因，医生可能会建议进行粪便检测确定病原体抗原。

另一方面，予以及时的家庭护理。首先，补液是关键，无论何种原因引起的吐泻，家长都要重视补液以保持体内水分平衡，注意观察孩子是否有口干、尿少、精神状态不佳等脱水迹象，按照孩子的脱水程度选择适当的补液方式。其次，注意饮食调节，在儿童疾病初期建议暂停乳制品摄入，逐渐过渡到米汤、稀饭等清淡易消化的食物；随着病情的好转逐步恢复正常的饮食结构，但需要注意避免油腻、辛辣及高糖食物。再次，对于病毒引起的吐泻，通常不予以患儿抗生素干预，一般在医生专业指导下选择合理使用益生菌和止泻药达到恢复肠道正常菌群、缓解腹泻症状的目的。若儿童合并发热症状也需要按照实际情况遵医嘱选择退烧药进行退热处理。最后，如果孩子出现持续高热、频繁呕吐无法进食、明显的脱水症状、血便或剧烈腹痛等情况，应及时带孩子至医院就诊。

3.家长如何预防宝宝反复感染？

首先，按照医生指导定期接种疫苗，以此预防特定疾病。再次，指导儿童在饭前便后勤洗手，养成良好的个人卫生习惯，家长也要确保食物彻底煮熟，对于年龄更小的婴幼儿也要定期消毒奶具；保持家庭环境清洁通风，减少病菌传播机会。最后，疾病流行期间尽量避免带孩子前往人流量大的公共场所，一旦孩子生病也应该让其在家休息直至完全康复，防止疾病进一步扩散。

总而言之，正确识别宝宝吐泻的病因并采取恰当的家庭护理措施至关重要。家长应积极学习并掌握相关知识，加强日常防护，细心观察宝宝状况，一旦发现异常应及时寻求专业医疗帮助，以确保宝宝得到及时有效的治疗，保障其健康成长。

尿毒症≠绝症，血透能救命！

□王开玉 安徽省蚌埠市中医医院肾内科

在人体众多器官中，肾脏扮演着血液净化器的角色，能够过滤血液中的代谢废物和多余水分，维持人体水电解质平衡。但是，若肾脏受损到严重程度无法履行这一职责就可能引发严重病症表现，即尿毒症。当前多数人对于“尿毒症”谈之色变，认为尿毒症=绝症，实际上并非如此，在医学技术发展背景下，血液透析技术愈发成熟，尿毒症成为通过长期管理就有可能获得控制的病症类型。患者只要配合医生完成透析治疗并科学调整生活方式就能够很大可能做到寿命的延长和生活质量的提升。

1.正确认识尿毒症

许多人错误地认为尿毒症是一种终末期疾病，但是实际上，尿毒症是由于肾功能严重衰竭导致体内代谢产物大量蓄积所引起的一系列中毒症状的总称，属于一种疾病状态。尿毒症通常是慢性肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压性肾硬化等慢性肾病发展到末期的结果，也可能由急性肾损伤未及时救治引发。长期高盐高脂饮食以及酗酒等不良生活习惯、反复泌尿系统感染、自身免疫性疾病、遗传或

结构性肾脏疾病等也是主要影响因素。

尿毒症的症狀多种多样，涉及多个系统，主要包括疲劳乏力、食欲减退、体重下降等全身症状，皮肤瘙痒、面色苍白、色素沉着等皮肤变化，注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木甚至抽搐等神经系统症状，恶心、呕吐等消化系统症状以及高血压、心悸、水肿、心力衰竭等心血管系统问题。不仅如此，尿毒症更是会影响内分泌、免疫、造血等多个系统的正常运行，使患者出现贫血、肾性骨病、免疫力下降、心血管病变等，心血管病变更是尿毒症患者最常见的死亡原因。

但是需要注意的是，虽然尿毒症病症严重，且病情变化较快，但是并非绝症，通过合理干预就有可能延缓并发症发生，而血液透析就是其中的关键手段。

2.血液透析的作用机制

血液透析是一种利用人工装置代替肾脏进行清洁工作的治疗方法，核心原理是通过半透膜实现血液与透析液之间的物质交换，从而清除血液中的代谢废物、多余水分，调节电解质平衡。在进行透析时患者的血液会经由管道输送至透析机；

利用浓度差和压力差，血液中的毒素、多余的钾离子和水分会穿过透析机内的半透膜进入透析液中；净化后的血液回输到患者体内。一次完整的血液透析通常需要持续4小时左右，一般每周进行2次-3次。在透析过程中医护人员会对患者的血压、心率等生命体征予以全程监督，按照情况针对性调节透析参数，为患者安全治疗保驾护航。

就治疗效果而言，血液透析不仅有助于清除体内毒素，在一定程度上帮助患者改善恶心、呕吐、乏力等症状，通过清除多余水分稳定血压，纠正高钾血症、低钙高磷等问题。通过规律血液透析，尿毒症患者的5年生生存率将得到一定程度的提升，因此患者是否积极接受该治疗极为关键。

3.血液透析患者日常生活管理

尿毒症患者除需要配合医务人员定期接受血液透析外还需要在生活中做好日常管理，最大限度地保证治疗效果、提高生活质量。具体包括：(1)饮食指导。尿毒症患者的饮食需要注意限盐限水，每日钠摄入量应在6克以下，同时控制液体

摄入，防止水肿；适量选择鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白，避免加重肾脏负担；限制钾、磷摄入，避免香蕉、橙子、菠菜等高钾食物和动物内脏、奶酪等高磷食物摄入；适当摄入碳水化合物和新鲜蔬菜，补充热量与维生素，增强体质。(2)心理支持。尿毒症病症较严重，加上长期血液透析治疗压力，多数患者会存在焦虑、抑郁等情绪，不利于患者生活质量的提升。患者要注意与家人、朋友、医生及时交流沟通，及时缓解负面情绪，积极应对治疗，必要时下要选择专业心理医生的帮助。(3)家庭支撑。家庭成员的理解和支持对患者的康复至关重要。尿毒症患者家属应协助患者饮食管理，帮助准备符合医嘱的饭菜，同时给予患者必要的支持和鼓励，陪同患者前往医院做透析。

总而言之，尿毒症虽然严重，但并不等于绝症。随着现代医学的不断进步，包括血液透析技术在内的多种治疗手段，已经为众多尿毒症患者带来了新的希望和改善生活质量的可能。患者应积极与医护人员配合，遵循科学的治疗方法，保持合理的饮食习惯，以积极的态度面对疾病，从而有望显著提升生活质量。



我们的节日 我们的城市

蚌埠市第三届端午千人包粽子暨爱心捐赠活动

5月31日上午9点 市民广场 等你来！

时 间：2025 年 5 月 31 日（端午节当天）上午9:00-11:00

地 点：蚌埠市民广场

主办单位：中共蚌埠市委统战部 蚌埠日报社 蚌埠市规划馆

冠名单位：伟伟冰酒酿 BINGJIU NIANG 非物质文化遗产

协办单位：蚌埠市新城滨湖学校

赞助单位：明光酒业 明绿液 健民水业 Jianmin Water 美年大健康 Health 100

现场活动亮点

全民互动：家庭组/社区组/企业组包粽子大赛

文化体验：粽子制作、香囊DIY、城市发展成果展

暖心公益：现场捐赠粽子+伟伟冰酒酿爱心礼包

品牌福利：酒酿免费试吃

