

社区护士对老年骨质疏松症的预防干预

董瑞华 丁慧琴

中图分类号: R 681 文献标识码: A 文章编号: 1006-7108(2012)03-0278-03

摘要: 骨质疏松症已成为全球重大公共卫生与健康问题之一。本文作者总结自己多年社区护理中的工作经验,提出通过健康教育使骨质疏松症患者改善生活方式,改变饮食习惯,进行合理运动及科学锻炼,从而降低骨质疏松的危险因素和预防其并发症,维护病人身体健康。

关键词: 骨质疏松症; 预防干预; 老年; 社区护理

The prevention and intervention of osteoporosis in the elderly by society nurses DONG Ruihua, DING Huiqin. Zhijiangxi Community Health Center, Shanghai; Zhabei District Central Hospital, Shanghai

Abstract: Osteoporosis has become one of the important public health problems worldwide. The authors of this paper summarize long-term work experience being as society nurses. They also point out that osteoporosis patients should ameliorate life style, change diet habit, excise properly to decrease the risk factors for osteoporosis, to prevent its complication, and to maintain the health of patients through healthy education.

Key words: Osteoporosis; Prevention and intervene; Elderly; Society nursing

骨质疏松症(Osteoporosis, OP)是机体自然衰老、老化过程的组成部分,是系统性骨骼疾病,以低骨量、骨组织微细结构破坏,伴骨脆性增加,易骨折为特征^[1]。这种“无声无息”的流行病,已成为全球重大公共卫生与健康问题之一,世界上60~70岁的妇女有1/3患有OP,80岁以上的妇女2/3患有OP,其主要后果是骨折,给社会医疗卫生服务系统、家庭和个人带来沉重的经济负担^[2]。目前尚无有效方法逆转已经疏松的骨质,最有效的处理是预防,包括健康的生活方式、均衡膳食、合理营养、适度运动和晒太阳同样重要,并且是药物无法替代的,而健康教育又是预防OP的最经济有效的手段之一,是预防OP的重要策略^[3]。

1 健康教育

人们的健康相关行为是以卫生保健知识为基础,以相关的态度和信念为动力,只有当人们了解了有关的健康知识,树立起积极、正确的信念与态度,才有可能形成有益于健康的行为^[4]。知识是基础,信念是动力,行动是目标^[5]。只有当人们真正认识

到骨质疏松症对人们造成的严重危害性,才有可能使人们寻求防治的态度,来积极预防骨质疏松症。

1.1 健康教育的方法

对社区骨质疏松症患者进行健康教育的形式有多种,主要为:编写、发放骨质疏松症知识的宣传材料;定期组织患者参加关于骨质疏松症防治的专题讲座、观看健康保健录像等。

1.2 健康教育的内容

作为健康教育主要实施者的护士,首先应该努力提高自身素质,不断完善慢性疾病健康教育的方法,提供系统、科学、正确的健康教育知识,以适应老年人对健康知识的教育需求。应做到的放矢,保证健康教育的有效性。具体内容可有:让患者了解骨质疏松症的发病机理及主要防治方法;饮食指导;鼓励加强锻炼;劝导改变不良生活方式等。

2 预防骨质疏松症的相关护理指导

2.1 护士对OP病人的疼痛康复护理指导

2.1.1 骨质疏松所致的剧烈疼痛时病人应卧床休息,仰卧时应在双下肢下垫一软枕(高度以病人感到舒适为宜),以使双髋及双膝微屈,全身肌肉放松,减轻疼痛。侧卧位时应使腰椎在同一水平线上(可在腰后垫一枕头),下肢保持稍屈髋、屈膝。俯卧位时则床垫要平,以免腰部过度后伸。对于合并

作者单位: 200070 董瑞华,上海芷江西路街道社区卫生服务中心,电话:021-56629125-801,13611704577,Email:zoeatwork@yahoo.cn;丁慧琴,上海市闸北区中心医院呼吸科

骨折的病人,应按照骨折部位的不同选择不同的卧位方法。

2.1.2 夜间疼痛护理对腰部疼痛有较好的效果,主要目的是为了缓解肌肉痉挛、缓解疼痛、改善睡眠。操作方法为:向病人和家属解释目的、方法,使病人建立安全感并取得合作,提高病人对疾病的认识,消除顾虑、失望、提高自信心。

2.1.3 指导合理饮食,适当用药,防止摔倒。

2.1.4 心理护理 加强对病人生活支持,主动关心病人,多与病人沟通。

2.2 指导运动

2.2.1 负重锻炼对OP的病人的重要益处可能在于提高活动的应变性、反应敏捷性、肌肉强度和协调能力,进而降低摔倒的可能;活动包括步行、爬楼梯、远足、慢跑、游泳、打太极拳、跳舞和重力训练等。让病人选择自己喜欢的运动,慢慢开始,逐渐增加活动时间和强度。

2.2.2 积极鼓励和培养孩子养成爱好体育运动的良好习惯,为“钙银行”的储备打基础,国外也有研究表明有规律的运动,特别是在青少年时期就开始的运动,是一种增加骨强度和降低跌倒危险性的既便宜又安全的途径^[6]。

3 指导合理膳食

3.1 孕妇在怀孕4~5个月是胎儿长骨骼的关键时期,孕妇要坚持每天补充足够的钙片与维生素D,每天中午有时间到户外晒太阳1~2小时,晚间饭后散步1~2小时,坚持每天喝牛奶250ML以上,在怀孕期间为生出一个强壮体骨的婴儿打下坚实的基础。

3.2 婴、幼、儿补钙贯穿与整个成长过程,要培养孩子养成良好的饮食习惯,不挑食、不偏食,进食含钙丰富的食品,坚持每天喝牛奶。低钙摄入是一个全球性的营养问题,据美国NOF(国家骨质疏松基金会)的资料,美国80%的男孩钙摄入不足以维持正常的骨量,75%的成人钙摄入量不足以维持其骨量。

3.3 我国居民由于传统的膳食习惯普遍存在钙摄入不足,2002年“中国居民营养与健康状况调查”显示^[7]:国人平均每日钙实际摄入量为388.8mg,为预防OP的发生,中国营养学会推荐的成人钙摄入量(AI)为800~1000mg/d。为此,要进食含钙丰富的食品如乳制品、骨头汤、鱼虾类、蘑菇、绿色蔬菜等;每晚饮牛奶250ml,补充维生素D400-800U/d。国内有研究表明,奶类或豆类摄入充足的中老年人比摄入不足的骨质疏松发生率低^[8]。国外有研究显

示,喝牛奶对骨质疏松有预防保护作用^[9]。

4 指导纠正不良的生活习惯

有资料显示,吸烟、酗酒、过度饮用咖啡、嗜喝碳酸饮料、暴食红肉等不良习惯,对于骨质疏松症的发生、发展具有推波助澜的作用。为此,要戒除吸烟、酗酒、过度饮用咖啡等习惯,并且要多晒太阳。

5 指导遵医用药

按医嘱给予药物治疗。钙剂餐后服用。坚持服用补钙剂1年以上,才有增加骨密度的作用。

6 发现并监护骨质疏松症的高危人群

发生骨质疏松症的高危人群主要有:不喜欢体育运动、长期室内工作、饮食极不规律、接触激素类药物等,对于这些容易患骨质疏松症的人,要加强健康教育,提早科学干预具有十分重要的作用。

7 心理指导

老年骨质疏松患者的心理特征:老年患者下肢骨折后由于长期卧床,可能会产生各种心理障碍和心理异常^[10]。老年患者的心理状态对疾病的发生发展及预后有密切的关系。他们一旦生病需要卧床时心情错综复杂,情绪可表现出忧郁、悲观、悲伤、焦虑、恐惧、怕孤独等心理,需要临床护士细心观察,并采取有效的沟通方式。

8 小结

骨质疏松已成为一个全球性的公共卫生问题。我们在骨质疏松症的防治过程中,要帮助老年人掌握卫生保健知识,树立健康观念,使他们自愿形成健康的行为和生活方式,消除和减轻危险因素,预防骨质疏松的发生。通过健康教育使骨质疏松症患者改善生活方式,改变饮食习惯,进行合理运动及科学锻炼,这对降低骨质疏松的危险因素和预防其并发症具有一定积极作用,对维护病人身体健康,提高其生活质量也具有重要意义^[11]。

【参 考 文 献】

- [1] 陈佳佳,杜春萍,严定萍. 骨质疏松症病人疼痛的康复护理. 护理研究,2009,7(A)1759-1760.
- [2] 白颖,焦卫红,曹敏,等. 护理健康教育在社区老年骨质疏松症患者中作用研究. 中国骨质疏松杂志,2010,11(16): 840-841.
- [3] Drews K, Seremak-Mrozikiewicz A, Bartkowiak-Wieczorek J,

- etal. Genetic polymorphism of the calcitonin receptor gene and bone mineral density in Polish population of postmenopausal women. *Ginekof Pof*, 2005, 76(8):612-618.
- [4] 黄敬亨. 健康教育学. 3版. 上海: 复旦大学出版社, 2003:33.
- [5] 王玉环, 张宏英. 与中老年人骨质疏松症相关的知行研究进展. *国际护理学杂志* 2010, 29(11):1604-1607. J, Dren M
- [6] Schmitt NM, Schmitt J, Dren M. The role of physical activity in the prevention of osteoporosis in postmenopausal women-An update. *Maturitas*, 2009, 63(1):34-38.
- [7] 于显钊, 拓西平. 老年男性骨质疏松症的特点. *武警医学*, 2009, 20(8):740.
- [8] 夏维波. 骨质疏松症的防治. *中国全科医学*, 2010, 13(1):118.
- [9] Arslantas D, Metintas S, Unsal A, et al. Prevalence of osteoporosis in middle anatolian population using calcaneal ultrasonography method. *Maturitas*, 2008, 59:234-241.
- [10] 谢德利. 现代康复护理. 北京: 科学技术文献出版社, 2001, 174.
- [11] 白颖, 焦卫红. 护理健康教育在社区老年骨质疏松症患者中作用研究. *中国骨质疏松杂志*, 2010, 11(16):823.

(收稿日期: 2011-10-08)

(上接第272页)

- [16] Love RR, Mazess RB, Barden HS, et al. Effects of tamoxifen on bone mineral density in postmenopausal women with breast cancer. *N Engl J Med*, 1992, 326(13):852-856.
- [17] Coombes RC, Kilburn LS, Snowdon CF, et al. Survival and safety of exemestane versus tamoxifen after 2-3 years' tamoxifen treatment (Intergroup Exemestane Study): a randomised controlled trial. *Lancet*, 2007, 369(9561):559-570.
- [18] Coleman RE, Banks LM, Girgis SI, et al. Reversal of skeletal effects of endocrine treatments in the Intergroup Exemestane Study. *Breast Cancer Res Tr*, 2010, 124(1):153-161.
- [19] Rabaglio M, Sun Z, Price KN, et al. Bone fractures among postmenopausal patients with endocrine-responsive early breast cancer treated with 5 years of letrozole or tamoxifen in the BIG 1-98 trial. *Ann Oncol*, 2009, 20(9):1489-1498.
- [20] Neuner JM, Yen TW, Sparapani RA, et al. Fracture risk and adjuvant hormonal therapy among a population-based cohort of older female breast cancer patients. *Osteoporos Int*, 2010, 22(11):2847-2855.
- [21] Kanis JA, Borgstrom F, De Laet C, et al. Assessment of fracture risk. *Osteoporos Int*, 2005, 16(6):581-589.
- [22] 林华, 朱秀芬. 绝经后妇女椎体骨折与骨密度的对照研究. *中国骨质疏松杂志*, 2008, 14(7):512-524.

(收稿日期: 2011-10-08)

社区护士对老年骨质疏松症的预防干预

作者: [董瑞华](#), [丁慧琴](#), [DONG Ruihua](#), [DING Huiqin](#)

作者单位: [董瑞华, DONG Ruihua \(200070, 上海芷江西路街道社区卫生服务中心\)](#), [丁慧琴, DING Huiqin \(上海市闸北区中心医院呼吸科\)](#)

刊名: [中国骨质疏松杂志](#) 

英文刊名: [Chinese Journal of Osteoporosis](#)

年, 卷(期): 2012, 18(3)

本文链接: http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_zggzsszz201203021.aspx