健康关注

父母变矮，小心骨质疏松

本报记者　喻京英

近日，我国首部骨质疏松防治主题话剧《爱不迟疑》正式上演。这是我国慢病防治知识传播的一种新尝试，主办方希望借助话剧传播，能让更多的人关注骨质疏松症，关爱身边中老年人的骨质健康。中华预防医学会副会长孔灵芝表示，当你听到老爸老妈念叨自己变矮了，千万不要当作笑话，一定要带他们去医院检查一下骨密度。身材变矮实际上是骨质疏松的表现之一，而骨质疏松最大的危害之一就是骨折。

话剧《爱不迟疑》剧照

骨质疏松人数7000万

国际骨质疏松基金会发表过一组数据：全球每3秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折；33%的女性和20%的男性会在50岁后遭遇一次骨折；最严重的髋部骨折，患者一年内的死亡率达到20%至50%。

2010年发布的《中国骨质疏松白皮书》显示，中国骨质疏松患者数量接近7000万，随着中国社会老龄化进程的推进，患者数量仍在攀升。

孔灵芝表示，保证充足的钙摄入量、适量运动、晒太阳对于预防骨松意义重大；此外，中老年人要特别注意防止跌倒而造成骨折。

一次跌倒引发的“全城找妈”

话剧《爱不迟疑》故事主人公赵成才是当代“城漂”的典型代表，大学毕业后留在大城市工作并成家。小孩出生后，赵的妈妈被接到城里来带孙子。

一次“微事故”，让赵妈妈摔成了骨质疏松性骨折。故事由此发生了转变，原本是来给儿子帮忙的，反而成了被照顾的对象。深感不安的妈妈决定从医院出走，由此引发霓虹灯下的“全城找妈”事件。

有观众表示：“我和剧中妈妈的年龄相仿，如今也是帮着自己的子女带孩子。做父母的都希望能替子女们分担一些压力，但前提一定是自己得有一个好身体。以前我从来没关注过骨质疏松，通过观看话剧，对骨质疏松的危害有了一定了解。在这里，我也呼吁广大中老年朋友，一起预防骨质疏松，少让子女为我们担心。”

骨量流失从年轻时开始

30岁之前是积累骨量、存储钙的过程，30岁达到骨钙峰值，之后就是开始用钙的过程。30岁之前存储的钙越多，30岁之后能消耗的时间越久。50岁左右的女性因为雌激素水平的下降，钙流失会比较快。

随着年龄的增加，老爸老妈的骨量可能会逐渐降低，骨头变脆，骨结构发生变化，但这些都是缓慢进行的。不少老人骨折以后才发现，骨折是因为骨质疏松造成的。老年人如果出现身体疼痛、身材变形、驼背、身高矮了3厘米，就应该去查骨密度。

检查是无创的，患者躺在检测床上，1分钟时间扫描结果就可以显示出来，被称为T值。T值评分在−1至1之间为正常，在−1至−2.5之间说明骨量减少，如果低于−2.5说明骨质疏松。

链接▶▶▶

想补钙先得会吃

据北京积水潭医院营养科大夫介绍，食补是补钙的基础，每天1袋（老年人2袋）奶、1两或2两豆制品、1斤蔬菜，适量芝麻酱、海产品，不挑食、不偏食，尤其老年人荤素都要吃，这样每天钙的摄入就够了。

如果已经缺钙，就应该食补基础上加入适量的钙片。半年或一年测一下骨密度，看看钙流失是否被控制住。如果骨质疏松严重的话，还需要借助药物治疗，定期复查，监测结果。

当然，光补钙还不够，多晒太阳、多运动，同时摄入对骨健康有好处的钙、镁、锌等矿物质和多种维生素，如维生素D等，也非常必要。

医说新语

中国骨转移治疗水平与国外接近

季青青

目前中国肿瘤骨转移整体治疗水平和国外已非常接近，在骨转移的诊断和治疗上与国际上没有什么区别。这是在近日举行的“骨健康园地项目”总结会上，广州中山大学孙逸仙纪念医院乳腺外科教授刘强说的一番话。

刘强说，骨转移是指原发于某器官的恶性肿瘤，通过血液循环或淋巴系统转移到骨骼。从全球5年内病例数可见，骨转移最多见于乳腺癌，超过300万人，居于第二位的是前列腺癌，超过150万人。这两类肿瘤骨转移病例占所有骨转移病例80%以上。

刘强表示，骨转移早期隐匿，可无任何临床症状，但晚期骨转移部位出现疼痛或相关事件。它不仅降低患者的生活质量，而且显著增加患者并发症发病率和治疗费用。骨转移与临床和经济负担相关，对多数肿瘤患者而言，这是一个灾难性的并发症，它不仅意味着既往肿瘤治疗的失败，而且引起难以处理的疼痛、病理性骨折、神经组织的破坏和潜在威胁生命的高钙血症等。

刘强提醒，由于骨转移早期的隐匿性，对于初次诊断的肿瘤大于5厘米或淋巴结转移多于4个的高危乳腺癌患者来说，应把排除骨转移作为常规检查项目。若能暂时排除骨转移，仍需定期复查，一旦有疼痛或其他症状，需及时就诊，就诊前应避免剧烈运动。

医疗前沿

首例高位骶骨切除并3D打印假体植入术完成

宋飞　李黎

3D打印个体化适型钛合金人工骶椎

北京清华长庚医院近日成功地为一名高位骶骨骨巨细胞瘤患者实施了根治术，目前患者已出院。据北京清华长庚医院骨科主任肖嵩华介绍，该手术整块切除了高位骶骨肿瘤，并植入了3D打印的个体化适型假体，重建脊柱骨盆稳定性，成功为患者保住下肢及二便功能，为世界首例。

肖嵩华说，患者刚过而立之年，于今年4月查出高位骶骨骨巨细胞瘤。患者部分神经受到肿瘤压迫，导致疼痛及行动不便。骶骨由5节骶椎融合形成，上接腰椎，下连骨盆，发挥着连接躯干和下肢的重要作用。目前对该病多采用两种治疗方法：一是刮除术，手术操作简单，但复发率极高；二是全骶骨切除骨盆环重建手术，可根治肿瘤，但手术难度高，国内仅少数医院可以开展。而且，该手术往往需要切断骶神经，因此患者术后将残留不同程度的下肢瘫痪、大小便失禁、性功能障碍等后遗症。

为争取使患者疾病获得根治，又尽可能提高其术后生活质量，肖嵩华带领骨科脊柱中心团队，经过反复研究，决定为其实施第3条路——精准切除肿瘤所在的高位骶骨，并植入3D打印个体化适型假体。在彻底切除肿瘤的前提下，最大程度上保全患者的功能，将术后并发症降至最低。最终，该手术成功重建了患者脊柱骨盆的稳定性。

健康箴言

为学须入地狱　登山直到高峰

这是中国著名哲学家、宗教学家、历史学家任继愈（1916-2009）自题书斋联。本来“地狱”是某些宗教认为人在生前做了坏事死后受苦的地方。马克思曾在《〈政治经济学批判〉序言》写道：“在科学的入口处，正像在地狱的入口处一样，必须提出这样的要求：“‘这里必须根绝一切犹豫；这里任何怯懦都无济于事。’”

上联即由此转化而来，表明在治学上应不畏艰辛，锲而不舍，像马克思那样，无私无畏，“拿自己的学识为人类服务。”（拉法格《忆马克思》）他曾说：“做学问就要立志做第一流的学者，义无反顾，富贵利禄不能动其心，艰难挫折不能乱其气。”

下联则以“登山”为喻，激励自己在科学研究的道路上，不畏崎岖，勇攀高峰。马克思曾在《〈资本论〉法文译本之序与跋》中写道：“在科学上面是没有平坦的大路可走的，只有那在崎岖小路的攀登上不畏劳苦的人，有希望达到光辉的顶点。”下联即由此转化而来，也是作者一生勤奋耕耘的写照。他曾说“怠为万恶之源，对我们读书人来说更是关键。”

此联不仅表达联作者在学问上敢于“入地狱”“到高峰”的鸿鹄之志，也反映了他刻苦治学、献身学术的宏愿与实践。　**熊经浴**辑注

保健园

胆汁反流可导致多种疾病

吴　冬

近年来，随着经济快速发展，紧张而忙碌的生活与工作节奏，导致很多人饮食不规律及不良生活习惯的养成，给胃肠功能带来很大压力。胃部胀痛、呕吐、灼热、打嗝、烧心、口苦……各种症状给正常的生活、工作及健康带来极大的困扰。中华医学会消化病学分会主任委员林三仁教授提醒，这些症状很有可能是胆汁反流引起的。

胆汁反流在临床上十分常见。调查显示，我国仅成人食管胆汁反流人数就达1400万。长期胆汁反流不仅会引起各种消化不良症状，还可能会增加胃食管反流甚至胃癌、结肠癌的风险。

北京大学第一医院消化内科教授刘新光介绍说，胆汁反流也是慢性胃炎的主要病因之一。正常而言，人体分泌的胆汁经胆管流入十二指肠，参与小肠食物消化，但在幽门功能异常、胆囊切除、胃肠道逆蠕动、胃部手术等情况下，容易出现胆汁反流进入胃内。长期进入胃内的胆汁会造成胃黏膜损伤，引起胆汁反流性胃炎，其临床表现以消化不良症状为主，主要表现为上腹疼痛、不适，也有病人伴有腹胀、早饱、厌食等，部分患者有吐胆汁样呕吐物和口苦等临床表现。

据美国一项研究结果显示，单纯酸反流患者仅占30%，胆汁反流与混合性反流分别为13.5%和56.4%。

对此，中华医学会消化病学分会委员郝建宇教授指出，胃酸与胆汁混合反流对食管损伤更为严重，而单纯抗酸剂多无效。治疗时，在促进胃肠道的顺蠕动的同时，还要配合胃黏膜保护剂使用，不仅能迅速中和胃酸并保持很长一段时间，而且能结合胆酸持续阻止胃蛋白酶对胃的损伤，增强对胃粘膜的保护。

专家提醒，治疗期间要注意饮食清淡，以免油腻食物刺激胆汁分泌增多，加重反流和病情。同时，要避免饮酽茶、烈酒、浓咖啡，不吃辛辣、过冷、过热等刺激性食物，还应戒烟及不服用对胃黏膜有刺激的药物等。

健康资讯

国际听力研究中心落户同仁

本报电（李军文）北京同仁医院耳鼻咽喉研究所近日与丹麦瑞声达听力集团签署全球研究合作伙伴协议，该协议将在同仁医院耳鼻咽喉研究所建立长期研究基地，测试瑞声达最新研发成果在中文环境下的助听和语言康复效果，研究汉语环境和国内生活特点下如何开发适用的助听器的产品。

据介绍，我国听力学与欧美发达国家相比仍存在差距。引进国外先进技术可开发针对中国人特殊需求的听力解决方案，造福中国听障患者，帮助他们重返有声世界。

我国启动健康社区项目

本报电（徐玮佳）“健康社区项目”近日启动，旨在通过打造综合能力提升项目，探索社区慢性病管理，尽可能地满足社区卫生服务及疾病管理方面的迫切需求。该项目计划至2020年覆盖中国42个城市的8500家社区卫生服务中心，预计将惠及3万名社区医生及2300万患者。

据介绍，一期工程已经针对心血管疾病与糖尿病正式展开，覆盖医院管理者、社区医护人员、患者等多个群体。

家庭康复公益培训体验启动

本报电（李宏生）“家庭康复公益培训体验”项目近日启动，目的是为普及康复医学知识，让更多患者及家属了解康复治疗的重要性，让患者出院后能够正确掌握居家康复及护理技能，最大程度地让患者在生病中丧失的生活技能得到康复，提高患者日常生活自理能力与就业能力，减少其在生活上的依赖性。该项目计划每年免费培训1万名居家康复护理员。

中华健康节在以岭健康城举行

中华通络操表演　杨参平摄

以“发展健康产业、助力健康中国”为主题的第二届中华健康节近日在以岭健康城举行，旨在传播中华健康养生文化，引领百姓健康生活。该活动围绕“通络、养精、动形、静神”八字养生理论，将儒、释、道传统文化中的健康养生智慧与慢病防治的科学知识相结合，发挥中医药在重大疾病防治中的作用，为慢病防治提供理论指导和实践支持。

中医如何解读和治疗失眠症？

王红蕊

“不寐天将晓，心劳转似灰。蚊吟频到耳，鼠斗竞缘台。户暗知蟾落，林喧觉雨来。马嘶朝客过，知是禁门开。”韦庄的一首古诗，把失眠描述得淋漓尽致。失眠，中医称之“不寐”，是最常见的睡眠障碍，可指各种原因引起的睡眠不足，入睡困难、早醒。患者常有精神疲劳、头昏眼花、头痛耳鸣、心悸气短、记忆力不集中、工作效率下降等表现，严重时还会导致精神分裂、抑郁等疾病。

睡眠良好是身心健康的主要标志。偶尔失眠不算病，但长期反复失眠称习惯性失眠，这就是病态了。失眠多分三类：一类为起始失眠，又称入睡困难型失眠。特点为夜间精力充沛，思绪奔逸，上床后辗转难眠，毫无困意，直至后半夜才因极度疲劳而勉强入睡。这种失眠者占大多数。二类为间断失眠，又称熟睡困难型失眠，特点为睡眠程度不深，夜间常被惊醒，醒后久久无法再睡。三类为睡眠早醒型失眠，特点是早醒来或后半夜一醒即再难入睡，此情况多见于老年人。

中医认为失眠的基本病机是脏腑不和，阴阳失交。正如《类证治裁·不寐》所述：“阳气自动而之静，则寐；阴气自静而之动，则寤；不寐者，病在阳不交阴也”，“思虑伤脾，脾血亏损，经年不寐”。不寐的病位主要在心，与肝脾肾有关。阴虚不能纳阳，阳盛不得入于阴。病理性质有虚实两面，肝郁化火、痰热内扰，心神不安为实；心脾两虚、心胆气虚、心肾不交，心神失养为虚。但久病可表现为虚实兼夹，或为瘀血所致。具体分析原因很多，一般常见生活不规律，劳逸失度造成晨昏颠倒破坏了觉醒节律，使自主神经系统紊乱；或整日忧心忡忡、恼怒、恐惧、抑郁造成大脑皮层兴奋抑制失常；或过饥过饱、腑实便秘、疼痛瘙痒、呼吸障碍等不适症状；亦或噪音及空气污染、强光刺激、冷热失调等外界因素引起。

失眠治疗当以补虚泻实，调整脏腑阴阳为原则。其实证者，多因心火偏亢，肝郁化火，痰热内扰，胃气失和，引起心神不安所致。治当清心泻火，清肝泻火，清化痰热，和中导滞，佐以安神宁心，常用朱砂安神丸、龙胆泻肝汤、黄连温胆汤、保和丸等。其虚证者，多由阴虚火旺，心脾两虚，心胆气虚引起心神失养所致。治当滋阴降火，补益心脾，益气镇惊，佐以养心安神，常用六味地黄丸合黄连阿胶汤、归脾汤、安神定志丸等。

除了药物治疗，食补也是不错的方法。例如，红枣，补中益气、养血安神；百合，清心安神、改善神经衰弱；茯苓，安神、健脾；酸枣仁，平息焦躁情绪、安定神经；桂圆，补血安神；莲子，清心健脾。这些食材可以煮汤熬粥。针灸治疗失眠效果也很显著，常用的穴位包括：大陵、内关、神门、安眠、足三里、后谿等。

失眠症属心神病变，重视精神调摄对不寐患者来说具有实际的预防意义。患者应该积极进行心理情志调整，克服过度的紧张、兴奋、焦虑、抑郁、惊恐、愤怒等不良情绪，做到喜怒有节，保持精神舒畅。事实证明，尽量以放松的、顺其自然的心态对待睡眠反而能较好地入睡。要建立有规律的作息制度，白天可从事适当的体力活动或体育健身活动。养成良好的睡眠习惯，饮食清淡，不宜过饱，更忌浓茶、咖啡及吸烟。睡前避免从事紧张和兴奋的活动，养成定时就寝的习惯。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈