　　　　24小时客服电话：010-82311666　免费咨询热线：4006501888

**全科主治医师考试：《答疑周刊》2018年第28期**

问题索引：

一、**【**问题**】老年人的一般护理**

**二、【**问题**】老年性骨关节病与骨质疏松症**

**具体解答：**

一、**【**问题**】老年人用药不良反应的常见原因及预防措施**

**1.环境护理** 老年人的起居环境和活动场所要保持空气清新,光线充足，无噪声，无污染，温度、湿度适中，活动安全、方便。要发扬中华民族尊老、敬老、扶老的传统美德，教育并动员全社会来关心老年人。

**2.个人卫生护理** 要避免有害物质侵入人体，通过护理保持机体清洁、安适。如经常洗澡，勤换内衣，保持皮肤清洁。早晚刷牙，饭后漱口，保持口腔清洁。呼吸新鲜空气，通风，禁烟，保持床单清洁，避免交叉感染，有慢性肺疾病患者要注意有效排痰。保护眼睛，应配戴老花镜，避免在强光或弱光下阅读。保持指甲清洁。保持大小便通畅，多食含粗纤维的食物及新鲜水果、蔬菜，多饮水，多活动，以防止便秘。便后洗手并保持局部清洁。

**3.其他护理** 饮食宜清淡、可口，粗细搭配，平衡营养需要，低盐，少量多次饮水。睡眠要充足，坚持午睡，晚餐不宜过饱,不要喝兴奋性饮料。穿用轻便、舒适，夏季防暑，冬季保暧，随气候变化增减衣服。对卧床不起的老人要注意经常帮助其翻身，按摩其肌肉，放置弹性垫以防止褥疮的发生。

衰老是老年人必然的发展趋势，其护理重点在于通过护理帮助老年人在疾病和功能障碍状态下（包括残疾），保持和恢复基本生活能力，使其适应生活或过独立的较高质量的生活。

**二、【**问题**】老年性骨关节病与骨质疏松症**

【概述】骨关节病是一种慢性退行性非炎症性骨关节疾病。多发于老年人，临床上常称其为老年性关节炎、肥大性或增生性关节炎、退行性关节炎等，简称老年性骨关节病。好发于肩（常表现为肩痛、活动受限，又称肩周炎）、脊柱（常表现为腰背痛）和髋、膝（膝关节常表现为红、肿、热、痛及活动受限）等负重

　　　　24小时客服电话：010-82311666　免费咨询热线：4006501888

的关节。有些老人由于生活中用力时不科学，如突然上臂外旋、外展造成肩关节疼痛；蹲位活动转身造成严重膝关节损伤（红、肿、热、痛甚至出现积液）；在原来关节退行性变的基础上可进一步加重病情。

骨质疏松症是骨矿物质与骨基质等比例降低，骨皮质变薄，骨小梁数量减少，髓腔增宽，骨脆性增加，从而产生腰背、四肢疼痛，脊柱畸形甚至骨折。骨质疏松症是老年人的多发病，患病率随年龄增长而逐渐增高。60岁以上老年人男性患病率为10%，女性为40%。发生骨质疏松症的因素包括：

1.营养不均衡，长期低钙饮食。

2.肠吸收功能障碍，维生素C缺乏影响骨基质形成。

3.体育活动少，肌肉萎缩或长期卧床，对骨机械性刺激减弱，骨吸收增强。

4.户外活动少，日照不足，维生素D转化减少。

5.妇女绝经后雌激素分泌减少，引起骨量丢失加快。

6.大量吸烟、过量饮酒及一些继发因素。

【诊断要点】老年性骨关节病主要根据症状和X线拍片诊断；骨质疏松症则通过骨矿密度测量确认。

【处理要点】经骨科医生诊断后，对骨关节病患者可行物理治疗、药物治疗，必要时手术；对骨质疏松症可行药物治疗，阻止病情发展，减轻和控制疼痛，预防骨折。常见骨折部位依次为髋骨骨折（包括股骨颈和股骨粗隆间骨折），腕、肱骨上端及脊柱压缩性骨折。老年妇女骨折发生率比男性高2～4倍，因此老年人跌倒后，要注意检查，避免贻误病情。

对骨关节病和骨质疏松症，均可采用营养和运动疗法。适当补充蛋白质、钙及各种维生素A、维生素C、维生素E、维生素D等。指导病人进行适当的体育锻炼并持之以恒，可增加骨矿含量，并能改善肌肉和关节功能，增加肌肉与韧带的力量与灵活性，从而可以减少跌倒及其不良后果。

【健康指导】限制饮食，减轻体重，减少老化关节的负担；不穿高跟鞋，尽

　　　　24小时客服电话：010-82311666　免费咨询热线：4006501888

量减少做频繁登高或快速下蹲起立的动作，避免关节受到反复的冲击力或扭力；如果有关节韧带损伤要及时治疗。注意关节保护，注意保暖，避免潮湿；改善环境以防跌倒；出现腰背疼痛时，可在劳动时穿腰围加以保护，以减少疼痛；不睡高枕，睡硬板软垫床；各关节保护：生活中无痛操作，有痛即止；劳逸结合，常换体位，避免久坐，适当运动，减少骨钙的丢失；保养与勤用关节防止废用；以物代劳（巧妙应用物品替代人力）和以强助弱（持重物时能用肩时不用肘，能用肘时不用手），避免劳损或畸形。

为预防骨质疏松，从儿童、青少年起就应注意合理膳食营养，多饮牛奶，注意运动，增加曰照，以达到较大的骨钙峰值。中年后尤其妇女绝经后，骨量丢失加速，更应注意饮食补钙与加强锻炼。

避免酗酒，因为乙醇可抑制钙和维生素D的吸收和活化，并能直接对抗成骨细胞的作用。吸烟会加速骨吸收，所以应戒烟。

全科主治医师考试：《答疑周刊》2018年第28期（word版下载）

〖医学教育网版权所有，转载务必注明出处，违者将追究法律责任〗