

健康讲堂

中老年人骨质疏松如何预防

□覃泱（桂林医学院附属医院）

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，特别是在中老年人群中更为普遍。随着年龄的增长，人体的骨骼会逐渐变得脆弱，骨量减少，骨结构改变，导致骨折的风险增加。骨质疏松不仅影响个体的生活质量，还可能引发一系列严重的健康问题。因此，中老年人应积极采取预防措施，保护骨骼健康。

一、了解骨质疏松

骨质疏松是指骨骼内部的骨组织减少，骨组织微结构退变，骨的脆性增加，以致易于发生骨折的全身性骨骼疾病。骨质疏松的发生与多种因素相关，包括年龄、性别、遗传因素、内分泌因素、营养状况、生活习惯等，其中，年龄是不可忽视的因素。随着年龄的增长，骨骼的代谢能力逐渐下降，骨量逐渐减少，可引发一系列骨质疏松症状，例如骨关节疼痛、抽搐、骨骼变形等。

二、骨质疏松的危害

骨质疏松的主要危害在于增加骨折的风险。骨折可能导致骨痛、残疾，甚至危及生命。中老年人由于骨质疏松导致的骨折，尤

其是髋部骨折，常常需要长时间的卧床休养，这不仅影响生活质量，还可能引发一系列并发症，如肺部感染、血栓等。

三、预防骨质疏松的措施

1. 合理饮食，保证营养

中老年人预防骨质疏松，要从日常的生活饮食做起。保证充足的钙质摄入，多吃富含钙的食物，如牛奶、豆制品、鱼虾等。同时，维生素D有助于钙的吸收和利用，因此也应适量摄入富含维生素D的食物，如鱼肝油、蛋黄等。此外，适量摄入蛋白质、磷、维生素C等营养素也对骨骼健康有益。避免过量摄入浓茶、咖啡因。吸烟和过量饮酒也是导致骨质疏松的危险因素。因此，中老年人应尽早戒烟，限制饮酒量，以保护骨骼健康。

2. 适度运动，保持良好作息习惯

适当户外活动和日照，有助于骨健康。运动是预防骨质疏松的重要手段。中老年人应选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等，以增强肌肉力量，提高身体协调性。适当的运动可以促进骨骼的血液循环，增加骨密度，减少骨折的风险。保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，有助于维持

正常的骨骼代谢。

3. 定期检查，及早干预

中老年人应定期进行骨密度检查，了解自己的骨骼状况。一旦发现骨质疏松的迹象，应及时就医，接受专业的诊断和治疗。在医生的指导下，采取适当的药物治疗、物理治疗等措施，以减缓骨质疏松的进程，降低骨折的风险。

4. 慎用影响骨代谢的药物

一些药物如糖皮质激素、抗癫痫药等长期使用可能会影响骨代谢，导致骨质疏松。因此，中老年人在使用这些药物时，应严格遵医嘱，注意药物的副作用，并及时向医生反馈身体状况。

5. 防止跌倒

中老年人由于身体机能下降，容易发生跌倒。跌倒是导致骨折的主要原因之一，因此，预防跌倒对于中老年人来说至关重要。中老年人应保持室内环境整洁，避免摆放杂物，保持地面干燥防滑。同时，在行走时，应保持身体平衡，避免急躁和慌张。

四、骨质疏松的治疗

对于已经患有骨质疏松的中老年人，除了采取上述预防措施外，还应接受专业

的治疗。治疗骨质疏松的方法包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。药物治疗主要是通过补充钙剂、维生素D等营养素，以及使用抑制破骨细胞的药物、促进骨形成的药物来减缓骨质疏松的进程。物理治疗包括运动疗法、按摩、针灸等，可以改善骨骼的血液循环，缓解疼痛和肌肉僵硬。对于严重的骨质疏松导致的骨折，需经过评估，必要时需要进行手术治疗。

五、结语

骨质疏松是中老年人面临的常见健康问题，但通过合理的饮食、适度的运动、改善生活习惯、定期检查以及注意药物使用等预防措施，可以有效地降低骨质疏松的风险。同时，已经患有骨质疏松的患者，应积极配合医生的治疗方案，接受专业的治疗和管理。通过综合防治，我们可以共同守护中老年人的骨骼健康，提高他们的生活质量。

希望本文能够帮助大家更好地了解骨质疏松的相关知识，并引导中老年人采取积极有效的预防措施。让我们共同努力，为健康骨骼、幸福晚年打下坚实的基础。

消化不良护理秘籍：告别胃部不适

□黄学英（桂林医学院附属医院消化内科）

一、什么是消化不良？

消化不良是指由于消化系统疾病、生理功能紊乱或其他原因，导致食物在人体内无法正常完成分解、吸收和排泄的过程。消化不良可分为功能性消化不良和器质性消化不良两类。功能性消化不良主要表现为胃肠道症状，如胃胀、胃痛、恶心、呕吐、烧心等，但无明显器质性病变；器质性消化不良则伴有肠道结构、功能或代谢异常的临床表现。

二、消化不良的原因

1. 饮食不当：饮食过量，摄入辛辣、油腻、刺激性食物或过敏性食物等，可能导致消化不良。
2. 生活习惯不良：熬夜、过度劳累、缺乏运动等不良生活习惯，使胃肠功能减弱，从而引发消化不良。
3. 肠道菌群失衡：肠道内的有益菌与有害菌失衡，可能导致消化不良。
4. 疾病因素：消化系统疾病（如胃炎、胃溃疡、肠道炎症等）、代谢性疾病（如糖尿病）、神经系统疾病等，都可能导致消化不良。
5. 药物副作用：部分药物（如抗生素、抗抑郁药等）可能导致肠道菌群失衡、胃肠道功能紊乱等，进而引发消化不良。

三、消化不良的症状

1. 腹胀：消化不良时，肠道内气体增多，可能导致腹胀。
2. 腹泻：消化不良可能导致肠道蠕动过快，引起腹泻。
3. 恶心：消化不良可能导致恶心感，尤其是在进食后。
4. 呕吐：消化不良时，胃部不适可能导致呕吐。
5. 食欲不振：消化不良可能导致食欲不振，即没有胃口吃东西。

消化不良可能是短暂的，也可能是长期的。短暂的消化不良通常是由于饮食不当或情绪压力引起的，而长期的消化不良可能与某些疾病有关，如胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等。

四、消化不良的诊断

消化不良的诊断通常基于患者的症状和医生的检查。医生可能会要求患者进行血液检查、胃液分析、X光检查或胃镜检查等，以确定消化不良的原因。同时，医生也会询问患者的饮食习惯、生活方式和情绪状态等因素，以便更全面地了解病情。

五、消化不良的治疗

消化不良的治疗方法因个体差异而异，并不存在固定的治愈方案。一般来说，医生会根据患者的具体情况，采取相应的治疗措施，包括药物治疗和调整饮食习惯、生活方式等。在药物治疗方面，通常会使用抑制胃酸的药物、促动力药等。在调整饮食习惯和生活方式方面，患者应该避免食用刺激性食物和饮料，尽量少吃油腻食物，饮食要规律，同时保持心情愉悦也很重要的。

六、消化不良的护理秘籍
主要包括以下几个方面：

1. 饮食调整：避免暴饮暴食，少吃油腻、辛辣、生冷食物，选择营养丰富、易于消化的食物，如新鲜蔬菜、水果、全麦面包等。同时，要保持规律的饮食习惯，避免过度饥饿或饱腹。
2. 适度运动：适当的运动可以促进胃肠道蠕动，改善消化不良的症状。建议选择适量的有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等。
3. 放松心情：心理压力过大可能会影响消化系统的正常功能，因此要学会放松心情，可以通过听音乐、冥想等方式来缓解压力。

4. 药物治疗：如果消化不良症状严重，可以在医生建议下使用一些药物来帮助消化，如胃动力药、消化酶等。但需注意药物的副作用和依赖性。

5. 注意保暖：胃部保暖很重要，尤其是在冬季，要注意穿暖和些，避免胃部受到寒冷的刺激。

6. 规律作息：保持规律的作息时间，充足的睡眠有助于消化系统的正常运转。

7. 戒烟限酒：戒烟限酒可以减少对胃黏膜的刺激，有利于消化不良的恢复。

七、消化不良的具体预防措施

1. 餐后站立：餐后站立15—30分钟，有助于食物下行，减轻胃部压力。
2. 餐后散步：餐后适当散步，促进肠道蠕动，有利于食物消化。
3. 注意进食顺序：先吃蔬菜、水果，再吃肉类、主食，有助于消化。
4. 细嚼慢咽：吃饭时细嚼慢咽，使食物充分消化，减轻胃部负担。
总之，消化不良虽然常见，但通过以上护理方法，我们可以有效地改善胃部不适。同时，预防消化不良的关键在于养成良好的生活习惯，关注饮食健康。希望大家在日常生活中多加注意，告别胃部不适，拥有健康的消化系统。

揭开生育之谜的小助手——妇科超声检查

□赵薇（桂林医学院附属医院超声医学科）

膜异常，如息肉、增生或粘连等。

三、输卵管通畅性的评估

输卵管是精子和卵子相遇的通道，输卵管的通畅性是自然受孕的关键。通过子宫输卵管超声造影技术，可以直观地评估输卵管是否通畅，是否存在阻塞或狭窄等问题。尤其是实时三维子宫输卵管超声造影，能够更立体直观地观察到输卵管的通畅情况。

四、卵巢功能的评估

卵巢是卵子生成和性激素分泌的场所。妇科超声可以监测卵泡的成熟过程，评估卵巢储备功能。在月经期可以监测窦卵泡数量，一般来说，窦卵泡数如果少于5个，可能存在卵巢储备功能下降的情况；另外，通过妇科超声检查，可以获知卵巢体积大小，体积过小可能提示卵巢储备功能低下，体积较大则可能存在多囊的风险，这对于多囊卵巢综合征等影响排卵的疾病有重要的诊断价值。

五、排卵监测

通过定期进行超声检查，可以监测卵

泡的生长速度和成熟度以及排卵情况，这对于确定触发排卵的时机至关重要，为不孕夫妇提供最佳的受孕时间窗，提高受孕几率。超声监测排卵需要连续进行，直到排卵发生为止，不能仅因为观察到优势卵泡就停止监测。一般来说，在月经周期第10天可以开始监测，在卵泡直径小于10mm时，每3天监测一次，当卵泡直径在10-14mm之间时，可每2天监测一次，当卵泡达到15mm以上时，每天监测直至排卵发生，成熟卵泡的直径一般在18-22mm之间可排卵，直至卵泡破裂消失，此时可以有盆腔少量积液出现。

六、早期妊娠的确认

对于疑似怀孕的不孕症患者，妇科超声可以早期确认妊娠，区分宫内孕和宫外孕，评估胚胎的发育情况，确定孕周，这对于后续的产检计划和预产期的预测至关重要。尤其是应用辅助生殖技术放入多个囊胚并成功者，超声检查可以确定胚胎的数量以及绒毛膜性和羊膜性，这对于后续的妊娠管理和监测非常重要的。

七、辅助生殖技术中的应用

在试管婴儿等辅助生殖技术中，妇科

超声是监测卵泡发育、引导取卵、监测内膜情况的重要手段；可用于评估子宫内膜的厚度、均匀性、血流情况等，以预测植入成功率；超声也可以观察到子宫内膜下层的收缩，这些内膜波起源于子宫内膜下的肌层且能够对激素刺激做出反应，紊乱的内膜蠕动波不利于胚胎的着床。三维超声通过特殊软件可以获取内膜的容量大小，从而评估是否适合胚胎着床。

八、诊断其他妇科疾病

除了不孕症相关评估，妇科超声还可以发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等其他可能影响生育的妇科疾病。例如，子宫腺肌症、子宫内膜异位症、宫腔粘连、输卵管积水或输卵管炎等。

总之，不孕症是一个复杂的问题，涉及多种因素。妇科超声检查作为诊断不孕症不可或缺的重要手段，是揭开生育之谜的小助手。它为医生提供了丰富的信息，帮助他们做出准确的诊断和制定合适的治疗方案。对于不孕症患者而言，及时进行妇科超声检查，了解自身生育状况，是迈向成功怀孕的重要一步。希望本文能够帮助您更好地了解妇科超声检查在不孕症中的作用，为您的生育健康提供参考。

健康动态

桂医二附院获评

国家代谢性疾病

临床医学研究中心广西分中心

本报讯（记者徐莹波 通讯员陈连）日前，经国家代谢性疾病临床医学研究中心认定，桂林医学院第二附属医院正式成为国家代谢性疾病临床医学研究中心广西壮族自治区分中心。

据悉，国家代谢性疾病临床医学研究中心是科技部、国家卫健委、中央军委后勤保障部等部门首批认定的13家国家临床医学研究中心之一，负责制定代谢性疾病指南、共识，形成行业标准，开展培训并指导临床实践，构建同质化的代谢性疾病临床诊治水平，并组建全国代谢性疾病临床研究协同网络。该中心于2020年7月启动各省级分中心筹建工作。

2023年，桂医二附院启动了广西分中心申报工作，并持续加强医院内分泌科建设。目前，该院内分泌科在内分泌代谢病系统的疑难危重病症救治能力方面处于国内领先地位，在各种类型糖尿病急症或慢性并发症诊治方面经验丰富，有效降低糖尿病足患者截肢率和死亡率。桂医二附院院长莫碧文表示，医院将以建设广西分中心为契机，不断提高代谢性疾病临床诊断及医学研究水平，为患者提供更加优质、便捷的医疗服务。

桂医附院入选广西临床重点专科

（烧伤科）建设项目单位

本报讯（记者徐莹波 通讯员李锦）近日，自治区卫健委发布《关于调整广西临床重点专科（心血管内科、烧伤科）建设项目单位的通知》，桂林医学院附属医院获批成为“广西临床重点专科（烧伤科）建设项目单位”。

近年来，桂医附院持续加快推进烧伤创面修复整形外科、医学美容外科的建设，并组建了一支由博士及高级职称为代表的的专业医护团队，建设了高品质住院病区，致力于为烧伤患者提供专业、全面的诊治服务。桂医附院烧伤创面修复整形外科、医学美容外科有关负责人表示，该科将以医院获批成为“广西临床重点专科（烧伤科）建设项目单位”为契机，通过打造烧伤院前急救体系、烧伤复合伤亚专科、整形修复重建亚专科、烧伤康复亚专科等全周期诊治体系，进一步提高烧伤治疗领域的诊疗能力，为烧伤患者提供更加优质的医疗服务，为广西区域突发烧伤事件提供强有力的应急医学救援支持。

南溪山医院胸外科

完成单孔“达芬奇”机器人

辅助肺叶切除术

本报讯（记者刘菁 通讯员俸雁）日前，自治区南溪山医院胸外科完成了该院首例单孔“达芬奇”机器人辅助右上肺叶切除+淋巴结清扫术。

单孔机器人辅助手术是一个全新的手术模式，相较于常规机器人辅助手术，“达芬奇”机器人手术对正常组织的损伤更小，患者术中出血更少，痛苦更小，住院时间更短，术后恢复更快。

术前，熊荣生主任手术团队对各环节进行了充分的讨论和准备；术中，熊荣生带领手术团队，在“达芬奇”机器人的辅助下，精准完成了肺叶切除和淋巴结清扫。手术顺利进行，用时仅1小时左右；术后，患者恢复情况良好，疼痛感明显减轻，大大缩短了住院时间和恢复时间。

熊荣生表示，医院胸外科自2021年开展“达芬奇”机器人手术以来，已完成机器人辅助胸部手术近300例，涵盖机器人辅助肺癌根治术、食管癌根治术及纵隔肿瘤切除术等多种术式。此次手术的完成，标志着该院胸外科微创手术已进入单孔机器人辅助微创手术新时代，将有效提升医院胸部疾病的诊治水平。

南门社区卫生服务中心

举办关爱社区居民健康活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员蒋业娟）近日，中南大学湘雅二医院桂林医院、南门社区卫生服务中心举办了关爱社区居民健康活动。

在活动中，南门社区卫生服务中心组织医务人员来到象山区翠西社区齿轮厂宿舍区，为居民提供入户签约家庭医生服务和免费健康体检，让居民在家中就能享受到专业的医疗服务。此外，该中心还邀请了中南大学湘雅二医院驻桂林专家申向民教授、王臻教授为中心及相关卫生服务站的医务人员进行业务培训；培训内容涵盖了神经内科、内分泌科等领域的新医疗技术、疾病诊疗规范和慢性病管理经验等。