

无法找到该页

您正在搜索的页面可能已经删除、更名或暂时不可

请尝试以下操作:

[Home](#) [Contact us](#)



中華護理學會

[首页](#) [学会介绍](#) [分会介绍](#) [学术团体](#) [医学文献](#) [政策法规](#) [学术会议](#) [网上报名](#) [网上教学](#) [会员专区](#) [留言](#)
[继续教育](#) [考试培训](#) [护理杂志](#) [人才资源](#) [护理教育](#) [国际动态](#) [对外交流](#) [新技术推广](#) [版权声明](#) [友情链接](#) [护理论坛](#)

中国科协所属学会个人会员管理系统

[申请加入学会](#)

[登录系统](#)

[网上申请](#) · [缴纳会费](#) · [参加活动](#) · [发表论著](#)

[网站公告:](#)

[GO](#)

您现在的位置: [中华护理学会](#) >> [护理天地](#) >> [临床护理](#) >> 正文

◆ [骨质疏松症的辨证护理](#)

热

骨质疏松症的辨证护理

[作者: 周春华 转贴自: 浙江护士网 点击数: 403 更新时间: 2006-12-21 文章录入: admin]

骨质疏松症是一种以低骨量和骨组织微结构退化为特征,伴有骨的脆性和骨折危险性增加的全身性骨骼疾病,其发病率已跃居常见病、多发病的第七位 [1]。在临床上,由于对中医病因病理认识不统一,笔者在文献研究的基础上,结合自己的临床观察,对骨质疏松症的中医分型及辨证护理作了进一步的研究。认为针对其发病原因和临床表现不同,采用辨证护理,对促进患者早日康复十分有利。现总结如下。

1 临床资料

本组46例,均为住院病人,男18例,女28例,年龄为45~88岁,肝肾两虚型30例,脾气虚型10例,血瘀型6例。

2 辨证分型

中医认为“肾主骨,藏精,主生长,发育”,是骨质疏松症的主要原因。而“肝主筋,藏血”与肝的关系也较密切,肝肾两虚则筋骨失养,骨脆弱不健,故肝肾两虚往往会导致骨质疏松症的发生。脾与肾是先天和后天的关系,人到老年脾失健运,肾精泛源则骨骼脆弱无力致骨质疏松症。又由于老年人久病者机体功能衰退,伴体弱气虚易受外邪侵袭致气虚无力推动血行脉中,气机不畅,故常常伴有血瘀现象,则经络瘀滞不通而出现疼痛。但临床上以上几种类型可单独出现,也可互相兼见,可以互相转化,应灵活应用,分别对待。

3 骨质疏松症的主要临床表现及辨证分型 [2]

3.1 主要临床表现 (1)骨全身痛,以脊柱与骨盆及骨折处为主,当改变体位或上、下楼梯时更甚。(2)身材变矮。(3)易骨折。

3.2 辨证分型

3.2.1 肝肾两虚 除以上主要临床表现外伴有足跟痛甚,肢体麻木,头昏耳鸣,夜寐健忘,小便异常,大便不利等症。

3.2.2 脾气虚型 除以上主要临床表现外甚有骨痿足弱不能行走，四肢乏力，更甚肌肉痿废不用，伴有纳食减少，腹胀，懒言等症。

3.2.3 血瘀型 表现为久卧不起而周身作痛，痛处相对固定，拒按。

4 辨证护理

4.1 饮食护理 中医历有食性与药性相同之说，食物的正确选择不仅可减少药物对人体的损害，还可补精益气，提高治疗效果。所以必须建立合理的饮食结构。多食用含钙丰富的食物，主要有牛奶、奶制品、大豆、豆制品、虾皮，每日饮牛奶二杯。多食含维生素D的食物如蘑菇、鱼。因钙与维生素D的补给不仅可预防骨质疏松症，而且有治疗作用。而豆制品含有雌激素，可预防骨质疏松症 [3]。适量选用优质蛋白如蛋类、瘦肉、鸡等。多食用含维生素C的食物如新鲜水果、蔬菜以及黑木耳、松仁、板栗、香菇等。荤素结合，减少糖、盐摄入。荤素搭配，可保证营养成分的均衡。而糖是酸性食物，可消耗钙元素。食盐过多可影响钙质在骨质中沉积，故应以低盐、少糖为佳。烟、酒不宜，酒精可影响钙质的吸收。此外：肝肾两虚型可多食红枣、肝脏、百合莲子粥、绿豆汤等补益之品。饮食清淡，忌辛辣油腻、煎炸品。脾气虚型可多食益气健脾食物如山药、莲子等。豆制品、水产品也有健脾之功。易引起气滞的红薯、糯米、土豆等不宜。忌油腻、生冷、硬固之品。血瘀型可给予清淡、素爽流汁或半流饮食。

4.2 适度运动 打太极拳、散步等。增加户外活动，接受紫外线照射，有利于皮肤合成维生素D，促进钙质在骨骼中沉积，达到预防骨质疏松症的作用，也可减少因跌倒引起骨折的风险。

4.3 药物治疗 疼痛明显或有骨折的病人应卧硬板床休息，给予消炎止痛药并对症处理结合中药热敷、理疗。平时增加钙片、维生素D、雌激素的补充。

4.4 早期预防 强化全民健康教育，增强骨质疏松症的防治意识，从青少年起多食富含钙、磷食物，少饮酒，少喝浓咖啡、浓茶。哺乳期不宜过长。对患有严重骨质疏松症的病人进行积极有效的综合治疗，开展骨密度检测，提高生活质量。尤其是绝经期后妇女，更需加强预防措施，积极预防骨折。

5 体会本组病人在中西医结合治疗的基础上，根据病人的不同证型，运用辨证护理方法，配合饮食、运动、预防、药物等治疗措施，使病人及家属对骨质疏松症有了更深刻的了解，走出了治疗的误区。做好骨质疏松症的防治工作，有利于病人提高生活质量，对促进社会发展有重要意义。

【参考文献】

- 1 郭世谈. 骨质疏松基础与临床. 天津: 天津科学技术出版社, 2001, 443.
- 2 葛继荣. 原发性骨质疏松症的中医辨证分型研究. 福建中医学院学报, 2005, 15 (1): 9.
- 3 小林正. 骨质疏松症的饮食疗法. 日本医学介绍, 1996, 17 (2): 74.

作者单位: 214001 江苏无锡, 无锡市中医医院骨伤中心五病区

- 上一篇文章: [光动力治疗肿瘤的护理](#)
- 下一篇文章: [血液病患者血小板输注的护理](#)

[【发表评论】](#) [【告诉好友】](#) [【打印此文】](#) [【关闭窗口】](#)

最新5篇热门文章


- [磁共振检查病人焦虑的护理](#)...[24]
- [护士 条例](#)[222]
- [让世界听到中国护士的声音](#)...[160]
- [陈竺: 六方面深化医疗卫生](#)...[83]
- [护理的力量: 跨越大海、心](#)...[171]

最新5篇推荐文章

- [选派护士赴美带薪实习](#)[17142]
- [人禽流感疫情预防控制技术](#)...[4058]
- [医疗机构传染病预检分诊管](#)...[3931]
- [中华护理学会章程](#)[6394]
- [中华护理学会简介](#)[9006]

相 关 文 章

没有相关文章

 网友评论：（只显示最新10条。评论内容只代表网友观点，与本站立场无关！）

没有任何评论

| [设为首页](#) | [加入收藏](#) | [联系站长](#) | [友情链接](#) | [版权申明](#) |

版权所有 Copyright© 2005 中华护理学会 站长：吴积云

页面执行时间：93.75毫秒