

围绝经期女性骨质疏松的预见性护理初探

刘凤芹

骨质疏松症(OP)主要是指单位体积内骨组织含量减少,而自身的化学成分不变,病人常常表现有腰酸痛,不能持重,常可有夜间腓肠肌痉挛。若脊柱侧弯后突畸形时,部分病人还可出现脊髓或马尾神经受压的症状。此病在绝经后的女性中较为常见,如能在围绝经期各方面加强护理,可以预防和减少OP的发病率,增进老年人的身心健康。现将围绝经期女性OP的预见性护理作如下报告。

1 临床资料

1.1 围绝经期的概念

绝经前出现内分泌紊乱和临床表现时至停经后一年内,这一特定阶段称为围绝经期^[1]。

1.2 一般资料

1994年~1998年统计我院就诊病员240例,年龄45~55岁。进入围绝经期时间 2.0 ± 1.8 年,距末次月经时间 0.35 ± 0.16 年。

1.3 效果

绝经后3~5年,X线检查:骨量与围绝经期无明显改变者236例(占98.3%),骨质增生及韧带钙化4例(占1.7%),无一例发生椎体压缩性骨折。

2 护理

2.1 健康教育

做好宣传工作。护理人员在为病人提供护理服务的同时,还要把老年卫生保健的科学知识的方法,通过宣传教育的方式,普及并传授给广大围绝经期妇女,使她们认识到学会自身保健是免除疾病,减少病痛、增进健康的关键。

扩大护理工作范围。护理工作要走出医院,走向社会,走进家庭,开展家庭护理,这样既解决其疾病护理所需,又能提高社会效益,使人们了解护理工作在预防疾病、促进人类健康中的作用。同时还可以与其他保健人员合作,定期为围绝经期妇女查体,鼓励她们积极参加健康普查,及早发现问题,及时治疗,防患于未然。

做好心理护理。绝经期的妇女情绪很不稳定,护士与她们交谈时,要善于化解苦恼,转移不愉快的情绪,引导她们寻找适合自己的良好生活方式,充实生活内容。在家庭护理中,护士应让她们的家属了解护理内容,参与其保健护理计划,共同帮助她们促进健康。

2.2 加强锻炼

运动是预防OP最有效的方法之一,绝经期妇女机体功能下降,内分泌衰退。运动可使内分泌发生正性改变,提高雌激素分泌,促进骨骼生长发育,使骨质增厚,促进钙的保留和沉积;可增加骨内血流量,促进骨细胞活性升高,进而促进骨形成^[2]。尽可能多参与户外活动,多晒太阳,促进钙和磷的吸收,从而促进骨组织的钙化。

2.3 注意饮食

围绝经期女性饮食上要注意进食鱼松、全脂牛奶、黄豆等含钙丰富的食物,定时定量,每天有一个粗纤维菜或水果,多饮水,保持大便通畅,可增加摄食,促进钙的吸收。

参 考 文 献

- 曹继孙. 绝经妇女的病理生理变化. 中国实用妇科与产科杂志, 1999, 15(2): 81.
- 骆贤萍, 高德华, 莫美琴, 等. 截瘫患者骨质疏松的预防及护理. 实用护理杂志, 1998, 14(11): 580.