

饮茶型地方性氟中毒患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

饮茶型地方性氟中毒(简称“**饮茶型地氟病**”)是因长期饮用含氟量高的砖茶水、奶茶、酥油茶等引起的慢性中毒。该病主要损害牙齿和骨关节。早期以儿童牙齿受损为主,引起氟斑牙,表现为牙齿变色或缺损,中老年患者牙齿磨损严重,影响对食物的咀嚼。随着年龄增长,骨关节受损程度逐渐加重,导致氟骨症,表现为颈、腰和四肢大关节疼痛、变形、活动受限,重者可瘫痪。

采取健康生活方式,可防止病情加重,避免后代发病;对症治疗,可缓解症状,改善生活质量。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

- 注意保暖,减少寒冷刺激。
- 购买低氟砖茶,饮用低氟砖茶制作的茶水、酥油茶、奶茶等饮品。
- 在饮茶型地氟病流行区,使用不含氟的牙膏。
- 吃足量鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等富含优质蛋白质的食物及富含维生素的蔬菜、瓜果。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累,规律作息,保证睡眠充足。
- 保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

● 治疗与康复

- 可遵医嘱对症治疗。
- 注意保护关节,减轻关节的负担,适当进行运动或活动。
- 不建议进行长时间的爬山、爬楼以及各种下蹲类运动,也不宜进行繁重的家务劳动和生产活动。
- 避免过度使用关节,避免用力过猛、抬举重物或节奏过快的动作。
- 要适时改变姿势或活动关节,同一姿势不宜持续1小时以上。膝或髌关节受累患者应避免长久站立、跪位、蹲位和盘腿。
- 经常进行关节的屈伸活动,充分舒展关节;经常做勾脚抬腿、侧抬腿等动作,锻炼肌肉力量。
- 关节情况良好时,在医生指导下适当进行缓慢步行、原地踏步或拉伸肌肉等运动。
- 可利用手杖、步行器等协助活动。活动时应小心谨慎,防止滑倒、跌伤或扭伤。

●急症处理

- 当出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重时,应及时休息,减少行走、提重物等活动,可以进行勾脚抬腿锻炼,可以冰敷、外用消炎止痛软膏,必要时可遵医嘱用药,如果病情加重应及时就医。

其他指导建议

医生/指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

饮茶型地方性氟中毒患者健康教育处方使用说明

★使用对象:饮茶型地方性氟中毒患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。