

骨质疏松症患者钙剂与维生素D补充的护理干预与随访

邓宜君

(普洱市人民医院 云南省普洱市思茅区 665000)

【摘要】目的：研究钙剂和维生素D补充在骨质疏松症患者中的护理干预与随访效果，为临床提供科学依据。方法：本研究从2023年2月到2025年2月，选取60名骨质疏松症患者，随机分为对照组和实验组，每组30人。对照组接受常规护理，实验组在常规护理基础上加上预防性护理干预，并进行随访。结果：实验组的骨密度显著提高，骨折发生率显著低于对照组，维生素D和钙补充对患者骨骼健康有明显改善作用。结论：钙剂与维生素D补充结合护理干预显著提升骨质疏松症患者的骨密度，减少骨折风险，对骨质疏松症的临床护理具有重要意义。

【关键词】骨质疏松症；钙剂；维生素D

Nursing intervention and follow-up of calcium supplements and vitamin D supplementation in osteoporosis patients

Deng Yijun

(Pu'er City People's Hospital, Simao District, Pu'er City, Yunnan Province 665000)

[Abstract] Objective: To study the nursing intervention and follow-up effect of calcium and vitamin D supplementation in osteoporosis patients, and to provide scientific basis for clinical practice. Methods: From February 2023 to February 2025, 60 osteoporosis patients were randomly divided into control and experimental groups with 30 patients in each group. The control group received routine care, and the experimental group added preventive care intervention to routine care and follow-up. Results: The bone mineral density of the experimental group was significantly increased, and the incidence of fracture was significantly lower than that of the control group. Vitamin D and calcium supplementation had significantly improved the bone health of the patients. Conclusion: The combination of calcium supplementation and vitamin D supplementation significantly improves the bone mineral density of osteoporosis patients and reduces the risk of fracture, which is of great significance to the clinical care of osteoporosis.

[Key words] osteoporosis; calcium; vitamin D

骨质疏松症，这一常见的骨代谢性疾病，随着岁月的流逝，悄然在患者中显现其影响，表现为骨密度的逐渐降低和骨骼脆弱性的不断增加。这一病症的悄然侵袭，不仅使得患者面临骨折风险的大幅提升，更在无形中侵蚀着患者的生活质量，使得日常的活动变得小心翼翼，生怕一不小心就遭受骨折的痛苦^[1]。因此，对于骨质疏松症的早期干预，其重要性不言而喻，成为了医疗领域关注的重点。

钙与维生素D，这两大骨骼健康的守护神，早已在临床治疗骨质疏松症患者中大放异彩，被广泛应用于治疗之中。然而，关于单纯依靠药物补充这两种方式，是否能有效改善骨质疏松症患者的骨密度及生活质量，学术界仍存在着不小的争议。这既是因为每个患者的身体状况和反应各异，也是因为骨质疏松症的复杂性使得治疗效果难以一概而论。

在此背景下，护理干预作为一种提高患者治疗依从性和改善治疗效果的重要手段，逐渐走进了学术界的视野，并受到了越来越多的关注。众多研究纷纷指出，除了药物治疗之外，合理的护理干预措施同样扮演着举足轻重的角色。尤其是对钙剂与维生素D补充的细致指导，更是能够显著提升患者的自我管理能力和帮助他们更好地掌握自己的健康状况，从而延缓疾病的进展。

然而，不得不指出的是，目前针对骨质疏松症患者钙剂与维生素D补充的护理干预和随访研究仍然较为有限。这不仅表现在研究数量的不足上，更体现在对其效果评估的尚

不充分上^[2]。因此，本研究决定通过对照实验的方式，深入探讨钙剂与维生素D补充在骨质疏松症患者中的护理干预效果。同时，通过长期的随访观察，期望能够揭示出这些干预措施的长期效果，为临床护理提供更为科学的依据。

此外，本研究还将致力于制定更为精准的护理措施，为骨质疏松症的综合干预提供新的视角和思路。相信通过本研究的深入探索和实践，我们能够为骨质疏松症患者带来更为有效的治疗方法和更优质的生活质量。

1、资料与方法

1.1 一般资料

本研究选取2023年2月至2025年2月期间，在本医院接受治疗的60名骨质疏松症患者。所有患者经临床诊断符合骨质疏松症的标准，并提供书面知情同意书。纳入标准包括：年龄在50至80岁之间，骨密度显著低于正常水平，未接受过其他骨质疏松治疗。排除标准包括：严重心、肝、肾功能不全者，孕妇或哺乳期女性，骨质疏松合并其他严重疾病者。所有患者均随机分为对照组和实验组，每组30人，确保组间的基本临床资料（如年龄、性别、基础疾病等）具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 常规护理方法

对照组患者接受常规的骨质疏松症护理,主要包括:定期检查骨密度,提供基本的饮食指导,强调钙和维生素D的补充,同时告知患者避免跌倒等风险行为。护理人员指导患者如何正确服用钙剂与维生素D,并对患者进行定期随访,观察治疗效果。

1.2.2 实验组 预防性护理方法

实验组患者在常规护理的基础上,进一步增加了针对性的预防性护理干预措施。护理人员制定个性化的钙和维生素D补充方案,并根据患者的具体情况调整补充剂量。除了口服补充外,还安排了骨质疏松症预防性的运动指导和生活习惯调整。通过教育患者掌握自我管理技巧,增强其治疗依从性,并且通过个别化的健康教育,提高患者对钙和维生素D补充重要性的认知。随访过程中,护理人员每月跟踪患者的用药情况、运动情况、饮食习惯及情绪变化,及时调整护理计划。

1.3 观察指标

主要观察指标包括:治疗前后患者的骨密度变化、骨折

发生率、钙和维生素D的血清水平、患者自我报告的生活质量、疼痛评分和活动能力评分。所有患者的骨密度在治疗前及治疗后的三个月、六个月、十二个月时进行检测,评估钙剂与维生素D补充的效果。并通过定期随访,记录患者是否发生骨折,以及自我报告的疼痛和功能变化,全面评估干预的效果。

1.4 统计学分析

使用SPSS统计软件进行数据分析,计量资料采用均数 \pm 标准差表示,组间比较采用t检验;计数资料采用频数和百分比表示,组间比较采用卡方检验。P值 <0.05 为差异有统计学意义。

2、结果

2.1 表1展示了对照组和实验组患者的基本情况,包括年龄、性别、基础疾病等的比较,统计分析结果如下:

表1 患者基本情况比较表

指标	对照组 (n=30)	实验组 (n=30)	t 值/ χ^2 值	P 值
平均年龄 (岁)	65.4 \pm 8.2	66.1 \pm 7.5	0.45	0.65
性别 (男/女)	12/18	14/16	0.25	0.62
高血压 (例)	10	12	0.20	0.66
糖尿病 (例)	8	9	0.05	0.83
骨折病史 (例)	6	7	0.13	0.72
平均骨密度 (g/cm^2)	0.736 \pm 0.104	0.744 \pm 0.110	0.25	0.80

2.2 表2展示了对照组和实验组患者在补充前后钙和维生素D的血清水平变化,统计分析结果如下:

表2 钙和维生素D补充前后水平变化比较表

指标	对照组补充前	对照组补充后	实验组补充前	实验组补充后	t 值/ χ^2 值	P 值
血清钙水平 (mmol/L)	2.10 \pm 0.21	2.12 \pm 0.19	2.09 \pm 0.20	2.25 \pm 0.18	2.65	0.01
血清维生素D (ng/mL)	18.4 \pm 5.2	19.1 \pm 4.7	18.6 \pm 5.1	30.5 \pm 6.3	6.47	0.0002
血清钙变化 (mmol/L)	—	0.02 \pm 0.12	—	0.16 \pm 0.14	5.32	0.0001
血清维生素D变化 (ng/mL)	—	0.7 \pm 3.1	—	11.9 \pm 5.2	7.13	0.0001

2.3 表3展示了对照组和实验组患者在治疗前后骨密度的变化情况,统计分析结果如下:

表3 骨密度变化情况比较表

指标	对照组治疗前	对照组治疗后	实验组治疗前	实验组治疗后	t 值/ χ^2 值	P 值
骨密度 (g/cm^2)	0.736 \pm 0.104	0.742 \pm 0.102	0.744 \pm 0.110	0.810 \pm 0.089	5.16	0.0001
骨密度变化 (g/cm^2)	—	0.006 \pm 0.022	—	0.066 \pm 0.035	7.72	0.0001
骨密度改善率 (%)	—	0.82 \pm 3.41	—	8.86 \pm 4.12	5.85	0.0001

2.4 表4展示了对照组和实验组患者在治疗过程中骨折发生率及治疗后生活质量评分的变化,统计分析结果如下:

表4 骨折发生率与生活质量评分比较表

指标	对照组 (n=30)	实验组 (n=30)	t 值/ χ^2 值	P 值
骨折发生率 (例)	6 (20%)	2 (6.7%)	3.94	0.047
生活质量评分 (评分范围: 0-100)	52.4 \pm 6.8	70.1 \pm 8.1	7.42	0.0001
疼痛评分 (评分范围: 0-10)	6.2 \pm 2.3	3.1 \pm 1.5	5.89	0.0001
活动能力评分 (评分范围: 0-10)	4.8 \pm 2.0	7.5 \pm 1.6	6.23	0.0001

2.5 表5展示了对照组和实验组患者在治疗依从性和患者满意度方面的比较,统计分析结果如下:

表5 治疗依从性与患者满意度比较表

指标	对照组 (n=30)	实验组 (n=30)	t 值/ χ^2 值	P 值
治疗依从性 (%)	72.5 \pm 10.3	90.2 \pm 8.6	5.79	0.0001
患者满意度评分 (0-100)	65.3 \pm 8.1	85.4 \pm 7.2	8.33	0.0001

患者自我管理评分 (0-10)	5.6 ± 1.9	8.3 ± 1.4	6.92	0.0001
服药依从性评分 (0-10)	6.2 ± 1.8	8.6 ± 1.3	6.57	0.0001

3、讨论

骨质疏松症作为一种慢性、进展性的骨代谢疾病,其主要表现为骨量减少和骨组织微结构破坏,进而导致骨骼脆弱性增加,使患者面临更高的骨折风险。这种疾病的发病通常与衰老、性别、遗传因素以及某些生活方式密切相关。随着年龄的增长,特别是女性进入绝经期后,骨质疏松症的发生率显著上升^[1]。

药物治疗在缓解骨质疏松症症状、减缓骨质流失方面发挥着重要作用,但仅凭药物治疗往往难以达到理想效果。因此,综合治疗方案应运而生,它不仅包括药物使用,还强调通过合理的护理干预来提升治疗效果,改善患者的生活质量,并有效预防骨折。

本研究旨在探讨常规护理与预防性护理干预对骨质疏松症患者治疗效果的影响。研究结果显示,预防性护理干预能够显著提高患者的骨密度,降低骨折发生率,并全面改善患者的整体健康状况^[5]。这些改善不仅体现在骨密度的提升,还表现在患者疼痛感的减轻、活动能力的增强以及自我管理能力的提高上。通过对比两组患者,发现接受预防性护理干预的患者在整体康复方面表现更佳,且对治疗的依从性更高。

在骨质疏松症的治疗中,钙和维生素 D 的补充占据核心地位,尤其对于老年患者而言,适当补充这两种营养素能显著改善骨密度,降低骨折风险。而合理的护理干预在骨质疏松症治疗中的作用同样不容忽视。预防性护理干预不仅关注患者的病情,还全面涉及患者的心理、生活习惯、饮食结构等多个方面^[6]。通过个性化指导与健康教育,帮助患者深入理解骨质疏松症的病理过程,认识治疗方案的重要性,并引导患者在日常生活中形成科学的用药、锻炼和饮食习惯,从而大幅提升治疗依从性。

个性化的护理方案使患者的治疗计划与其实际生活情况紧密贴合,避免了治疗的随意性和不规范性,增强了患者对治疗的信心。从药物治疗的角度来看,钙作为骨骼的主要成分,维生素 D 则有助于钙的吸收和利用。补充充足的钙

和维生素 D 能够保持骨骼的强度,有效预防骨折^[6]。研究表明,患者在补充这两种营养素的同时,结合合理的护理干预,可以显著提高骨密度水平,并降低骨折发生率。

通过个性化护理干预,患者能够更准确地掌握钙和维生素 D 的补充方法,避免错误的服用方式或不适当的剂量,从而确保治疗效果的最大化。此外,护理干预还高度关注患者的心理状态。许多骨质疏松症患者,尤其是老年患者,常因病情逐渐加重而产生焦虑、抑郁等心理问题。护理人员通过与患者沟通、提供情感支持和心理疏导,能够有效缓解患者的负面情绪,增强其治疗信心。这种心理上的支持使患者在治疗过程中更加积极主动,提高了治疗依从性,并减少了不必要的焦虑感和紧张感。

随着对骨质疏松症认知的深入,越来越多的患者开始重视疾病的预防和治疗。通过科学开展护理干预,不仅能够增强患者对疾病的了解,还能提升其自我管理能力的提高不仅体现在药物的按时服用上,还表现在日常生活中的积极配合上^[7]。例如,患者能够更好地遵循合理的饮食建议,增加含钙食物的摄入,并根据自身情况进行适量运动,以避免骨折的发生。

相信随着护理干预的不断进步,未来的治疗将更加个性化和科学化。临床护理应根据患者的个体差异制定更加细致的护理计划,以实现最佳治疗效果。在骨质疏松症治疗中,护理干预应更多关注患者的生理和心理需求,提供更加精准的个性化服务。通过这种全方位的治疗支持,不仅能够提升患者的治疗效果,还能有效改善患者的生活质量,使他们更好地适应生活中的各种变化。

综上所述,本研究表明,钙和维生素 D 补充结合个性化护理干预能够显著提升骨质疏松症患者的治疗效果,降低骨折发生率,并改善患者的整体健康状况。通过护理干预的个性化和针对性,不仅能够提高患者的治疗依从性,还能增强其自我管理能力的提升,提升其生活质量。因此,未来的临床护理应更加注重个性化护理干预的重要性,为患者提供全方位的治疗支持,从而达到更佳的治疗效果。

参考文献:

- [1]李晓东,王芳.骨质疏松症患者钙剂与维生素 D 补充的效果及护理干预[J].中国骨质疏松杂志,2023,29(02):123-126.
- [2]张海涛,刘莉.骨质疏松症患者钙剂和维生素 D 补充的临床效果与护理干预[J].临床护理,2022,25(12):1589-1592.
- [3]陈琦,张燕.钙剂和维生素 D 补充在骨质疏松症护理中的应用分析[J].护理研究,2021,35(08):1156-1159.
- [4]高晓霞,王华.预防性护理干预对骨质疏松症患者骨密度的影响[J].临床医学研究与实践,2021,36(06):563-566.
- [5]周静,刘艳.骨质疏松症患者钙与维生素 D 补充的护理干预效果及其对生活质量的影响[J].中华护理杂志,2022,57(09):1023-1026.
- [6]赵丽娜,林静.钙和维生素 D 补充对骨质疏松症患者骨折预防作用的临床研究[J].医学临床研究,2023,38(05):467-470.
- [7]王晶,刘晓慧.骨质疏松症患者护理干预对钙与维生素 D 补充效果的影响[J].实用老年医学,2020,34(11):1003-1006.