

随着生活节奏加快、工作方式改变,发生腰背疼痛已不再是老年人的专利,青年病患逐年增多。多数人就诊后,口服抗炎镇痛药症状缓解就认为没事了,但过一段时间疼痛又发作,这时就要注意——

青年人腰背疼痛加剧 当心强直性脊柱炎

□ 林红 刘宇一

专家观点

小王是一名刚大学毕业参加工作的年轻人,但却被腰背痛困扰好几年了,且近年愈演愈烈,他经常自嘲:“什么都不突出就椎间盘突出!”那么,他是不是真的患了常见的腰椎间盘突出症呢?

根据小王早上起来腰部僵硬、活动后有缓解,神经根的相关检查都是阴性的,并且他的叔叔有驼背畸形,中山医院骨科医生给他拍了骶髂关节的X片并抽血检查。检查结果是骶髂关节部分融合病变,HLA-B27阳性,确诊为强直性脊柱炎。那么,究竟什么是强直性脊柱炎呢?强直性脊柱炎的临床表现有

做菜有菜汤,煮饭有米汤,煮面有面汤,虽然成分各有不同,但汤最主要的成分还是水。有些人认为食物在烹饪过程中,营养成分全部流失了汤里,所以汤就是精华,一定要喝,还认为汤丰富鲜美的味道就是营养成分作用的结果。

吃饭先喝汤,到老不受伤 真是这样吗

□ 折耳根



中国人是一个酷爱喝汤的群体。从小长辈们就教育我们饭前要先喝汤,甚至还有“吃饭先喝汤,到老不受伤”的民间俗语。这俗语真的百分之百科学吗?健康长寿的秘诀难道真的藏在一碗汤里吗?

这其实是一种错误的认识。

汤之所以鲜美是因为融入了食材本身的香味物质以及人工添加的调味品,虽然也有少量维生素等营养成分,但含量远远不能和饭菜本身所含有的营养相比。如果汤真的浓缩了食材的精华,那么人应该光靠喝汤就能维持人体机能,但事实显然并非如此。

还有人认为,饭前必须喝汤是因为汤能够起到消化食物的作用,这就更加缺乏科学依据了。汤本身并不含有能够起到消化作用的成分。人消化食物的过程从食物进入口中开始,然后通过唾液中的唾液淀粉酶、胃液中的胃蛋白酶以及胆汁、胰液、肠液中的各种消化酶被一步一步消化吸收。这些消化液由消化器官分泌,跟汤并没有直接关系。

如果一定要说汤有什么对消化有益的作用的话,那就是在我们吃饭时辅助吞咽,要是肉太大块儿、饺子太大个儿的话,比起“干吃”,和着汤吃下去更容易噎着。那么,饭前喝汤就没有一丁点儿好处吗?那倒也不是。习惯了饭前喝汤的人,有时饭前不喝汤就吃不下饭,他们在喝完汤后往往有种

“暖胃”“开胃”的感觉,吃起饭来也更有食欲。

这并不是他们的错觉。咱们的消化道表面有黏膜,比较敏感,突然食用有刺激性的食物(比如太辣或者太烫的),容易对它造成外伤。而喝汤能起到缓冲这种刺激的作用,给消化道热热身,提醒它要准备“干活”了,赶紧蠕动起来,多分泌些消化液。

饭前先喝汤还有另一个好处,那就是等到食物吃下肚后,会与喝进去的汤混合起来,更容易和消化液充分接触,减轻胃肠分解食物的负担。

饭前先喝汤还有一个不容忽视的好处,那就是有时它还能达到减肥的效果。

吃饭前先喝一碗汤能占据胃部空间,产生饱腹感,这时再去吃主食,食量自然会减少,速度也会变慢。不过,喝汤减肥也有一个隐藏的陷阱,那就是很多汤里调味品等添

加物很多,因而热量非常高,一碗下去,可能总体上食物摄入量少了,但热量却蹭蹭地上升了。



炎;指(趾)部炎症;银屑病;克罗恩病,溃疡性结肠炎;NSAIDs药物反应良好,可有效止痛;AS家族史;HLA-B27阳性;急性反应物(血沉,CRP)升高。

目前,强直性脊柱炎无法彻底根治,主要治疗目标是优化短期和长期生存质量,维持关节正常功能,以内科保守治疗为主(通常由风湿科医生主持保守治疗)。当患者出现严重驼背畸形,难以直视前方;骨性椎管狭窄,出现神经症状;急性骨折,最常见于颈椎部位;严重的髋关节活动受限就需要骨科手术的介入了。

强直性脊柱炎患者的自我保健

1. 戒烟 吸烟影响肺部及胸廓活动,易加重强直性脊柱炎患者呼吸道症状。

也请记得动一动,做做操,给身体放个假。

5. 补充钙剂和维生素D 二者作为骨骼合成必不可少的原材料,能有效提高骨骼强度,预防骨质疏松。

最后提醒大家,发生腰背疼痛自我缓解理疗是一方面,但如果持续复发且愈演愈烈,还是请专业医生诊断治疗,排除强直性脊柱炎的可能。

(作者供职于复旦大学医学科普研究所、复旦大学附属中山医院骨科)

康养新识

PM2.5对心脑血管造成持续伤害

雾霾中的颗粒物PM2.5会对血管内皮造成缓慢、持续的伤害,促使动脉粥样硬化斑块发生,影响心脑供血,造成胸闷、气短,引发心律不齐、心衰、心梗、心跳骤停、中风等危险。

英国学者曾对15.4万名心脏病患者进行了3年跟踪研究,在这些人出院后继续调查他们的健康情况,期间有4万人死亡。在排除各种可能的影响因素后,研究人员发现,很多患者过早死亡与空气中的PM2.5颗粒物侵入肺部,伤害血管密切相关。

美国哈佛大学公共卫生学院科学家研究证实,雾霾中的颗粒污染物会造成心肌缺血或损伤,甚至引发急性心肌梗死发生。他们跟踪调查了2.5万名心脏有问题的人,发现PM2.5增加10微克/立方米后,病人病死率会骤增10%~27%,另对美国7个州8年进行了750万例的心血管住院患者的调查,结果显示PM2.5每增加10个单位,原有冠心病的患者急性心肌梗死等缺血性心血管事件发作风险增加20%。

人在睡眠时会被“洗脑”

“洗脑”真有科学依据。美国研究人员最新报告说,他们用磁共振成像等技术观察一些志愿者的头部,发现人入睡后脑脊液会有节律地帮助冲洗大脑,清除大脑中的代谢产物。

美国波士顿大学等机构研究人员招募了13名志愿者,并利用磁共振成像等技术观察这些志愿者睡眠时的脑部活动。结果发现,当人睡着时,大脑的神经元会安静下来,随后脑脊液会从脑部流出,脑脊液随即流入,并且有节律地帮助冲洗大脑。

研究人员说,这可能是首次获得人类睡眠时脑脊液节律性流动的影像。“我们知道神经元存在电波活动已经有一段时间了。”参与研究的波士顿大学生物医学工程助理教授劳拉·刘易斯说,“但是在此之前,我们没意识到脑脊液实际上也有波动。”

这项新研究有望帮助科研人员进一步了解自闭症、阿尔茨海默病等与睡眠问题相关的疾病,以及与年龄相关的大脑损伤等。



求真解惑

烫伤后抹牙膏能减轻疼痛又消炎?

有人认为烫伤后用牙膏涂抹伤口,可以减轻疼痛又消炎,其实这会适得其反。

涂牙膏可能不会有短暂的清凉感觉。但是,牙膏本身没有抗感染作用,而且常带有一定数量的细菌,反而会增加创面感染的机会。牙膏中的摩擦剂不仅没有治疗作用,反而会刺激创面引起肉芽增生。涂抹的牙膏还会影响观察病情,也给清创带来不便。

日常生活中遇到轻度烫伤时患处皮肤会发红,并有灼热感。这时应立即用冷水冲洗患处30分钟,以减轻疼痛,减少创面余热对组织的继续损害,减轻水肿。如果已有小水疱,请不要挑破,而应待其自然吸收,有条件时建议用无菌纱布包扎。大水疱应在无菌条件下低位剪开,或用无菌注射器抽吸庖液,然后无菌包扎。庖皮可以保护创面,应保留3~5天。之后应去除庖皮,以免引起庖内感染。

长期服降压药会致老年痴呆?

高血压是目前公认的痴呆危险因素之一。大量研究已表明,血压过高不仅增加血管疾病风险,而且增加认知衰退(包括痴呆)的风险。芬兰曾对1260名具有痴呆患病风险的老年人进行了为期两年的综合干预,发现包括控制与监测血压在内的整合干预能有效维持老年人认知衰退的风险。

然而,并非血压降得越低越好。最新一项在美国和波多黎各开展的针对9361名50岁以上中老年人开展的降压治疗(SPRINT)研究发现,与标准降压治疗(收缩压控制目标值140mmHg)相比,强化降压(收缩压控制在120mmHg以下)并未显著降低痴呆发病风险。因此,合理服用降压药,坚持血压监测,才是认知健康的重要保障。

不管是否开封药品的有效期不变?

药品有效期是指药品在一定的贮存条件下,能够保持其质量的期限。

“一定的贮存条件”就是药品外包装或说明书上标明的贮存(或贮藏)条件。比如,“醋酸泼尼松龙滴眼液”,其说明书上标明贮存于15~25℃环境下,有效期24个月。而“注意事项”中标明,开瓶28天后即弃。这说明,某些药品开始使用后,其可以安全有效使用的期限,就不再是说明书或外包装上面的有效期了。

再比如,“硝酸甘油”片剂,“贮藏”条件是遮光、密封,在阴凉处保存,“有效期”36个月。但是,硝酸甘油因其化学性质不稳定,与空气接触后增加分解的风险,对光及高温都比较敏感,易使药效降低。因此,硝酸甘油片一旦开瓶后,其使用期限一般3个月左右(也可能时间更短,具体请遵照药师的用药指导)。

所以,“药品开始使用后有效期不变”这个说法有误。当然,只要按要求贮存,不是所有药品开始使用后有效期都会改变,建议患者听取药师的指导,同时仔细阅读药品说明书。

血液中单纯甘油三酯高有啥危害

□ 张兴

我的邻居老王今年55岁,他的体检报告中提示:总胆固醇5.80(正常值2.80~5.90),高密度脂蛋白1.60(正常值0.90~1.68),低密度脂蛋白4.60(正常值2.84~4.10),甘油三酯为4.50(正常值0.45~1.81)。老王来问我,甘油三酯高是怎么回事,对健康有啥危害?

我们知道,血脂是血浆中的中性脂肪(甘油三酯、胆固醇)和类脂(包括磷脂、糖脂、固醇、类固醇),它们是生命细胞的基础代谢必需物质。一般说来,血脂中的主要成份是甘油三酯和胆固醇。甘油三酯(TG)是长链脂肪酸和甘油形成的脂肪分子,是人体内含量最多的脂类。血清甘油三酯是所有脂蛋白中的甘油三酯总和。其中甘油三酯参与人体内能量代谢,而胆固醇则主要用于合成细胞膜类固醇激素和胆汁酸。在某种情况下,当血中的甘油三酯和胆固醇达

到一定程度时,就会引起高甘油三酯血症和高胆固醇血症。

外源性甘油三酯来自食物,如我们日常通过动物性油脂和植物性油脂的饮食摄取,然后通过消化、吸收、后成为乳糜微粒的主要成分,也是胰岛素帮助把糖转变成脂肪的主要形式。内源性甘油三酯主要由小肠(利用吸收的脂肪酸)和肝(利用乙酸和脂肪酸)合成,构成脂蛋白(主要是极低密度脂蛋白)然后进入血液。血中的甘油三酯是集体恒定的能量来源,它在脂蛋白脂肪酶作用下分解为游离脂肪酸和甘油,进入人体循环后供其他组织利用。

甘油三酯对人体的危害主要是引起动脉粥样硬化、造成血管堵塞和形成血栓。单纯的甘油三酯血症升高至(尤其超过10 mmol/L)会使胰岛素阻塞而罹患急性胰腺炎;还可产生血脂症眼底改

变,对人体健康危害很大。此外,临床上对贫血、肥胖病、糖尿病、肾病综合征、原发性高脂血症、甲状腺功能减退等病也要做甘油三酯检查。

如果患者单纯是甘油三酯高,就要特别注意以下几点:1. 饮食,少吃或者不吃油煎炸食物及含动物脂肪高的内脏,如肥猪肉、肥牛、肥羊、动物内脏等,食入主食量也不宜过大;2. 增加体力活动和体育运动,甘油三酯在人体内负责提供一部分能量,所以,运动是降低甘油三酯的指标很有效果。3. 同时还要禁烟、限盐、限制饮酒,禁止烈性酒。4. 上述措施效果有限时,就必须通过药物治疗,在医生的指导下应用苯氧芳酸类(贝特类)、烟酸类、n-3脂肪酸制剂等药物进行治疗。

(作者供职于宁夏回族自治区中卫市人民医院)

莫让急躁情绪影响生病的孩子

□ 徐灵敏

前几天,一位优秀的年轻儿科医生突然提出辞职:“加班加点辛苦我不怕,因为我年轻,也喜欢儿科和孩子们,身体也还可以。受不了的是有些家长的投诉,以及投诉后一遍一遍地沟通调解,最后还要被罚款扣奖金,扣钱是小事,但这个投诉实在是无理取闹,是侮辱我的人格和信仰!”

儿科医生也有点急躁:“这些问题我这么勤,感冒发热需要过程。好了,带孩子回去吧,我下边还有很多病人呢!”

家长急了:“不行,我们今天要多问点问题,孩子这么发烧会得肺炎、脑炎吗?会烧坏吗?这个孩子不吃,我们喂不进去怎么办?怎么能上孩子的发热快点好?”

儿科医生也有点急躁:“这些问题我刚才已经给你们讲过了呀,怎么处理就遵照我刚才说的就可以了。如果要详细了解发病机制和原因等,需要我花半个小时讲解,你们回去这样处理就可以了,3天不好转再复诊。我设时间你们说了,要看下一个患儿了!”

结果家长们生气地带着孩子走了,电话投诉到市长热线,说这个医生服务态度不好。医生为了这个投诉,下班后还要筋疲力尽地去反复汇报,沟通解释。

儿童发热及时就诊既必需也非必须 一年四季,发热是儿童患病高峰季

节的主要病症。发热是对疾病的一种防御性反应,是人体为了保护自己、清除病原体必须进行的免疫反应。在儿童的生长发育过程中,发热是提高免疫力必须经历的病理、生理过程,很多常见病毒感染就像打疫苗一样,对孩子的健康成长利大于弊。大多数时候很多疾病没有特效治疗。

就像这个患儿的家长经历的一样,很多时候,医生诊断孩子是普通病毒感染,嘱咐家长带孩子回家简单用药、加强护理,2~3分钟就结束了诊疗。这样的就医过程有时也是必需的,医生需要排除引起发热的严重疾病。

但是,大多数情况不是必须的,对于维护孩子的身心健康也不是最有利的。因为,儿童发热最常见的原因是普通

的病毒感染,家长在家里适当加强护理、调整饮食、让孩子适当多饮水,保持愉快的心情,孩子过几天自然就好了。爱子心切的家长们要带孩子到人山人海的医院看病,主要原因是因为不知道如何观察评估儿童的病情轻重,害怕没有及时处理耽误了治疗、影响孩子健康。

因此,建议家长多学习一点儿儿科知识,学会一些简单的观察评估孩子病情和健康状况的育儿技能。遇到孩子发热家长在“一笑二看三逗四玩五吃”这个过程中,观察孩子精神状态和进食状态,如果逐渐转好了就不必太担心,如果孩子吃不下东西,病情加重,就需要尽快就医及时诊疗。

(作者系复旦大学附属中山医院青浦分院儿科主任医师)

心灵驿站

给孩子吃昨天医生开的药,回去观察2~3天,不见好再复诊。”

家长们焦虑地说:“问题是孩子还在发热啊,昨天前天的医生也是这么说的,你今天比他俩看得还要快。我们回去吃药,但孩子还发热怎么办!”

儿科医生说:“你们其实没必要复诊这么勤,感冒发热需要过程。好了,带孩子回去吧,我下边还有很多病人呢!”

家长急了:“不行,我们今天要多问点问题,孩子这么发烧会得肺炎、脑炎吗?会烧坏吗?这个孩子不吃,我们喂不进去怎么办?怎么能上孩子的发热快点好?”

儿科医生也有点急躁:“这些问题我刚才已经给你们讲过了呀,怎么处理就遵照我刚才说的就可以了。如果要详细了解发病机制和原因等,需要我花半个小时讲解,你们回去这样处理就可以了,3天不好转再复诊。我设时间你们说了,要看下一个患儿了!”

结果家长们生气地带着孩子走了,电话投诉到市长热线,说这个医生服务态度不好。医生为了这个投诉,下班后还要筋疲力尽地去反复汇报,沟通解释。

儿童发热及时就诊既必需也非必须 一年四季,发热是儿童患病高峰季

