健康关注

超九成人不知道自己“骨松”

关注骨质疏松　远离骨折危害

本报记者　喻京英

10月20日是世界骨质疏松日。中华医学会第十次全国骨质疏松和骨矿盐疾病学术会议上，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会主任委员、上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病科主任章振林等代表全国7家学术机构，联合发布了《关爱骨骼，终生无骨折联合提示》（以下简称《提示》），以提醒公众关注骨质疏松症防治，远离骨折危害。

据中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会副秘书长岳华介绍，骨质疏松症是一种以骨量减少、骨微结构破坏导致的骨骼脆性增加、骨折骨松风险增高为特征的代谢性骨病。骨质疏松性骨折，又称脆性骨折，是指在受到轻微创伤后或日常活动中发生的骨折。骨折也是造成老年人失能的重要原因。一旦发生脆性骨折，将会严重影响患者生活质量与健康寿命，同时带来巨大的医疗和照护成本。

2018年国家卫健委发布了首次中国居民骨质疏松症流行病学调查，结果显示，我国中老年人骨骼健康问题严重，低骨量人群庞大，其中女性尤为严重，与此同时，我国骨质疏松症患者中超过九成的人不知道自己患病。

珍爱骨骼健康 保持健康生活方式

据中国疾控中心慢病中心老年室副主任尹香君介绍，联合发布《提示》的7家学术机构包括中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会、中国疾控中心慢病预防控制中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会妇女保健分会、中华预防医学会伤害预防与控制分会、国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心、中国体育科学学会体质与健康分会。

《提示》内容主要包括：骨质疏松症是慢性疾病。虽多在老年人群发病，但其发生、发展通常经历了漫长的过程；人在全生命周期内都应关注骨骼健康。在年轻时获得最佳骨量，有利于预防骨质疏松症的发生；要有充足的光照。11时至15时期间，尽可能多地将皮肤暴露于阳光下晒15至30分钟，每周至少两次，以促进体内维生素D的合成，尽量不涂抹防晒霜，以免影响日照效果，但要注意避免灼伤；摄入足量的钙。食物是人体摄入钙的重要来源，平衡膳食以及选择富含钙的食物对预防骨质疏松症至关重要，推荐18至49岁成年人每天摄入800毫克钙，50岁以上的人每天摄入1000毫克钙；坚持适量室外活动和体育锻炼。推荐健康成人每周应至少进行150分钟至300分钟的中等强度身体活动，或75分钟至150分钟高强度的身体活动，或中等强度身体活动和高强度身体活动的等效组合，有氧运动最好均匀分配在一周内进行，每周至少有2天或以上的抗阻练习，内容包括腿、臀、背、胸、腹、肩和胳膊等部位的全身主要肌肉群。

早发现早诊断 是预防骨折的保障

《提示》还建议：公众积极进行骨质疏松症1分钟自测，若判断为高危人群，应尽快去医院进行骨密度检测；定期检查骨密度是早发现和早诊断骨质疏松症的有效方法；骨质疏松症高危人群更应保持良好的生活方式，做到均衡饮食，适量运动，增加日光照射，必要时应遵医嘱进行药物干预；一旦确诊患有骨质疏松症，应在医生指导下进行规范化治疗，并进行必要的药物干预，同时保持良好的生活方式；运动有利于骨质疏松症的控制，但应视个人情况适当锻炼，避免运动损伤。同时，运动锻炼能降低因年老引起的肌肉僵硬，增强身体的柔韧性和平衡能力，从而防止跌倒等容易造成骨折的情况。

养成良好的行为习惯，预防跌倒，如放慢转身、转头、起身、下床速度，避免登高取物，不走过陡的楼梯、台阶和坡道，避免去人多及地面湿滑的场所等；穿合身的衣服，穿合脚、防滑的鞋，根据身体条件适时选用拐杖、助行器、髋关节保护器等辅助工具；改善居家环境，如安置必要的扶手，去除门槛，地面防滑，改善室内光照，选择高度合适的家具等，以防止滑倒、绊倒或高处跌落导致的伤害；一旦发生骨折，应开展骨健康状况评估，并根据情况进行抗骨质疏松症治疗，同时调整生活方式和减少骨折危险因素，重视防范二次骨折的发生。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。建设“健康中国”，离不开健康的骨骼。

发生髋部骨折的老年人，一年内的死亡率可能会超过20%，剩下的患者中50%会致残。骨质疏松的高死亡率来自骨折的并发症，尤其是髋部骨折后不能走、不能动，吃喝拉撒全都在床上解决，各种疾病接踵而至，这对于老年人来说是致命的。

链接▶▶▶

学会1分钟自测“骨松”

若以下问题中任何一项回答为“是”，则表示您为高危人群，推荐进行专业骨密度检测。

1. 父母是否曾被诊断有骨质疏松或曾在轻微跌倒后骨折？
2. 是否父母中有一人有驼背状况？
3. 是否年龄超过60岁？
4. 成年后是否曾经因为摔倒而造成骨折？
5. 是否经常摔倒（去年超过一次），或者因为身体较虚弱而担心摔倒？
6. 40岁后的身高是否减少超过3厘米以上？
7. 是否体重过轻？（体重指数值低于18.5kg/m²）
8. 是否曾服用类固醇药片（例如可的松、强的松）连续超过3个月？
9. 是否被诊断为类风湿性关节炎？
10. 是否被诊断患有过度活跃的甲状腺、过度活化的甲状旁腺、1型糖尿病或营养/胃肠道疾病，如克罗恩病或乳糜泻？
11. 是否经常饮用超过安全分量的酒精饮品（每天超过约啤酒500毫升/葡萄酒160毫升/烈酒50毫升的量）？
12. 现在或曾经吸过香烟？
13. 每天运动量少于30分钟？（包含做家事、走路、跑步等）
14. 是否避免乳制品或者对乳制品过敏，而不服用任何钙补剂？
15. 每天从事户外活动时间是否少于10分钟（将部分身体暴露在阳光中），又没有服用维生素D补充剂？

女性朋友请继续回答以下问题

16. 是否在45岁或以前便已停经？
17. 除了怀孕、更年期或切除子宫后，您是否曾停经超过12个月？
18. 是否在50岁前切除过卵巢又没有接受荷尔蒙替代疗法？

男性朋友请继续回答以下问题

19. 是否曾经因睾丸酮过低而出现阳萎，失去性欲和其他一些症状？

医说新语

全球首创治疗银屑病新药上市

李宗品

广东冠昊生物科技股份有限公司、广东中昊药业有限公司和北京文丰天济医药科技有限公司近日共同在京宣布：被国家科技部列为“十二五”期间“国家重大新药创制”的科技重大专项成果，治疗银屑病（牛皮癣）、湿疹等免疫性疾病的全球首创药物——欣比克®本维莫德乳膏上市。

据该药发明人和主要研究者、国家特聘专家陈庚辉博士介绍，本维莫德最初发现于一种天然微生物代谢产物中分离出来的非激素类小分子化合物。经后续研究进一步发现，该药能治疗炎症性和自身免疫性疾病如银屑病、湿疹等，是首个治疗性芳香烃受体调节剂（TAMA），本维莫德乳膏是国家1类创新药物，亦为全球首创。2019年5月，该药通过国家药品监督管理局优先审批程序批准上市，同年7月获广东省药品监督管理局颁发的《药品GMP证书》，该产品用于局部治疗成人轻至中度稳定性寻常型银屑病。

据统计，目前我国有700多万名银屑病患者，其中大多数为轻、中度患者，这些患者是一个需要被长期关注的群体。据一项“中国银屑病负担和患者生存质量调研”发现，在中国银屑病患者中，37%的患者因银屑病而失业；73%的患者因银屑病而降低工作效率；99%的中、重度患者感受到精神压力。中华医学会皮肤性病学分会主任委员陆前进介绍，目前银屑病常用的外用治疗药物主要包括糖皮质激素和维生素D3衍生物。糖皮质激素见效快、疗效好，但存在易反复的缺点，患者常常因为担心副作用而从心理上不太接受；维生素D3衍生物则是目前治疗银屑病的一线外用药，也是非激素类外用药物。他说，本次上市的本维莫德乳膏作为我国自主研发的国家1类新药，其具有全新作用机理，能多通路抑制银屑病发病环节，它的上市将会给患者带来全新的疗效体验。

本维莫德临床试验牵头人、北京大学人民医院皮肤科主任张建中说，银屑病是一种严重影响患者生活质量的皮肤病，近年来，银屑病新药开发是国际研究的热点，生物制剂和小分子靶向药物是两类代表性药物。本维莫德乳膏属于小分子靶向药，是近30年来国际银屑病外用治疗的一个划时代药物，它的研发上市，也是中国为人类健康做出的一个重大贡献。

健康互联网

“互联网+医疗”起到关键作用

李超然

世卫组织调查显示，在全世界的死亡病例中，有1/3是由于用药不当导致的，50%的患者错误用药，包括减量、增量、合并用药等。在近日举办的人民药事座谈会上，相关专家聚焦药事改革，研讨了互联网医药流通新政策，强调“互联网+医疗”的关键作用。

健客副总裁郝建垚表示，“互联网+”放大了医疗资源，提高了医疗效率，这是互联网给医疗环境带来的根本性改变。通过互联网为医药产业赋能，可以从多个方面改善我国民众用药的问题。

网络售药最终会为患者、临床和企业带来巨大收益，主要可以解决3个问题，首先，互联网让患者有药可买，提升患者的用药依从性，促使患者合理用药；其次，借助AI和大数据，在临床之外继续收集患者的用药数据，跟踪日常康复情况，可以得到有关疾病和健康的相关数据，进而为宏观疾病防控和科研提供参考；第三，患者服药依从性的提高、药品的复购，也是企业价值的体现。

医保解决了大部分人的用药问题，而对于有特殊医疗需求的小部分群体来说，要通过大医院甚至互联网寻找更好的药品。“互联网+医药”则能够给公众带来更多的购药选择，改变患者的消费行为，提升购药效率，进而带来药品价格的下降。

健康资讯

日照打造康养健康基地

本报电（记者**赵树宴**）近年来，山东日照市调整产业结构，聚焦智慧康养、休闲度假、生命健康三大产业板块，建设大型现代化三甲医院、国医学院、生命健康产业国际协同创新城、国医大师工作站等设施，着力打造“中医药文化旅游之都”。

与此同时，日照经济技术开发区把生物化工与医药产业作为园区重要的发展产业，在规划布局、平台打造、人才引进、技术设施配套等方面高标准推进。今年生物医药科技产业园成功获批山东省首家生物化工专业园区。

图为日照经济技术开发区聘任的古巴籍专家奥兰多正在生物技术联合研发中心做试验。

首届熊猫太极健康大会举办

本报电（**尹书显**）2019年首届熊猫太极健康大会近日在四川成都举办。大会以建设体现成都新发展理念的城市和美丽宜居公园城市为目的，普及太极文化，使太极年轻化、时尚化、多元化，在传统文化的基础上开拓创新。希望以太极文化为主要元素，结合医学、营养学、艺术等多领域，将太极传统文化融入到百姓的日常生活中，打造中国太极文化品牌活动。

皮肤病性病高峰论坛召开

本报电（**李洪生**）2019年“北京京城皮肤医院第十三届皮肤病性病高峰论坛暨第六期朝阳区临床医师培训班”近日在京召开，旨在进一步推进我国皮肤医学事业健康有序发展，提高基层医疗机构临床医师尤其是基层皮肤病专业医师诊疗水平和临床实践能力。

论坛从多角度、多领域进行了交流探讨，扩展了皮肤医学研究视野，有利于我国皮肤临床医师增强创新能力，提升创新意识。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

中医药如何防治流感

王红蕊

《说文》曰：“疫，民皆疾也”，明确指出“疫”是一种急性流行性传染病。流感就是中医时疫的一种。中医认为，由于六淫时行病毒侵袭人体而致病，以风邪为主因，风邪虽为六淫之首，但不同季节往往与其他当令之时气相和而伤人，一般以风寒、风热两者多见。若四时六气失常，春时应暖而反寒，夏时应热而反冷，秋时应凉而反热，冬时应寒而反温。

中医在临床实践的基础上结合现代医学的分型，将流感分为卫分证、气分证、营血证。

卫分证：相当于西医的单纯型流感。由于时令不正之气侵袭肺卫，卫邪相争于肌表引起，一般是流感的初期阶段。表现为发热恶寒、头身疼痛、鼻塞流涕、打喷嚏、口渴、咽痛、苔薄白或薄黄、脉浮数，体温在39℃左右。治疗则以辛凉解表、清热解毒，以银翘散为主方加减。热甚者加生石膏20—30克；舌苔厚、恶心呕吐者加茵陈、佩兰各10克；腹泻者去板蓝根，加黄连10克。如果项背强痛，眼眶酸重，加葛根15克、柴胡10克以清泻肌腠郁热。如果恶寒发热交替、胸胁苦满、不欲饮食、心烦喜呕、口苦、咽干、脉弦，是因表邪进入半表半里，宜用和解少阳的小柴胡汤配合治疗。

气分证：相当于西医的肺炎型流感。多由于邪热传里，壅塞肺气所致，一般是流感的中期阶段。表现为壮热、口渴引饮、咳嗽、气喘、咯血或痰呈铁锈色、舌红苔黄、脉滑数，体温多在39℃以上。治疗则以宣肺平喘、解热除烦，以麻杏石甘汤为主方。针对邪滞肺卫型可加清肺止咳汤，炙百部15克、炙枇杷叶12克、炙紫菀15克、白前12克、青黛6克、橘梗10克、前胡12克、川贝母10克、黄芩10克、甘草10克，咽痛加射干6克。痰多者可加鱼腥草30克等以清肺热。

营血证：相当于西医的中毒型流感。由于热毒劫阴，扰乱心神，煽风动血，瘀热互结引起，表现为高热不退，热度可达40℃以上，心烦不寐、神昏谵语，四肢抽搐或颈项强直，舌质红绛或紫绛，脉弦数。治疗宜清营泻热、凉血熄风、清心开窍，以清营汤为主方。此型患者，病情严重、瞬息万变，热重者可加羚羊角粉0.6克—1.2克，冲服。

中医治病贵在因人、因时、因地制宜。流感病情重，变化快，更应该注意针对不同的病程、症状、表现及不同的人、不同的地点、不同的季节用不同的药。中医药治疗流感有其独特的方法及疗效，且经临床验证，效果显著。中医治疗流感不仅能抗病毒，还能调节人体阴阳平衡，增强机体的免疫功能，在驱邪的同时给予扶正，提高机体自身对病毒的清除能力。

（作者系北京市朝阳中医医院副主任医师）