

桃李不言，下自成蹊

——激励机制教学心得

■ 田海艳

新课标理念指导下,教师更加注重过程性目标,尤其是学生的情感体验,可利用奖励等激励手段激发学生共同参与教学活。从教20余年,有苦有乐,有烦恼有收获,但更多的是有人成才的喜悦与教学相长的进步,这里摘录一则教学成功的心得与大家分享。

一、草木皆有春，老师的眼晴里都是“花朵”

泰戈尔说过:“人是成长中的孩子,他的力量就是成长的力量”。而教育学,就是迷恋他人成长学问。在老师的眼晴里,每一个学生都有自己成长的力量,每一个学生都有自己开花的时节,只是时间早晚的差异。在课堂教学中灵活善用激励机制,不仅可以调动学生积极性,还能激发学生学学习潜能,提高教师的教学效率。美国哈佛大学教授威廉·詹姆士研究发现:一个人在没有受到激励的情况下,他的能力仅能发挥20%~30%,如果受到正确而充分的激励,能力就可能发挥到80%~90%。其中50%-60%的差距是激励的作用所致。而且由激励而培养起来的学生积极进取、乐于竞争、奋发向上、勇于挑战自我。

二、春风可化雨，身心激励激发学生内在驱动力

接手的初二(三、四)班,班级整体学风气不浓,学生基础普遍薄弱,之前因为师资力量配备不及时导致我接班时已经是学生的第4位英语老师。三班学生们在经历换老师的新鲜感后,很快就“返回原形”,上课时间无心听讲,想学就学,想玩就玩。有几位学生上课纪律性较差,动辄打断老师讲课或者交头接耳,还有的学生上课会酣然入梦或者神游天外、自娱自乐。老师提醒多次仍不加悔改,还理直气壮地狡辩“我没有……”“不是我……”根本无心听课,这让一向对课堂要求严格的我很头疼。为了治疗学生的这些小毛病,上课前我总得先强调纪律的重要性,再用五六分钟的时间进行思想教育,小到个人前途大到国家命运、家国情怀。从“师夷长技以制夷”的强国之路到“知己知彼,百战不殆”强国战略;从乌鸦反哺、羔羊跪乳的感恩之心到为“中华之崛起而读书”的拳拳赤子爱国之情……想尽办法,用尽手段;耳提面命,不厌其烦;晓之以理、动之以情。

春风化雨,学生慢慢地被我“水滴石穿”的教育感动,也渐渐激发了他们学习的“内在驱动力”,整个班风发生了根本性的改观。虽仍有个别学生反复性违纪,但大部分学生逐渐上路,懂得了学习的重要性。在改善班级纪律、提高学生积极性的过程中,我发现对学生们一点点的努力和用心,会带来意想不到的效果。

1.一点点的物质奖励,激发学生内心的渴望

四班课堂纪律相对较好,但学生基础较差,学习积极性主动性不高,学生对基本单词、短语句型懒得读背,不愿动手动脑。于是我采用了“激励+督促”机制,激发学生的积极性。课堂纪律好,我会奖励他们一首经典英语歌曲或者播放他们感兴趣的英语小视频。听写背全对,我会奖励他们小文具、英语学习资料甚至是发放作业免写牌。小小的物质奖励,一下子激发了学生学记单词、短语的欲望,学生们都争先恐后地要求爬黑板,有些学生包括课代表还在课间跑到我办公室“提前预习”,果然每次听写单词全对的学生越来越多,多数学生还选择英语资料作为奖品,词汇量掌握越来越多,英语学习成绩有所提高。一些中等生与学困生也跃跃欲试,敢于挑战自我。从来不敢举手的中等生李同学课后挤时间记了一单元单词与短语,不会读的还专门去办公室问我,在同学们羡慕的眼神下默写对了全部内容,也赢得了全班同学热烈的掌声。主动学习效果远远高于被动学习,加上日常课堂学习中我不光传授基础知识,更注重培养学生学习能力及怎样分析问题解决问题的能力,掌握科学的学习方法,对学生“授之于鱼”,更是“授之以渔”。学生逐渐由原来的厌学,被动学习到后来的乐学、主动学。正如古人所云:“有道无术,术尚可求也;有术无道,止于术”,我们教师要学其“术”,更要会用“道”。

2.一点点的精神鼓励,满足学生的成功心理

自信需要不断的内心构建和外部鼓励,自信的学生才会更有动力去求知和进取。为了构建学生自信的心理,在学习上我对学生赞扬、欣赏多于批评、打击,积极评价多于消极评价,特别是对于几乎放弃学习英语的学生,他们付出的每一份努力我都给予及时的肯定与鼓励,给予他们信心和力量,抓住机会把他们每一个优点在班上进行肯定与表扬,他们也更加尊重、信任我,正所谓“亲其师,信其道”。学困生翟同学、韩同学等书写的英语作文问题很多,但我总能找到他们为数不多正确的句子及工整的单词大加赞赏,有的书写整洁的还在学习园地展示。自信心与成就感在鼓励和激励中不断成长,学生要求自己尽力而学,形成“不自弃、不放弃”的学习态度,不断进步,最终达到了预期效果,成绩自然得到了提高。

一番努力下来,两个班级在所有平行班级里名列前茅,并且我教授的班级学生对英语学习多数较自信,并能勇于挑战自我。

3.一点点的家庭关爱,构筑学生的安稳环境

家庭是学生学习的后盾,温暖的家庭容易培养出

学习专注、温和善良的学生。每个性格乖张的学生背后,一定有他的原因和故事。了解学生,不仅要在课堂上,更要走进学生的背景,了解学生的家庭和内心。因此,课后我经常与课堂表现欠佳的学生聊家常,了解他们的家庭情况,探究问题学生的原因问题。三班的王同学,因为在家中排行最小,父母在他小时候对他过于溺爱,以至于初中时坏习惯太多很难管教,后来他们信奉过多的说教与棍棒教育对王同学都无济于事。他们本来想放弃管教,在我多次的联系与沟通之下,家长终于为我的执着与爱心打动,重树教育陪伴孩子的信心,用爱与不放弃的精神静待自己孩子的花开季节。

4.一点点的集体主义,增加学生的责任担当

集体主义容易让学生们团结,更有责任感。课堂上我采取小组合作加分制学习,课堂表现积极的、纪律好的、作业完成较好的、学习上有进步的都能获得相应分值,得分高的小组有各种优先权的奖励。表现不好的会相应扣掉所在小组的得分。学生们都有很强的集体主义精神,更多地参与课堂学习活动,争先想给小组多得分,特别是平常课堂纪律不太好的学生,因为自己的原因给小组总评拖了后腿,更想在课堂学习竞赛环节“将功补过”,想尽一切办法掌握所学知识;甚至还出现小组内的优秀同学主动帮助后进同学的情况,学习积极性得到很大的提高。责任心的驱使下,学生们的主观能动性也得以最大发挥,班级荣誉感也得到了激发。在年终评优的大会上,三班的同学们捧着校优秀班集体的奖状,用最响亮的掌声和最欢快的欢呼声表达着自己的喜悦和收获。

三、寸草报春晖，收获是一路前行一路生花

师者,传道受业解惑,师者,蜡炬春蚕人梯。自从踏上讲台成为老师的那一刻起,我就要要求自己以爱和责任来对待每一位学生,多少次孩子生病家人住院,我不敢耽误学生的一节课;曾经班级一侧不明原因的起了白霉,我一直坚持到学生放假才去医院做了手术,医生感动之余也责备我太过自信。

学生们回馈我的也是无尽的感动:他们有心事愿意悄悄告诉我,有高兴的事第一个与我分享,下课了会围在我身边聊家常;毕业季他们眼含热泪与我拥抱后的不舍与依恋;不经意间重逢时他们惊喜喊出的一声“田老师”;毕业后从事各行各业的人们看到我时,脸上洋溢的尊敬和喜悦,看着他们有了自己的事业和家庭,我也感到无比的踏实和满足。

总之,教学生涯酸甜苦辣,冷暖自知,心累过焦虑却从未放弃过。“桃李不言,下自成蹊”,更多的是尽心尽力后结出育人成果的幸福与感动。蹉跎过无声,今后我将继续怀着爱心、耐心、信心与责任的初心,不断学习和实践新理念、新思想,相信自己的从教之路定能一路前行、一路生花!

(作者单位:山东省菏泽市成武县伯乐第一初级中学)

五四精神融入高校思想政治教育的路径

■ 康悦

摘要:五四运动时期产生的五四精神蕴藏着深刻的育人价值,在高校思想政治教育中有重要的作用。深入研究五四精神中蕴藏的丰富价值资源,对完善高校思想政治教育体系有着重大的意义。为此,从创新教学模式、把握校园规律、利用网络资源、开展实践活动等方面提高五四精神在高校思想政治教育中的实效性。

关键词:五四精神;高校思想政治教育;路径

习近平总书记把2019年纪念五四运动100周年大会上的讲话中深刻阐释了五四精神的科学内涵,给予五四精神高度的评价,并对新时代青年提出了要求,指出:“新时代中国青年要继续发扬五四精神,以实现中华民族伟大复兴为己任,不辜负党的期望、人民期待、民族重托,不辜负我们这个伟大时代。”^①大学生始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量,在五四青年节到来之际,探索五四精神融入大学生思想政治教育的路径很有必要。

一、创新思政课教学模式,增强大学生学习五四精神兴趣

大多数高校开展思想政治教育工作的一个主要途径就是开展思想政治理论课。但是,大多数高校进行思政理论教学还是倾向于传统的教学模式,教师向学生进行知识的机械式输出,学生选择性地地进行输入,但仅仅通过课堂上教师的口头阐释,机械式地将五四精神的知识输入学生的头脑中的这种教学模式并不能达到很好的效果,大学生对五四精神的学习消极被动、兴趣低下,因此,高校教师必须创新教学模式。例如,教师可以运用多种教学模式,观察每种模式的效果,搜集学生意见,灵活转换教学模式,尽可能地提升教学质量。在大多数高校,除了思政专业外,其他专业的学生多数以思政课这种公共课程的形式来学习和了解五四精神,思政课教师除了灵活运用课堂之外,还可以让大学生适当地走出课堂,以此来更好地提高大学生对五四精神的认知能力。教师可以组织学生到相关红色基地进行参观,对五四运动时期所发生的事件和遗留下来的珍贵物品进行视觉和听觉上的熏陶,使教学内容生动有趣,真正被学生掌握,以此培养学生的好习惯、塑造优秀人格;在教学内容上可以适当地进行调整,转变利用现有教育资源的方式,融入年轻化的元素,让学生

看一些他们喜欢的正能量的青年偶像,用偶像的实际行动影响他们,为他们树立榜样。总之,高校教师在开展思政理论教学工作时既要做到内容系统丰富又要做到方式灵活新颖,以增强高校思政课的魅力。

二、把握校园发展规律,建设大学生学习五四精神的校园文化

马克思曾说过:“人创造环境,同样,环境也创造人。”^②大学校园作为大学生生活与学习的重要场所,是学习和弘扬五四精神的重要载体之一。高校要根据自身发展的规律和办学特色打造符合本校的校园文化,营造积极健康的校园文氛围,利用校园对大学生进行五四精神教育至关重要。例如,对大学生进行五四精神教育,可以采取五四四知识竞赛、五四文艺晚会、参观红色革命老区、爱国主题革命理论教育基地、参加公益活动等丰富多样的形式进行,但要遵循实际,反对形式主义、走过场和铺张浪费,使学生受到真真正正的教育。另外,还可以采取一些无形的措施,可以在学校的宣传栏上张贴许多国家领导人关于五四运动和五四精神的讲话,对青年的寄语等等,并且及时更新;通过校园广播、图书馆等途径学习五四精神。通过这些活动和宣传,大学生能够自觉地关注五四精神,与他们的日常行为融为一体,提高大学生的思想素质,塑造良好的行为习惯。

三、利用网络资源,拓宽大学生对五四精神的学习空间

网络信息技术的发展冲击了传统的教育模式,对高校以及教师如何运用网络资源进行教育发起了挑战。习近平总书记要求:“要运用新媒体新技术使工作活起来,推动思想政治工作传统优势同信息技术高度融合,增强时代感和吸引力。”^③网络资源的出现,使得五四精神的推动和传播有了多种形式的渠道,五四精神的内容传播范围更广,学习五四精神更便捷,为加强五四精神的有效弘扬创造了条件。例如,可以在学校的官微、微信公众号等平台纳入五四精神方面的学习内容,设置学习五四精神教育专题板块,定期及时推送五四运动相关知识,引导大学生自主学习 and 探索五四精神的内涵、价值等前沿知识;可以利用腾讯会议等直播渠道,让在校大学生亲自聆听专家们现身说法讲述五四精神,聆听和思考专家们对于五四精神的见解,从而

使大学生受到启发;运用学习强国等教学软件,利用好各种网络学习资源宣传五四精神;并灵活掌握和运用各种短视频软件,制作五四精神短视频,加强五四精神的弘扬和传播力度,拓宽大学生对五四精神的学习空间;推荐大学生观看有关五四精神的红色影视作品,包括电视剧、电影、纪录片在内,讲述观看后的感受,例如学校可以向学生推荐最近热度很高的《觉醒年代》影视剧,使他们更直观地感受五四运动时期的真实场景,了解五四运动开展的过程,充分体现五四精神对大学生的精神动力,使大学生更加坚定民族自信。

四、开展社会实践活动,加强五四精神对大学生的教育力度

人们在日常生活中参与的社会实践是塑造他们思想的根本途径,大学生思想品德的形成发展方向具有极其深远的作用。高校不仅要通过思政理论课来增强学生学习关于五四精神的理论知识,更重要的是要通过实践活动,使五四精神的理论价值通过实践转化为学生的思想意识。在课堂上,教师可以组织学生开展五四精神宣讲的主题活动,一方面可以锻炼学生的讲课能力;另一方面,由于学生的思维特点相差不大,在语言以及逻辑上可以使受听者更容易接受和理解。在课堂外,学校可以组织学生进行五四精神志愿宣传活动,引导学生自觉以志愿者身份在博物馆等具有文气息的地方向参观人群普及五四精神,还可以组织开展五四精神教育实践活动,教育学生积极参加各类志愿服务、“三下乡”综合实践活动。社会实践活动强化大学生关于五四精神的理论水平、增强大学生的道德观念,使之逐渐形成自己的品德意识,并成为指导自身实践的关键。通过创新和开展各种实践活动,是检验大学生五四精神教育成果的最后一道工序。

参考文献:

- [1]习近平.在纪念五四运动100周年大会上的讲话[N].人民日报,2019-05-01(02).
- [2]马克思、恩格斯、马克思恩格斯选集第一卷[M].北京:人民出版社,2012:172-173.
- [3]习近平.在北京大学生座谈会上上的讲话[N].人民日报,2018-05-03(02).

(作者单位:遵义医科大学马克思主义学院)

以党建引领物业服务融入基层治理探讨

■ 原进

将党组织的覆盖范围扩大,深入到物业服务当中,充实物业的党的力量,要将党建引领体现在物业服务的目标和实践中,积极探索党建引领物业服务的思路和方法,在基层社会治理中创建起新的党建模式、物业服务模式,提高基层治理体系的能力和现代化水平。

一、强化社会价值

物业服务工作要与政府部门相互配合,做好社区治理,创建文明城市,在人口普查、公益活动等工作实践中,响应国家和政府的号召,加强对社区治理工作的支持,动员员工,加入到党建工作的实践中,维护社区的和谐与稳定,提高物业服务的品质。在党建工作的推进和创新中,服务于大众民生,真正成为服务民众的主角,积累丰富的经验,提高社区治理的凝聚力。物业服务企业要在党建工作中发挥出内在的作用,彰显社会价值,必须要从多层方面着手,通过党建提升物业服务企业党组织工作能力,树立起为人民服务观念,将人民群众民生需求作为党组织的覆盖点,加强对群众的服务。与群众增强联系,将物业服务得天独厚联系群众的优势利用起来,抓住这一契机,加强物业服务企业的党组织建设,建立起协同治理的机制,将基层治理工作任务落实到位,和社区党建协同联合进行基层治理的活动,展开多方联动,综合实施政策。

物业服务企业要与业主委员会、社区委员会共同协作,在党建统领中参与协同治理,建立起多元参与的治理机制,构建起多方沟通交流的平台,对社区中的重点、难点问题要进行协商处理,建立起服务创新、党建共商的工作模式,集中资源,在党建引领下,履行物业服务企业的社会责任。在社会治理中,社区是基础,而社区物业服务是与居民的生活水平、幸福感和密切相关的载体,在物业管理行业的发展中,物业工作人员要以服务民生为工作的切入点,走在时代的最前沿,成为保障业主权益的管家,与人民群众增进联系,给予人民群众幸福、安全感。将代理社区行政的功能体现在具体的实践中,加强法制宣传,做好本职工作,将倡导文明、维护稳定等特殊的服务功能利用起来,成为民众中的矛盾调解员、民情调查员,共同在协同管理机制中发挥社会能,增强社会价值。

二、加强党建引领

物业服务企业的党组织建设工作实践中,要切实的体现出政治服务的职能,在发挥作用上下足功夫,加强党建引领,提高物业服务企业的规范化发展水平,参与到基层治理中,切实体现出物业服务企业的政治服务功能。获取业主、党员、其他组织的认可和支持,在党建工作中充实活力,在强化党建引领下,为社区内部的党建工作带来更多的生机。落实于具体的实践中,物业服务企业需要在内部做好制度的规范化建设,执行有关的制度内容,物业服务企业的内部党员要在三会一课等制度的执行中,切实体现出主体作用,将物业服务企业党组织的功能放大。组织和实施多种形式的实践,要将机关党员到社区双报到延伸到物业服务企业党组织中,加强基层党组织的建设,鼓励、引导物业服务企业的党员接受监督,发挥党员作用,主动的亮明身份,坚定工作信念。

在社区内部,对老党员加强关心,给予其关爱,对于有特殊困难的老党员,要通过经常性的走访慰问活动,关心社区老党员,将党员的身份意识和身份自豪感充分的调动起来。提高业主的凝聚力、团结力,通过微信、QQ、走访面谈、会议组织等多种形式,了解社区居民的个人诉求、服务需求,协调各方力量,组织多方资源,为小区群众提供个性化服务、精准化的服务。组织和实施多种类型的实践,例如以创建文明家庭、评比家风家规为主题,加强对传统美德的弘扬,传播积极向上的良好风尚。开展有益于群众身心健康的活动,拓宽群众的知识视野,丰富群众的生活,提高群众凝聚力,使更多的群众支持物业服务企业的党组织,深入推进社区党建工作的高效率开展。

三、加强行业监管

为了提高物业服务企业的服务水平、运行效益,有必要通过强化行业监管的方式,促进红色物业的建设,开展红色物业试点工作,要促使物业企业实现规范化的发展,从党建工作着手,要求物业服务企业履行行业监管职责,按照规范化发展的理念和要求,采取多种措施,着力加强行业的监管力。启动备案管理的模式,用物业管理区域、前期物业服务合同、前期物业管理、招标准接、查验物业服务合同五方面,实施备案管理,把好市场的源头质量关。开展行政监管巡查活动,组建市区内的巡查队伍,打造分层级的监管巡查机制,开发移动终端。

在巡查活动中,了解小区的物业小区情况,加强巡查力度,及时将巡查过程中发现的问题记录下来,督促企业进行整改,加强跟踪管理、督办管理,对巡查的情况进行通报。建立起专门进行抽查活动、督查活动的工作小组,及时对问题进行发现,督促物业服务企业加强整改,提高物业企业的发展水平和民众的满意度。利用信息技术,加强信用信息化管理,采取权重计分等形式,对物业服务企业的违规行为要给予其一定的惩罚,评选优秀物业试点单位,促使物业服务企业提高自身的管理水平、服务能力,改善人居环境,服务居民。

四、加强要素保障

在要素保障中,要创建全员参与的社区治理活动,包括物业服务企业的党组织,在充足的资金支持组织支持下,深入到社区治理活动中,深化社区党建工作的创新,向社区下沉治理重心,加强资金保障,提高物业服务企业的党建工作水平。在人力、物力、财力等方面,加强保障力度,要设置专门的职能岗位,实施企业的党建工作,对物业服务企业的专项经费、办公经费加大投入,在政府组织部门党建预算中,列入服务党员群众的经费项目。

给予物业服务企业一定的党费作为补助资金,使其有阵地、有资金开展物业服务企业的党建工作。加强要素保障,下大力气,下足功夫,使物业服务企业在社区治理工作的实践中,切实体现出一定的职能,推动党建工作的创新。从精神层面、物质层面,体现出保障要素的重要意义。政府部门需要在法律法规建设中,将社区党组织党群活动中心保障工作提到日程上,加强法律法规的建设,列入到法律法规内,涵盖物业服务企业党组织结构,促使物业服务公司深入基层管理,提高社会治理水平。

结语:

综上所述,在基层党建工作的创新中,建立起现代化的基层社会治理体系,强化基层治理社会的能力,要将党代会的精神贯彻到实践的工作中,增强物业的服务能力。用党建工作推进物业服务向基层治理的延伸,打造红色物业,促使基层党建工作的创新探索 and 长远发展。

(作者单位:太原化工业企业集团物业管理有限公司)

在我国,60岁以上的老年人群中,骨质疏松症发生率占50%以上,已经属于多发病与长发病。有调查显示,我国1/5的男性、1/3的女性在50岁以后,都会遭遇一次骨折,而这种骨折与骨质疏松存在密切关系。骨质疏松症属于一种系统性的骨骼疾病,以骨量降低为主要特点,同时骨组织微结构也存在退化的现象,骨质疏松增加,同时骨折发生的概率也增加。那么,什么是骨质疏松症?什么是又叫做骨质疏松?骨质疏松症会不会导致胸腰椎椎体骨折的发生呢?如果发生了骨质疏松性胸腰椎椎体骨折又该如何去治疗与预防呢?下面我们一起来寻找这些问题的答案吧。

一、什么是骨质疏松症?

骨质疏松症,就是因为骨质量、骨密度在很多种原因的影响下,出现下降并且导致骨质量增加、骨微结构受到破坏的一种疾病,骨质疏松症患者骨折发生的概率更高,属于一种全身性的骨病。我们在对骨质疏松症研究中,将这种病分为继发性与原发性两种类型,继发性骨质疏松症在青少年人群中比较常见,比如因疾病、免疫抑制剂、药物等因素致病;而原发性骨质疏松症则主要因女性年老、女性绝经及年龄增加引起的骨质疏松情况。

二、什么是胸腰椎椎体骨折?

胸腰椎骨质在外力作用下,出现连续性的破坏,就是胸腰椎骨折。脊柱损伤是胸腰椎骨折中最常见的类型,例如胸腰椎在受到压缩时,可出现双凹型、爆裂性的形态改变,同时可伴有明显疼痛感。如果骨折比较严重,从患者的体会上可看出有明显畸形,如骨折导致脊髓神经受累,患者就会出现神经损伤症状。

(一)骨质疏松会造成胸腰椎椎体骨折

目前,我国骨质疏松症患者数量越来越多,尤其是60岁以上的老人,患病率达到36%,这和我国目前正在步入老龄化社会有一定关系。骨质疏松症已经成为世界性的疾病问题。

骨质疏松症发生后,可引起一些并发症发生,其中胸腰椎椎体骨折就是其中之一,因骨质疏松症引起的骨折类型中,胸腰椎椎体骨折占比达50%以上。如果出现胸腰椎椎体骨折,患者以背疼、后凸畸形为主要表现;而很多时候患者症状表现

骨质疏松会造成胸腰椎体骨折？如何预防

■ 乔英

并不明显,这也是该病难以预防及骨折后不易被发现的主要原因,往往导致患者无法及时就诊,就诊时往往病情已经比较严重了。

随着目前老年人口数量的不断增加,骨质疏松症患者数量也在不断增加,因骨质疏松症引起的胸腰椎椎体骨折发病率也在升高,不仅给患者带来痛苦,同时社会经济压力也不断加大。所以,对骨质疏松症患者要加以重视,预防胸腰椎椎体骨折的发生。

（二）骨质疏松致椎体骨折的危害

因骨质疏松症引起的胸腰椎椎体压缩性骨折发生后,由于很多患者年龄比较大,骨折难以愈合,长期下来,患者会出现慢性腰腿疼痛症状,且久治难愈。胸腰椎椎体只要发生一次骨折,那么和正常人相比,其它椎体发生骨折的概率会高出5倍以上。胸腰椎椎体压缩骨折发生后,不管是否有疼痛感,骨折是否愈合,两个以上的椎体出现骨折时,脊柱形态均会发生改变,这也是慢性腰痛出现的原因,对患者的日常活动、身心健康及生活质量影响极大。在对骨质疏松性胸腰椎椎体骨折与股骨颈骨折对老年人生活产生的影响比较中,发现两种骨折类型对老年人的影响基本相当。同时,因为胸腰椎椎体在骨折发生后,出现严重的驼背、变形问题,如果老年伴有肺部疾病,对肺部疾病也会加重。总而言之,骨质疏松造成的胸腰椎椎体骨折,可引起患者姿势、形态改变、慢性疼痛及日常活动减少,增加了患者死亡的概率,已经成为一个严重的社会问题与医学难题。

三、如何治疗骨质疏松性胸腰椎椎体骨折

因为骨质疏松性引起的胸腰椎椎体骨折患者中,老年人占绝大多数,而此类人群多数伴有高血压、糖尿病、冠心病等慢性基础疾病,如果对骨折治疗时,采用开放手术进行固定治疗,无疑创伤性比较大,年龄大的患者未必能走下手术台;并且手术中因骨质疏松问题,内固定物极易松动,对手

术成功率影响也比较大;再有就是手术费用也相对较高,老年人心理素质也较差,对手术的配合度也是影响手术能否成功的关键。所以,如果胸腰椎椎体发生骨折后,但脊髓神经损伤不严重时,不建议进行切开内固定手术治疗。

但如果采用保守治疗方案,比如绝对卧床休息、抗骨质疏松治疗及镇痛治疗措施,患者就需要长期卧床休养,因缺乏运动,患者的骨量会逐渐流失,导致骨折愈合难度增大,病情往往也会加重;且长期卧床可引起下肢静脉血栓、褥疮及肺部感染等并发症。所以,在面对骨质疏松性胸腰椎椎体骨折患者时,经皮椎体成形术成为首选治疗方案,同时也可以选择膨胀式椎体成形术治疗。与切开椎弓根螺钉内固定术相比,上述两种手术方式对患者造成的创伤相对较小,且对骨折部位能够有效稳定,对骨折椎体强度可有效恢复,对患者的疼痛症状也可缓解。但也需要注意的是这种术式也存在不足,如骨水泥可能漏入椎体周围静脉渗透,一定程度上可能压迫周围组织;并且在防止骨量丢失方面,该治疗方式没有明显作用,对骨形成也没有促进作用,且治疗费用较高,也因此很多患者被迫放弃该治疗方案。

上述论述说明,非手术治疗仍然是骨质疏松性胸腰椎椎体骨折治疗的常用方案。比如西药降钙素、雌激素及抑制破骨细胞活动的药物在临床治疗中都比较常见,同时为促进骨生长,甲状腺素激素也被广泛应用。虽然在治疗骨质疏松性胸腰椎椎体骨折中,上述西药能够发挥较好的治疗效果,但西药使用中副作用比较明显,并且只使用某一种西药治疗时,不仅疗效难以达到,还可能因不良反应的出现加大治疗难度。因此西药联合用药治疗,是目前骨质疏松性胸腰椎骨折保守治疗的主要方案,并且要求患者坚持用药。

在西药联合用药中,服药时间越长,可能产生的副作用越多,对患者骨的抑制也就越明显,长期使用中药患者承受的经济压力也较大。所以,对骨质疏松性胸腰椎骨折选择非手

术方法治疗时,中药也逐渐被推广使用,中药方剂中,补肾健脾药材,对胃吸收有较好的抑制作用,从而可促进骨愈合,但在促进钙吸收、补钙方面作用并不明显。

通过以上的分析,我们可以指导,中西医结合治疗方案是目前骨质疏松性胸腰椎椎体骨折非手术治疗的的首选方案,不但对破骨细胞扩散能发挥较好的抑制作用,还可有效减少用药副作用的产生,避免了骨化现象,对中药与西药配伍方案合理选择,加上腰背肌肉功能锻炼,能够有效提高患者的治疗效果,也避免了病情的恶化。

四、如何预防胸腰椎骨折及再骨折的发生？

预防骨质疏松性骨折发生才是根本,很多人单纯以为骨质疏松症的发生是知识补钙引起的,只要补钙就能缓解骨质疏松症。但实际上,骨质疏松的发生并不是简单的补钙就能引起的,而是与疾病、药物及机体衰老等诸多因素有关,是很多因素综合作用的结果。所以建议老年人在日常生活中多晒太阳,多吃含钙食物、物质层面,体现出保障要素的重要意义。对患有糖尿病、高血压等基础疾病的患者,如果患者需长期服用利尿剂、类固醇等药物,尽量去骨代谢门诊咨询或就诊,对自己的骨质疏松状态进行了解,在通过物理、药物干预,降低骨质疏松症发生的可能,从根本上预防骨质疏松性胸腰椎骨折的发生。

上文中我们说过,骨质疏松性胸腰椎骨折发生后,即便进行了有效的治疗,以后再生骨折的概率也会增大,以非相邻或相邻椎体再骨折最为常见。引起再骨折的原因分析中发现,与患者的性别存在较大关系,很多再骨折患者中,女性明显多于男性,此外,患者的年龄、骨密度、体重指数等因素也与再骨折发生存在关联性。所以,对再骨折进行预防非常重要。

对再骨折在预防时,主要通过增强日常活动锻炼,使骨小梁的数量与质量不断增加,提升骨强度,可有效减少骨折再发生。并且在锻炼过程中,患者的肌肉力量也会增强,平衡力提高,减少了因跌倒引起的再骨折风险。由于长期卧床患者的骨质疏松比较严重,所以日常建议患者多运动,加强身体锻炼,提高身体素质,可有效减少胸腰椎骨折后再骨折发生的可能。

(作者单位:临汾市中心医院)