

名医堂

骨头也会弱不禁风?

□张思玮 梁学亚

“骨骼就像钢筋，盖楼房如果没有钢筋的支撑，光靠水泥、石料的堆砌就会成为‘豆腐渣工程’。而我们的形体也一样，没有骨架的支撑，就会瘫成一团。此外，骨骼构造出来的空间还能有效地保护脑内、内脏等器官。”日前，北京积水潭医院风湿免疫科副主任医师黄彦弘在接受《科学时报》采访时说，骨质疏松已经成为影响中老年人身心健康与生活质量的全身性疾病，应该引起人们的重视。

记者与黄彦弘电话约定采访时间是一个周四的下午，已经接近6点，她还在忙碌着。“我在出门诊，还有几个病人，稍后我给你”。由于看病多为中老年人，黄彦弘总是耐心地回答他们多解释几句。

数据显示，在欧美和日本等国家，大约有7500万人患有骨质疏松，而我国老年人的骨质疏松患病人数相当于欧美和日本骨质疏松患病人数的总和。骨质疏松症与糖尿病、老年痴呆症一起被确定为“十一五”期间三大重点攻关的老年性疾病。

“静悄悄的杀手”

谈起骨质疏松，黄彦弘用“静悄悄的杀手”来形容。她说，骨质疏松早期时比较隐匿，不容易察觉，并且也不会给人们生活带来明显的不便。只有到了中晚期时，它的“威力”才显现出来，不仅给患者本人带来痛苦，还给患者家属带来烦恼。

骨质疏松是由于各种原因造成的一种代谢性、全身性的骨骼疾病。其

特征是骨量减少、骨组织微结构破坏导致骨强度下降、骨脆性增加，因而骨折的几率增加。通常正常人体在30岁左右骨量达到峰值，40-50岁左右开始减少，减少到一定程度，就会发生骨质疏松。骨质疏松直接带来的影响就是骨折几率明显增加，其中以椎体骨折、髌骨骨折、前臂骨折最为常见。

“比如髌骨骨折，直接后果就是人不能站立行走，而长期的卧床很容易造成血管堵塞；而腕部骨折的人，手的活动直接受到限制；椎体骨折会造成人体驼背，影响肺活量与心血管的循环。”黄彦弘说。

医学界把骨质疏松主要分为两类：原发性骨质疏松和继发性骨质疏松。原发性骨质疏松特指两类易发群体，即绝经后的女性和70岁以上的男性。继发性骨质疏松是指有某些疾病或某些诱因(如药物)而引起的骨质疏松，如风湿性疾病、内分泌疾病、药物如糖皮质激素等都可以造成骨质疏松。此外，还有一种叫特发性的骨质疏松，是指原因不明造成的骨质疏松，多由于先天性、遗传性疾病造成。

“不论是哪类骨质疏松，无疑骨量是减少的，骨强度是下降的。”黄彦弘说。

能调控，但不能治愈

“其实，骨骼与人体的其他器官一样，随着年龄增长逐步走向老化，这是一种自然过程。”黄彦弘说，骨质疏松不能治愈，只是通过治疗最大限度地减缓骨量下降的速度，提高骨强度，减少骨

专家介绍:

黄彦弘:北京积水潭医院风湿免疫科副主任医师。1987年华西医科大学医学系毕业,从事内科工作20余年,有着丰富的临床经验,多次参加国内、外学术会议,进行学术交流。曾先后于301医院、北京协和医院、北京大学附属人民医院进修学习临床技能及实验室检查。多次参加国内、外学术会议,进行学术交流。参与编写了《中华风湿病学》、《临床风湿病学》、《类风湿关节炎》及《风湿免疫科医师参考手册》。

2008年起参与骨质疏松门诊的工作,同时对社区群众进行了大量的宣教工作。在骨质疏松的理论及临床、实验室检查及诊断方法、自我保健与治疗等方面积累了大量经验。擅长对风湿免疫病如干燥综合征、系统性红斑狼疮、脊柱关节炎、类风湿关节炎、骨关节炎、痛风、骨质疏松症等常见病和多发病的诊治。



张思玮/摄

折的发生。

骨质疏松的临床表现为:背痛、驼背、身材变矮、脆性骨折等。通常由遗传、种族、性别、运动、激素、年龄老化、饮食营养、生活方式、其他慢性疾病等多重因素交互影响下导致骨量的减少。

如果担心自己是否有骨质疏松，黄彦弘建议首先要到医院全面检查身体其他部位有没有疾病，然后再通过双能X线、B超、QCT等影像技术检测骨密度情况。

国际上骨质疏松的诊断标准有一个专业的词是T值，它通过“双能X线吸收仪”进行骨密度测定而得到的，如果T值小于负2.5sd，就可以诊断为骨质疏松；如果介于负2.5sd与负1sd之间，是一种低骨量的状态；大于负1sd

是正常状态。

不过，黄彦弘提醒，判断骨质疏松不能只看T值，还要结合临床来确定。“如果老年人骨质疏松的同时伴有骨性关节炎的话，他的T值可能出现高值的假象。”除了上述的方法，通过血液检测来观察骨吸收与骨形成的指标也能够对骨质疏松进行检测，“如果骨吸收超过了骨形成，就有可能形成了骨质疏松”。

至于应该多久检查一次骨密度，黄彦弘建议正常人一年检查一次，而绝经妇女最好半年检查一次。

单纯补钙不足取

“钙的确是我们骨骼中重要成分，

但并不是钙充足了就不会得骨质疏松，就如同汽车一样，光有发动机，没有车轮子等其他部件也不能行驶。”黄彦弘认为，骨质疏松的患者，一定要去正规医院咨询，医生会根据不同病情选择不同的治疗方案。“如果大量地补钙，还可能引起肾结石、血管钙化等并发症。”

对骨质疏松的治疗，黄彦弘说，首先，适当的锻炼必不可少，因为锻炼可以刺激骨骼的张力。不过，游泳对骨质疏松是没有帮助的。其次，加强基础补充剂如维生素D、钙的补充。再次，可以吃一些抑制骨吸收的药物如双磷酸盐、促进骨形成的药物如雌激素等。此外，一些中药也对骨质疏松治疗有所帮助。

体内代谢与药物动力学研究，不仅对阐明中药物质基础和作用机理至关重要，同时也为中药临床应用和制剂研究提供依据，是一项非常重要的中医药理论基础研究。

新技术提升
中药物质基础研究水平

随着生物技术、分析仪器、计算机科学等的快速发展，近年来相继涌现出了多个与中药物质基础研究有关的新思路、新方法，主要包括以活性为导向的中药化学成分研究；基于组学或化学组学概念的中药药效物质基础研究等。其中基于液相-质谱-数据库(LC-MS-DS)/制备液相(pHPLC)技术的中药化学成分分离、制备技术等正在为越来越多的研究人员所采用。

屠鹏飞表示，建立中药物质基础和体内代谢快速、有效的研究方法，对中药特别是复方配伍进行系统的物质基础、体内代谢和药物动力学研究，阐明复方配伍的物质基础和药代动力学，已成为中医药基础研究的关键问题之一。

另外，坚持“朝盐水晚蜜汤”是除秋燥灭火的良方。早上喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗衰老的饮食良方，同时还还可以防止因秋燥而引起的便秘，真可谓一举多得。(魏军利)

北京大学药学院研究员屠鹏飞指出
加强中药体内代谢研究至关重要

□本报记者 潘峰

中药物质基础和体内代谢研究，是阐明中药药效物质、药理作用、作用机理和临床疗效的重要基础和研究成果，也是制定中药质量标准、改进中药制剂、提高中药临床疗效的重要基础。北京大学药学院屠鹏飞研究员在日前举行的以“中医药基础研究发展战略”为主题的第379次香山科学会议上指出，中药化学成分复杂，特别是中药复方，其药效物质基础和体内代谢研究难度很大，用新思路、新方法加强中药特别是复方配伍体内代谢研究至关重要。

中药体内代谢过程复杂

屠鹏飞说，中药及其复方配伍的体内代谢及其药理学有其自身的特点。一是中药成分复杂，含量低，体

内代谢和药理学研究难度很大。研究表明，中药成分非常复杂，再加上体内的代谢产物，其体内的药源性物质一般都在数十至数百种，这也给中药体内分析带来了极大的难度。

二是多数中药成分吸收困难，生物利用度很差。中药传统以汤剂入药，其有效成分大多为极性较大、水溶性较好的成分，但这些成分油水分配系数很小，生物利用度很差，如丹参活血化瘀的主要有效成分丹酚酸B的生物利用度只有4.12%，而穿心莲内酯其生物利用度几乎为零。

三是天然产物生物顺应性好，体内代谢产物非常丰富。中药所含各类成分的结构类型与人类和其他动物长期食用的食物中所含成分的结构类型相似，人类和其他动物对这些化合物已形成很强的代谢能力。

四是中药复方配伍明显改变了各成分的体内药代动力学性质。研究表明，多成分联合给药，各成分的吸收、分布、代谢、排泄多数存在着相互影响。

传统方法
难以进行中药体内过程研究

传统的中药物质基础研究思路和方法来源于西方国家的天然药物研究，即对中药的化学成分进行提取、分离、结构鉴定，然后进行生物活性研究，确定有效成分，阐明物质基础。但由于中药特别是复方配伍化学成分复杂性以及存在着成分相互影响、协同作用等特点，传统的研究方法不仅速度慢，且难以进行多成分配伍研究。

名人话健康

健康的晚年生活:钻石与夕阳辉映
——访刘厚生、傅惠珍夫妇

□本报记者 姜炯



姜炯/摄

刘厚生(左),导演、戏剧评论家,现任中国文联荣誉委员、中国剧协顾问。导演《万里长城》、《李师师》等戏。解放后历任上海军管会文艺处文艺室副主任、上海市军管会文艺处第一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

实事求是,循序渐进

傅惠珍走路很快,夫妇俩至今不请家政人员,买菜买粮都是傅惠珍亲自去,“十斤一袋的粮食也拎得动。”“我喜欢买得多一些,两只手一起拎。不要怕痛、怕死。很多老年人因为这个心态停滞不前,生命这台机器就不运转了。”她说。

刘厚生傅惠珍夫妇周边没有大超市,因此很多东西都要乘坐超市班车到较远的地方去买。一次,傅惠珍准备去采购,但出门就觉得有些疲倦,有了打道回府的念头。一边犹豫一边

走,不知不觉已经走到途中的一座立交桥。坐在桥头休息片刻,傅惠珍觉得感觉好了些。正好前面不远处有个快餐店,她想,不如走到快餐店再决定回家与否。走到快餐店,她觉得还是保守一些,回家算了。但是抬头一看,离车站已经不远了,她决定自己再走一段,赶上这一班车。“作了决定之后,我就什么都不舒服或疲惫的感觉都没有了,这就说明人的意志能决定问题。”傅惠珍上了车,“买了粮食、猪肉,还买了一口大铁锅”。

但傅惠珍也说,这一切也要对自己的健康客观评价为前提,不能做“亡命徒”。“那次采购的东西较多,我就决定保守一些,打车回家。”她说,“不过一时没打着,班车又来了。”下了班车,谨慎起见,傅惠珍又决定打车代步到班车到离所的这一站多路。“我们这边特别不好打车,我就拎着东西一边往回走一边留意过往的出租,不知不觉,竟然走到家了。”每每说起,傅惠珍都觉得挺得意,“实事求是,如果你不可以,就一定要小心。如果可以,就不要太重视自己的‘病’,小心就是对‘病’的注意力是可以分散的,你总盯着它,病也好不了,事也做不了”。

有个头疼脑热,刘厚生总是劝老伴去休息,“还该去守点儿,不过意志力的作用的确非常大。”“但我不这样,我一定要起来找些事做,分散注意力。”傅惠珍说。读报就是她经常选择的项目,别看她已经90多岁的人了,可说话还是中气十足,她说:“朗

诵,就是让自己的丹田气永远不停。机器常年不动也要停摆,人也是如此。年轻人停下还能慢慢恢复过来,老年人一停下,可能就恢复不了了,所以最好一点一点来,循序渐进,但是不要停。”

思想开阔,适量运动,老有所为

“思想开阔是第一的,其次是体力劳动。”刘厚生说。晚年的刘厚生社会活动很多,还要拿出大量时间写文章,家务大多由傅惠珍承担。但是只要有时间,他还是爱搭把手,他说:“能多动动,到附近买买东西。”“我们老先生还能做饭呢。”傅惠珍插话说。步入晚年的夫妇俩,生活态度很淡然。刘厚生案头工作很多,书本报纸随处可见,屋子虽然有些凌乱,但是他们也不苛求。“年纪大了,尽量保持,有精力就收拾一次。实在干不了就算了。”刘厚生说。

其实在健康观念上,夫妇俩还是有些出入的。比如傅惠珍对自己体力自信,刘厚生就对老伴儿的自信保持保留态度。同样的,傅惠珍对老伴儿也有反对的时候。写作是一项很磨人的工作,有时候即使一时没有灵感,也不能去干别的事,怕思路断了。因此,刘厚生经常在书房一关就是五六个小时。傅惠珍戏称:“很同情这位老先生。”于是她有时就故意做出些响动,把刘厚生惊动一下,让他出书房看看,其实是想让他换换脑子。

爱心 关注

喜来健向洪涝灾区伸出援助之手

今年夏季持续的大到暴雨,使我国许多省市遭受严重的洪涝灾害。大堤决口、道桥冲断、村庄淹没、工厂进水、良田被毁、数十万群众财产付诸东流,部分乡镇还因为降雨量大、降水时间集中,爆发了山洪、泥石流自然地质灾害。喜来健公司在得知灾情的第一时间,迅速启动了重大灾害应急救援机制并召开了内部紧急会议。

8月19日,喜来健公司向灾区捐款10万元现金以及捐助CGM390治疗器20台,用于灾区的紧急救援和家园重建工作。喜来健负责人表示:“此次严重的洪涝灾害给包括中国的部分省份造成了不可估量的损失,灾情牵动着每一个喜来健人的心。为灾区的父老乡亲出一份力,是喜来健的使命和责任所在,更是所有喜来健人的心愿。”同时,喜来健希望通过此次捐赠把喜来健人的问候带到灾区,让灾区人民感受到喜来健员工的真挚心意和美好祝愿。

喜来健一直坚持诚信为本、爱心为先。喜来健先后在教育、医疗、卫生等领域贡献自己的力量,并在冰雪、地震、西南旱灾等灾害的重建工作中第一时间向灾区伸出援助之手。喜来健的社会公益精神已经融入企业血液里,处处体现在喜来健企业的日常工作中。目前,喜来健还建立了日常公益活动机制,定期进行植树、探望孤寡老人及孤儿等公益活动。

目前,灾区人民生活还比较困难,灾区救援及重建急需大量资金和物资。在各级政府的倡导下,更多的企业向灾区献出了自己的爱心。喜来健人相信涓涓细流能汇成爱的海洋,众志成城战胜任何困难,喜来健公司将时刻关注灾后重建工作,尽喜来健微薄之力,帮助灾区群众早日渡过难关,早日重建家园。(潘晨)

健康 话题

调节饮食 灭秋燥“火”

随着秋季的来临,天气变得越来越干燥,导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落,有些年轻人的脸部又爬满了“青春痘”,有些人出现了牙痛或口腔溃疡,有些人的痔疮更是频频发作,这就是人们通常说的“上火”。我们不妨利用饮食调节来降火健体。

清凉祛热去痘痘。秋天天气干燥,如果睡眠不足,很容易引起虚火上升。饮食上应以多食用具有清凉祛热功能的食物,如芹菜、菠菜、黑木耳以及鸭肉和兔肉等,同时还应注意劳逸均衡适当,防止过度疲劳。

清凉解毒治口疮。秋燥使许多人出现了牙龈肿痛、口腔溃疡、脸肿,甚至精力不集中、嗜睡的症状,部分中老年人还会出现牙齿松动、脱落的现象,这是典型的胃火上升的表现。应多喝水,多吃豆类、小米等粗粮和绿色新鲜蔬菜等,忌巧克力、羊肉等高热量食物以及辛辣、烧烤和酒等刺激性食物,以减少对口腔和肠胃的刺激。

而痔疮的发生主要与饮食生活习惯有关。当肉类和精细食物吃得过多,粗纤维摄入减少,容易使大便干燥,排便困难。另外,许多人喜欢打牌、搓麻将,久坐后活动减少,肛门处的静脉回流受到阻碍,引起血管扩张,容易导致便秘乃至痔疮。

另外,坚持“朝盐水晚蜜汤”是除秋燥灭火的良方。早上喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗衰老的饮食良方,同时还还可以防止因秋燥而引起的便秘,真可谓一举多得。(魏军利)

疾病 与信息

应激性心肌病是怎么回事

急性扩张型心肌病是一种少见的心脏疾病,可由多种因素引起,常见因素包括大量饮酒、严重营养不良、内分泌紊乱、超敏反应和围生期疾病等,近年发现严重应激情况也有可能造成这类心肌病的发生,又被称之为应激性心肌病。它是一种很少见的急性心脏疾病,目前在全球范围内确诊的病例仅有百余例。

应激性心肌病的发生机理尚不清楚,欠缺统一认识。专家的推测是:无论心理上还是身体上的强烈应激均可造成交感神经过度兴奋,儿茶酚胺大量释放,引起受体茶酚胺介导的某些心脏毒性物质作用于左心室,造成左心室局部损伤并发生顿抑,使得心脏尖部收缩功能障碍而发病。

应激性心肌病的表现有:一是发病突然,在发病前有突出的心理应激或躯体应激情况,因而患者常常是在某种突然的情绪激动后发病,例如剧烈争吵,突然听到噩耗等。二是一旦发病,其临床表现酷似急性心肌梗死,心电图有类似急性心肌梗死的变化,如ST段抬高、T波倒置及异常QS波等,极易被误诊为急性心肌梗死或急性冠脉综合征。但患者并无冠心病史,其冠脉造影也未发现固定狭窄情况,缺乏冠心病证据。三是中老年女性居多,据日本科学家报道,女性应激性心肌病的发病率是男性的6倍多,各国已确诊应激性心肌病中95%以上是女性患者。

不过,一旦确诊应激性心肌病,基本治疗原则如同对充血性心力衰竭的救治方法,包括吸氧、利尿、扩血管等,但不能使用强心剂。可考虑给予能够减慢心率、减轻心肌收缩力的负性肌力药物β受体阻滞剂等。经过积极有效治疗,约在发病后3~7天左右左室射血功能基本恢复正常,2~3周后恢复至以往状态。(魏开敏)