

别让骨质疏松“压弯”脊柱：中老年人必知的5个骨科护理要点

淮南东方医院集团总院骨二病区 周婷

很多中老年人会发现，自己明明没有摔跤，也没有明显外伤，却渐渐出现身体变矮、背部驼背、腰背隐隐作痛的情况。去医院检查后，常常被告知是骨质疏松引发的脊柱变化。事实上，骨质疏松并非“老了就无法改变”的自然结果，而是一种可延缓、可干预的骨骼退行性疾病。尤其是脊柱，一旦被“压弯”，恢复空间极小，越早重视，留下的后遗症就越少。

一、先看清骨质疏松为什么最容易“盯上”脊柱

脊柱是由很多个椎体层层堆积起来的，承担着人体大部分重量。骨质疏松发生时，骨小梁结构变稀疏，椎体内部就像被掏空一样，抗压能力大大降低。很多人认为只有跌倒才会有骨折，其实骨质疏松状态下，弯腰、久坐、提重

物、一次普通的咳嗽都会造成椎体出现微小的塌陷。这些塌陷一般不会有剧烈的疼痛，但是会不知不觉地改变脊柱的形态。长时间以后，胸椎前凸、腰椎负荷失衡，就会出现驼背、身高变矮、慢性腰痛。这类改变一旦固定下来，就很难再恢复到原来的模样，因此预防永远比补救更加重要。

二、日常骨骼管理要抓住这两个关键点

1. 规律监测骨密度，别等疼了才重视

很多中老年人对骨密度检查存在误解，认为没摔过、没骨折就无需检查，从而忽视了其重要性。实际上骨密度降低一开始并没有什么明显的表现，在出现疼痛或者变形时，已经产生了实质性的损害。建议女性绝经后、男性60

岁以上开始做骨密度检测，有家族史、经常久坐、体重过低或者曾经长期服用激素类药物的群体要提前关注。

2. 正确认识“慢性腰背痛”的信号意义

骨质疏松引起的腰痛，一般不会是剧烈的刺痛，而是反复出现的酸胀、疲劳样的疼痛，久站、久坐时加重，休息片刻后稍有减轻。很多人都认为是“老腰”“劳累了”，延误了干预的时间。一旦发现身高明显下降、背部轮廓改变、站立时间变短，就应该注意脊柱是否被长期压迫。

三、姿势管理是保护脊柱的隐形关键

很多人忽略了日常姿势对于脊柱的影响。长时间弯腰做家务、低头看手机、坐着驼背看电视等小动作都会给本

来就很脆弱的椎体增加额外的压力。正确的站姿要使头部中立，肩膀自然下沉、腹部微收，脊柱处于比较直立的位置。坐位时腰部要有个支撑点，不能长时间前倾。做家务时，能蹲着就不直腰，能分次搬运就不一次用力。姿势的改变不需要复杂的技巧，只是需要不断地提醒和刻意地练习，时间长了，身体就会自然而然地产生出新的记忆。

四、运动要“对症”，不是越多越好

1. 选择对脊柱友好的负重活动
适度负重运动有利于刺激骨骼的代谢，但是前提是要保证动作的安全、可控。快走、慢跑、登台阶等低冲击性活动，在不造成剧烈震动脊椎的基础上，可以促进骨骼强度的提高。剧烈跳跃、扭转和突然发力运动对于骨质疏松病人来说风险较大，不适宜。

2. 加强背部和核心肌群稳定性

脊柱是否容易变形，很大程度上取决于周围的肌肉支撑能力。背部肌群、腹部深层肌肉力量不足时，椎体会直接承受压力。可以选取平缓的核心训练项目，比如靠墙站立收腹、仰卧抬腿、弹力带拉伸等，这些运动不需要过多的快慢之分与数量多少的区别，在保证稳定性的同时注重控制力。

3. 运动后的恢复同样重要

很多人都只注重运动本身，而忽略了恢复。运动之后出现明显的腰背疼痛时，应该立即停止运动并调整运动强度。持续的疼痛不是有效锻炼的表现，而应该是身体发出的警告。

五、营养和生活习惯决定骨骼“底子”

骨骼的健康需要稳定的营养支

持。钙、维生素D、优质的蛋白质都是构成骨骼所必需的基础物质。日常饮食要保证奶类、豆制品、深绿色蔬菜的摄入，并且注意适当日晒，以利于维生素D的形成。在生活中应该尽可能少地接触造成骨代谢恶化的情况，例如长时间熬夜、大量饮酒、吸烟等，会扰乱骨骼的修复过程，加快骨量的丢失。平时不注重的小习惯，在长期的累积下可能会成为影响脊柱的关键因素。

总之，骨质疏松并不是一夜之间把脊柱“压弯”的，而是日积月累的忽视慢慢形成的。真正有效的防护，并非单一的某种防护手段，而是长期、稳定的、可执行的生活调整。越早开始运动，脊柱所受的压力就越小，晚年生活质量也会越好。

告别“冰火两重天”：绝经综合征护理的科学打开方式

淮北市中医医院妇产科 杨艳

“上一秒潮热盗汗、面红耳赤，下一秒畏寒怕冷、手脚冰凉”，这种“冰火两重天”的煎熬，是无数女性绝经前后的真实体验。绝经综合征是妇女绝经前后因卵巢功能衰退、性激素波动引发的躯体及精神心理症状，除了血管舒缩带来的寒热交替，还常伴随失眠多梦、情绪波动、关节酸痛、阴道干涩等不适。但这并非“衰老的必然痛苦”，而是身体的“调理信号”——通过科学护理与中医特色干预，就能平稳穿越这段特殊时期，重拾身心舒适。

一、先懂“冰火之源”：解开绝经综合征的底层逻辑
要做好护理，需先明确“冰火两重天”的根源。围绝经期女性卵巢功能衰退，激素水平急剧下降，导致下丘脑—垂体—卵巢轴功能紊乱。西医认为，雌激素对体温调节中枢的调节作用减弱，引发血管舒缩功能障碍，表现为潮热与畏寒交替；中医则指出，此阶段女性“肝肾阴虚，气血失调”，阴虚生内热，气虚卫外不固，阴阳失衡引发寒热错杂，肝气郁结则加重情绪问题，肾精亏虚导致筋骨失养、阴道干涩。了解核心逻辑后，护理需“标本兼顾”：既缓解当下不适，更通过调理气血、平衡阴阳改善体质，为后续健康筑牢基础。

二、生活基础护理：筑牢“稳温”与“养身”第一道防线
生活护理是核心根基，关键在于

“顺应节律、调节内外环境”，减少激素异常波动带来的不适。下面将从饮食、睡眠、运动、环境四大关键维度展开，结合生理机制与实操要点，让护理建议兼具科学性与实用性。

(一) 饮食调理：辨证施食，平衡寒热

饮食需遵循“寒热适宜、营养均衡”，避免辛辣刺激与生冷寒凉，针对性补充营养：

1. 潮热盗汗者：多吃银耳、百合、莲子等滋阴润燥食材，煮制银耳百合莲子粥，每日1次；
2. 畏寒怕冷者：适量摄入生姜、羊肉、桂圆等温阳食材，制作生姜红枣茶(3片生姜+5颗红枣煮水)、桂圆山药粥，每周2—3次；
3. 补充关键营养：每日饮用200ml豆浆补充植物雌激素，搭配牛奶、虾皮补钙(每日1000mg)与维生素D(每日400IU)，每日晒太阳15—20分钟促进钙吸收；

(二) 作息与环境：规律作息，舒适宜居

1. 作息要求：每晚11点前入睡，保证7—8小时睡眠；用40℃温水泡脚15分钟(可加10g艾草、生姜片)，搭配舒缓音乐或报纸阅读助眠；
2. 环境调节：室内温度保持22—24℃、湿度50%—60%，潮热时开窗通风或用风扇(避免直吹)，穿着宽松棉质衣物，床头备薄毯应对畏寒。

(三) 适度运动：舒缓身心，调节气血

选择温和有氧运动，每周3—5次、每次30—45分钟，推荐快走、慢跑、八段锦(中医养生运动，调和阴阳效果佳)；避免高温时段与高强度运动，运动后及时补水、更换干爽衣物，谨防受凉。

三、中医特色护理：辨证施护，标本兼顾

中医护理以“疏肝理气、滋阴补肾、调和气血”为核心，方法简单易操作，兼顾实用性。

1. 穴位按摩：居家实操，即时缓解不适。每日坚持按揉以下穴位，酸胀感为宜，无需专业技术：

三阴交：内踝尖上3寸(约4指宽)，胫骨内侧缘后方，健脾益气、滋阴补肾，缓解潮热、阴道干涩、关节酸痛，早晚各按揉3—5分钟；
太冲穴：足背第一、二跖骨凹陷处，疏肝理气，改善烦躁易怒情绪，睡前按揉2—3分钟；
涌泉穴：足底前1/3凹陷处，滋阴降火、安神助眠，按揉5分钟，缓解潮热盗汗、失眠。

2. 温和灸：畏寒明显者可进行(避开潮热时段与月经期)，选用关元穴、足三里(外膝眼下3寸)、命门穴(后腰第二腰椎下凹陷)、艾条悬灸(距皮肤3—5cm)，每个穴位10—15分钟，每周1—2次，温补肾阳、散寒通络。

半夜突发“犬吠样咳嗽”？警惕儿童急性喉炎的危险信号

宿州市立医院儿科 寿涛

“犬吠样咳嗽”多于夜间突然发作，声音嘶哑、急促，伴有明显喘息和呼吸困难，使很多家长都感到恐慌。其实该种症状多见于儿童急性喉炎，主要由病毒性上呼吸道感染引发。急性喉炎多见于婴幼儿、学龄前儿童，由于儿童气管较细，炎症引起的喉部肿胀很容易引起呼吸道阻塞，情况严重时危及生命。所以了解急性喉炎的症状、危险信号和应急处理方法对家长来说十分重要。

一、急性喉炎的常见症状与表现

急性喉炎多由病毒感染引起，如副流感病毒、腺病毒或流感病毒等。儿童在感染后通常表现为突然发作的“犬吠样咳嗽”，还可能伴随以下症状：

1. 呼吸困难
儿童气道狭窄，急性喉炎引起喉部肿胀，出现呼吸急促、呼吸困难，在夜间更为明显。这时家长会听到孩子的呼吸音变得粗糙、急促，并且会出现喘息。
2. 喉部疼痛的表现
由于喉部炎症、肿胀，孩子在吞咽或者说话时会感到不舒服，喉咙痛或者嘶哑都是常见的症状。部分孩子说话时会声音嘶哑或者变得困难。
3. 体温升高与全身不适
急性喉炎一般都会伴有发热，体

温多在38℃上下，部分孩子会感到乏力、烦躁，食欲减退，有的还会出现呕吐等全身症状。

上述症状一般都发生在孩子生病后不久，多在数小时之内迅速加重，在夜间孩子症状会更加明显，所以家长要密切注意。

二、危险信号：如何判断病情严重

急性喉炎大多数情况下是可以自愈的，但是如果不及时治疗，会导致严重的呼吸道梗阻，引起窒息。家长应当注意的危险信号有以下几点，如果出现这些症状，必须立即去医院或者拨打120急救电话求救。

1. 呼吸急促与胸廓凹陷
如果孩子呼吸变得急促并且很明显地困难，甚至可以看到胸廓和肋骨的凹陷，说明喉部肿胀已经影响到呼吸，此时应立即就医。
2. 皮肤发绀
皮肤或者嘴唇发青(发绀)，这是严重缺氧的标志，表示气道受阻，氧气供给不足。如果此时不及时干预，就会导致窒息。
3. 持续高热不退
发热属于急性喉炎的典型表现，但是如果孩子体温一直高于39℃，即使使用退热药也不见好转，说明孩子的身体正在同更严重的感染做斗争。高热不

退要引起重视，及时去医院就诊。

4. 孩子嗜睡或意识模糊
当孩子出现嗜睡、昏昏欲睡或者不能被唤醒时，这是严重缺氧的征兆，应该立即送往医院做紧急治疗。这些危险的信号说明孩子的病情已经恶化了，及时就医才是关键。

三、急性喉炎的家庭应对措施

虽然急性喉炎需要医生治疗，但是家长可以在家做一些事情来减轻孩子症状，给就医争取时间。

1. 保持空气湿润
在干燥的环境中，喉部炎症会加重。所以家长可使用加湿器，或在孩子房间放置盛有热水的水盆，维持空气湿润，减轻喉部不适，改善呼吸状况。
2. 给孩子提供温水
喉咙痛时，用温水来缓解，但是不能让孩子喝过烫的水或者刺激性的饮料(果汁、碳酸饮料等)。给小孩多喝温水，还能减轻咽部刺激。
3. 采取适宜体位
当孩子咳嗽严重时，可以让患儿坐起或者半卧着，有利于呼吸道的通畅，防止因为平躺加重呼吸困难。如果孩子处在喘息的状态下，则不要强行让孩子入睡，要保证孩子能自由呼吸。
4. 避免暴露于刺激性气体中
孩子咳嗽时，不要接触烟雾、粉尘

四、心理护理：疏解情绪，接纳变化

情绪问题与生理不适相互影响，心理护理不可或缺。

1. 自我接纳：明确绝经是正常生理过程，并非“衰老终点”，而是人生新起点，接纳身体自然变化，减少自我否定；

2. 情绪疏导：通过倾诉(家人、朋友)、培养兴趣爱好(养花、画画)、冥想深呼吸(每日10分钟，吸气4秒—屏息2秒—呼气6秒)释放压力。

五、特殊情况护理：警惕异常信号，及时就医

护理中需关注异常症状，避免延误诊治：

1. 出现不规则阴道出血、绝经后出血，排查子宫内膜病变；
2. 潮热、盗汗严重影响生活，或关节疼痛、骨质疏松风险高，需医生评估是否需激素替代治疗(HRT)，不可自行用药；
3. 出现胸闷、心悸、头晕等心血管症状，排查高血压、冠心病等疾病。

六、结语：告别“冰火”，拥抱从容
绝经综合征的“冰火两重天”，是身体需要温柔关照的信号，而非难以跨越的“坎”。通过科学生活护理筑牢基础，用中医特色干预调理体质，以积极心态接纳变化，就能逐步摆脱不适，平稳度过这段过渡时期，开启更从容、健康、自在的人生下半场。