

知道的是这个时候已经对人体的脊柱造成了特别大的伤害，更严重的是，这时候一个轻微的动作就会造成骨折或者其他症状。所以，骨质疏松症一定要引起我们每一个人的注意，要及早地发现这种病症，并且快速的治疗，以防发生更坏的结果。

一、什么是骨质疏松

“骨质疏松”，顾名思义，就是说骨头变得非常松软，骨骼上面的小孔非常稀疏，做一个恰当的比喻，发生骨质疏松的骨头好像就是泡在水里的木头，随着泡的时间越来越长，木头的质量就越来越差，就好像是骨头缺钙的时间越来越长，骨质疏松就越来越严重，骨头的质量就越来越差。如果一个人被诊断出骨质疏松症，那么就意味着他的骨头质量变差了，并且他很有可能在某一天会发生骨折的状况。这绝对不是夸张的话，根据目前的调查数据可以知道，我国五十岁以上患上骨质疏松症的女人占到了百分之二十几，男生占到了百分之十五，这种病症在绝经以后的女性中发生比率特别高，它也是造成老年人残疾和死亡的一个重要因素。

二、骨质疏松症的常见症状

骨质疏松症一开始是没有什么特别明显的表现的，人们一般不会发现，但是随着病情慢慢地发展，人们会感觉到脊椎非常的疼痛，还会发生脊椎变形的现象，更严重的还会出现骨折的现象，很多患者直到发生骨折才被准确的诊断出是骨质疏松症，这足以证明这种病是静悄悄的发展的病症。所以我们一定要了解骨质疏松症的症状，首先，最早出现的症状就是腰酸背痛，还有一小部分人会经常发生“抽筋”，在翻身或者行走很长时间以后就会感觉到剧烈的疼痛，还有一部分患者没有确定的疼痛的位置，只有在晚上或者背着很重的包行走时才会出现疼痛。骨质疏松严重的患者，会出现脊椎变形的症状，出现这种状况的人会发现自己变矮了，驼背了。脊椎变形还会影响心肺的功能，严重的还会出现便秘等症状。

最后就是当骨质疏松症严重到一个地步的时候，就会很容易发生骨折，只要受到一些小小的磕磕碰碰就会发生骨折，一旦发生骨质疏松性骨折，如果不及时从根本治疗的话，在很短的时间内就很可能再次发生。想要诊断自己是否发生了骨折，并不是一件难事，只要及时去医院或者有关的机构做一个骨头密度的检测，只要几分钟就可以清楚地知道自己是不是得了骨质疏松症。如果实在不想去医院的话，可以在网上利用骨质疏松症风险评估工具来测评一下自己是否患病，通过这个方法，如果有患病的可能性，那就要尽快的去医院治疗了。对于年龄比较大的家人，可以让他们做一下这个评估，如果家人也存在这些危险的因素，就要尽早的带他们去医院进行医治，否则，等到父母出现疼痛、骨折等症状的时候，不仅父母会遭受身体上的疼痛，子女们也会付出很大的经济代价和精神代价。

三、骨质疏松症的诊断方法

有很多人认为只要补充足够的钙，这种病症就会很快的好起来，这是非常错误的一种想法。人们一定要正确的掌握治疗骨质疏松症的方法。首先就是心理治疗，让患者天天都开开心心的，这对于治疗是非常有帮助的，天天不高兴、愁眉不展的人这种症状会比较严重，治疗效果也不如其他人好。对于老年人患者，他们可能会有缺钙的症状，所以这类人群可以吃一些补钙类的药物，补充体内缺失的钙。还有就是体育治疗，就是让患者多进行一些科学的体育锻炼，加快恢复周期。还有就是物理治疗，指的是用一些机器来帮助人体骨骼的合成。

四、结语

现在的很多人都患有骨质疏松症，只有尽早的发现，并且尽快的去医院医治，才能少受一些痛苦。患病的人不必太紧张，只要调节好自己的身体状况，进行正确的治疗，病症就会很好的缓解的！

小儿手足口病早期识别科普

王 丽

四川省岳池县九龙社区卫生服务中心 638300

【中图分类号】R725.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2019) 10-149-02

一、小儿手足口病概况

手足口病为婴幼儿常见肠道传染性疾病，3岁以内的幼儿发病率高。小儿手足口病曾经引起幼儿家长的高度恐慌。这与小儿手足口病所具有的强烈的传染性及幼儿园为人群密集场所有关。随着临床对小儿手足口病研究的不断深入，临床对于小儿手足口病的病因及病机已有了较为确切的结论。研究显示，手足口病患儿的病原体为小分子RNA病毒，该类病毒没有包膜，属单正链RNA病毒肠道病毒的抗生素药物也随之出现。因此，临床小儿手足口病已有了成熟规范的治疗方案，临床绝大部分患儿经过规范治疗均可获得较好疗效。早期识别、早期治疗是避免发生大面积小儿手足口病以及病情进展为重度手足口病的关键。因此临床对于手足口病各个阶段患儿的早期识别对患儿的病情控制极为关键。对幼儿家长、幼儿园及中小学老师实施针对性的小儿手足口病早期识别知识科普，

提高其早期识别小儿手足口病的能力，是小儿手足口病防治的重要举措之一。

二、小儿手足口病对患儿健康的危害

临床绝大多数手足口病患儿病情呈逐渐加重，早期识别病及时就诊，患儿可得到较好的治疗效果。虽然轻中度手足口病对患儿影响相对较轻，但其具有较强的传染性、较广的传染范围、较多的传染途径且传染速度快，患儿家长不引起注意可能导致群体性感染事件，对于免疫功能低下及治疗不及时的患者，病情发展很快，在2d左右的时间可从轻度或中度手足口病快速发展为重症手足口病，增加传染性及患儿的生命安全风险。手足口重症患儿病情快速发展可出现多系统、器官障碍，严重者甚至死亡。

三、早期识别小儿手足口病

1. 轻中症手足口病早期识别：手足口病初起且症状较轻

者临床症状及体征以发热、皮疹、口腔炎、淋巴结肿大为主。各个临床症状特征为：(1) 体温升高范围绝大部分在 37.5℃ - 38.5℃，一般不会高于 39℃，发热时间通常持续 2d 左右；(2) 口腔炎症：患儿初起病时口腔粘膜充血，出现米粒大小的疱疹，部分患儿疱疹破裂后导致口腔溃疡，愈合时间一周左右；(3) 手足部皮疹：手掌、足底出现离心性皮疹，部分患儿出现轻度瘙痒，皮疹也可出现在臀部、躯干；(4) 淋巴结肿大：颌下或颈部有轻微同感，可触及淋巴结。(5) 精神食欲：大部分手足口病患者食欲不振，无精打采。

2. 重症手足口病患者早期识别：重症手足口病患者的临床表现为：(1) 持续性高热：体温大多超过 38.5℃；(2) 循环呼吸变化：心率增快，部分患儿出现血压上升；呼吸频率增

加，口周皮肤黏膜血色暗淡，可出现憋喘，病情进展可出现呼吸急促、肺部罗音；(3) 消化系统变化：患儿出现恶心、呕吐；(4) 神经系统：患儿可出现肢体抖动、四肢抽搐、头痛等；(5) 生命体征变化：临床研究显示，手足口病患者血糖与其病情变化密切相关，若出现血糖阈值异常升高，提示病情发展为重症。患儿外周血白细胞计数升高也是重症手足口病的一个途径。

小结：小儿手足口病早期识别事关小儿整体健康水平，针对与小儿频繁解除的人群进行早期识别相关知识科普，全面发动家长、幼教老师参与到患儿防治过程中来，及早有效治疗手足口病，降低患儿病情进展风险及传染道其它小儿的风险，提高小儿手足口病整体防治水平，提升儿童健康水平。

过敏性鼻炎是怎样产生的

聂舒靖

成都航天医院 610100

【中图分类号】R765.21

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2019) 10-150-01

过敏性鼻炎是生活中一种常见的病症。过敏性鼻炎虽然不属于特别严重的疾病，但是它对患者的正常生活、学习和工作已经造成了严重的影响。而过敏性鼻炎和普通鼻炎又有所不同，区别在于它是由过敏造成的，是全身的一个过敏反应。今天我们就来探讨引起过敏性鼻炎的因素和如何避免感染它。

一、什么是过敏性鼻炎

我们从字面意思来看过敏性鼻炎这一疾病能够得出：是由于对某些东西过敏而患上该病的结论，也就意味着其并非是因传染、感染而发生，另外需要说明的一点是，常见的会导致过敏性鼻炎发生的过敏源是各种花粉、灰尘等细微的物质，它们能够进入鼻子内部对其造成刺激进而引发过敏。资料显示，过敏性鼻炎分为两种类型，一种叫做季节性过敏性鼻炎，顾名思义，这是一种受气候和季节影响的，不定时的过敏性鼻炎。另外一种叫做常年性过敏性鼻炎，相比上一种它较严重，患者长时间不见好，身心和健康受到了严重伤害。

二、过敏性鼻炎的症状表现

过敏性鼻炎的症状表现有：打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、间歇性鼻塞，一些患者情绪不稳定，甚至有过度忧虑而引发抑郁症的现象，给他们的生活造成了很大的困扰。

三、过敏性鼻炎是如何产生的

1. 环境因素：引起过敏性鼻炎的最主要因素是过敏源。一般的过敏源对人体是无害的，但是当它接触了特异性个体，就可能引起过敏。引发过敏性鼻炎的过敏源有：尘螨，花粉，真菌，宠物，某些食物如花生、牛奶、肉类，某些化工物品如化妆品、金属、橡胶，当然这是因人而异的，体质不同的人对不同的过敏源有不同的反映。另外，环境污染过于严重也会导致过敏性鼻炎的发生。

尘螨是一类个体极小，形似蜘蛛的虫子。生活中它们遍布于被子、沙发、家具、不常洗的衣物上，附着于灰尘上，肉眼是不可见的，要借助显微镜或者放大镜才能看到。我们生活的世界里空气中的灰尘沾满了成千上万只尘螨，高浓度

的螨随时会被吸入，极易引起过敏。花粉传播距离非常远，能引起过敏，也是最常见的过敏源。真菌也属于过敏源，真菌的孢子、菌丝都有过敏性，漂浮在空气中，被人吸入呼吸道后引起过敏。宠物也能引发人过敏，原因在于它的唾液腺、皮脂腺分泌物干燥后会漂浮在空气中。每个人的体质不同，有些人吃了特定的食物后会引起过敏，也有些人对特定的化工物品过敏。

2. 遗传因素：大多数过敏性体质的人属于家族遗传。资料显示，患有过敏性病症的大多数人，父母双方是有过敏史的，发病率高达 65%。因此，遗传也是促使过敏性鼻炎产生的重要原因。

3. 其他因素：不健康的作息习惯会改变人们的工作生活方式，如熬夜太晚、压力大、运动时间过少等，时间长了会引发一系列疾病。除此之外，过敏性鼻炎的极少一部分患者的感染与他们的地域、年龄、职业、生活环境等多种因素有关。

四、如何预防过敏性鼻炎

避免接触过敏源是预防过敏性鼻炎最直接的一种方法，前提是要先了解清楚自身的过敏源有哪些。少接触冷空气、刺激性气味，不接触有害气体；注意饮食，不食用过敏性食物；不养猫狗等宠物；做好室内清洁，保持干净卫生，经常通风，防止室内尘螨的大量聚集；不吸烟或被动吸烟，不酗酒；保持房间干燥，经常整理衣柜，合理使用除霉剂；最好对婴幼儿进行母乳喂养，增强免疫力；季节性过敏性鼻炎患者在春季或春夏季是高发病率时期，要做好防护措施，防止花粉进入室内，避免洗干的衣物在外悬挂太久而积聚灰尘，出门最好戴口罩，这都是减少过敏性鼻炎的有效方法。平时要多锻炼身体，增强自身体质，关心自己的身体状况，养成良好的作息习惯，劳逸结合。

要养成良好健康的生活习惯，拥有积极乐观的心态，这样才能保持每一天心情愉悦，因为营造舒适优美的生活环境对抵御过敏性鼻炎甚至其他的疾病都有很大的帮助，多数疾病都和人的心理作用有关。只要我们做好预防措施，多注意自己的饮食和生活习惯，再把心态放好，所有的难关都能通过。