

B2 肿瘤患者春夏食疗之道

B3 冷鲜鸡可以放心吃

B5 矫治你的职场“红眼病”

# 康健园

本报副刊部主编 | 第 438 期 | 2013年 5 月 27 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

## 迎接5月31日“世界无烟日”

### 烟草与骨质疏松 ◆ 夏敬文



骨质疏松主要发生在青少年,病因尚不明。在中国,骨质疏松症发生年龄比人们想象的更早,甚至从二三十岁就开始了。而烟草对骨密度的影响主要表现在烟草中的尼古丁可影响钙的吸收,烟碱抑制成骨细胞,刺激破骨细胞的活性,最终导致骨密度降低,形成骨质疏松。研究表明吸烟时间越长,骨质流失的情况就越严重,骨质疏松就越明显。在韩国的一项研究中,从不吸烟的绝经后妇女,其

骨质疏松的程度与其接触的二手烟暴露情况成正相关。所以无论是吸烟者和暴露于二手烟的人群如果出现骨质疏松的症状,或检查发现密度下降时都应该采取相应的措施,其中最重要的就是戒烟和远离二手烟的暴露。

(作者为上海市医学会呼吸分会戒烟学组成员,复旦大学附属华山医院呼吸科医师,戒烟门诊每周二上午)

### 烟民,您有这些疑问吗? ◆ 潘珏

常言“饭后一支烟,赛过活神仙”,饭后吸烟是否有害健康?

饭后吸烟,尼古丁迅速地被吸收到血液,使人处于兴奋状态,脑袋飘飘然,也即出现“神仙”一样的感觉。实际上,饭后吸烟,比平常的毒害更大。因为饭后吸烟会使人体的蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制,妨碍食物消化,影响营养吸收。同时还给胃及十二指肠造成直接损害,易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时,对卷烟烟雾的吸收能力也增强,吸进的有害物质也会增加。所以,可以这样说:饭后吸烟,祸害无边。

吸烟可以舒缓情绪、缓解压力、解除疲劳吗?

吸入烟草烟雾中的尼古丁只需7.5秒就可以到达大脑,与α4β2乙酰胆碱受体结合生成多巴胺,使吸烟者有一种轻松愉悦的感觉;同时反射性

引起呼吸兴奋、血压升高,增加心血管负担。尼古丁使中枢神经系统先兴奋后抑制,美好的感觉,转瞬即逝。

尼古丁在血浆中的半衰期很短,当尼古丁低于吸烟者机体所需的水平时,就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望通过吸下一支烟补充尼古丁。这样的效果,会刺激使用者继续使用烟草,我们称之为正性的强化作用。

由于尼古丁是成瘾性物质,在逐渐的重复使用中,机体对尼古丁产生了耐受性,即必须吸入更多的尼古丁以达到和以前同样的舒适感,所以吸烟者的吸烟量在不断地增加,形成烟瘾。成瘾后,不适和焦虑感则来自尼古丁水平的下降,不吸烟会更加难受。这个时候,烟草的作用,变成了负性强化。

(作者为复旦大学附属中山医院呼吸科副主任医师,每周四下午吸烟及其相关疾病门诊)

科普宣教 5月30日下午1:00至2:30,中华医学会上海呼吸分会将在中山医院门诊一楼大厅(医学院路111号)举行控烟义诊活动。欢迎有戒烟需求的市民前来咨询。

## 防治骨松 单纯补钙不科学 ◆ 蒋美

骨质疏松是以骨量减少、骨的微观结构退化、骨强度下降为特征的,致使骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。骨质疏松严重危害绝经后妇女和老年人的生活质量。

一提到骨质疏松,大家都会想到补钙。事实上,钙仅仅是制造骨头的原料之一,还需要人体内的维生素D帮助其吸收和合成。维生素D在人体内可以促进小肠对食物中钙的吸收,同时可以促进骨骼的矿化,还可以增加老年人神经肌肉的协调性,增加肌力,减少跌倒风险,而跌倒则是引发骨折的重要危险因素。

值得注意的是,维生素D缺乏已经成为全球化问题。数据显示,绝经后女性维生素D不足的发生率在美国和欧洲是半数以上;几项研究表明,我国老年人和绝经后妇女的维生素D缺乏比例在66%到90%之间。

在日前举行的防治骨质疏松专家研讨会上,中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会名誉主任委员、北京协和医院内分泌学教授孟迅吾指出:维生素D的缺乏直接影响着人体的

骨骼健康,而普通维生素D本身无活性,需要经过肝脏和肾脏转化成活性维生素D后才能发挥生物学作用。

上海市第一人民医院骨质疏松科副主任医师游利认为,普通维生素D需要经过肝肾的羟化才能够转化为有活性的维生素D发挥作用,但老年人或肝肾功能异常的年轻患者肝肾对普通维生素D的羟化作用下降,因此选择活性维生素D更有利于治疗,也更加安全。活性维生素D无需肾脏羟化就能直接起效,抑制骨吸收,更好地促进骨形成。临床表现也证明:活性维生素D对于提高骨密度、增加肌力、预防跌倒和预防骨折,较普通维生素D表现更优异。目前应用比较多的活性维生素D制剂有骨化三醇等。

与会专家特别提醒,关注骨骼健康、防治骨质疏松不仅要选择正确治疗方式,更需要防患于未然——平时要定期进行日常骨密度检测,以了解自身骨骼健康状况,特别是老年人及女性,做到“及早预防,及早发现,及早治疗”。



### 小切口治疗造口旁疝 ◆ 江道振

肠造口是治疗肠梗阻或低位大肠癌的一种手术方式,我国每年因结肠、直肠肿瘤或外伤、溃疡性结肠炎、克隆氏病等需要接受肠造口手术者达10余万人,目前我国累积造口病人约100万人。

肠造口给生活带来不便,还可能出现一些并发症,而造口旁疝是长期造口最常见的并发症,其发生率约10%~25%,在乙状结肠

造口术中发生率更可高达30%~50%。

造口旁疝是肠造口并发症中处理较为棘手的一个问题,其手术方式包括开放大切口的直接缝合修补、造口移位、补片修补以及微创腹腔镜补片修补。开放手术创伤大,直接缝合修补有较高的复发率;造口移位切口疝发生率高,且存在新造口旁疝发生的可能;开放补片修补可降低复发率,却有污染导致手术失败。

腹腔镜手术是目前治疗造口旁疝的一个趋势,且由于防粘连双层编织平片的应用,通过小切口充分显露疝缺损,放置较大的修复补片,具有手术创伤小、术后疼痛轻、恢复快、不需改变造口位置以及复发率低等优点,成为治疗造口旁疝的一个较优选择。

(作者为上海长征医院微创外科中心副主任医师;每周一专家门诊)

妇科手术可能出现术后粘连。其中,妇科盆腔手术后粘连发生率更高。粘连是机体在组织损伤愈合过程中的自然结果,可理解为过度愈合。一般来说,在妇科手术过程中,由于对身体的组织造成损伤而出现炎症反应,为了保护受损的组织,身体分泌出一些纤维蛋白来包覆这些组织或器官,血管与组织过度生成就形成了粘连。手术后盆腔粘连可能造成一些严重的后果。其中,因手术后粘连造成肠阻塞的比例约49%~74%。不孕症也是粘连所导致的主要原因之一,特别是进行腹部和盆腔手术的妇女常常会碰到,原因在于粘连改变了卵巢、输卵管伞端,这可能会让卵子不容易从输卵管伞端进入子宫,因手术后粘连造成不孕症的比例约有40%。另外,粘连引起的严重并发症需要手术治疗,且粘连会增加后续手术的难度。

腹腔镜术后粘连可以通过规范治疗手段进行预防。目前国际上倡导预防粘连的方法是,使用由生物可吸收材料制作的薄膜分隔受伤组织,起到屏障保护的作用,阻断粘连发生。在妇产科手术中,医生在使用生物薄膜时无需缝合固定,只需要在术中将该薄膜放置在受损组织和器官上,薄膜在24~48小时变成凝胶并在粘连形成、腹膜修复期(术后5~7天)起到屏障作用。7天后薄膜将开始分解成二氧化碳和水,28天完全排出体外。

近日召开的“妇产科专家粘连防治研讨会”传出信息,Seprafilm是首个由中国国家食品药品监督管理局(CFDA)、美国食品药品监督管理局(FDA)以及欧盟安全认证机构(CE)认证的防粘连产品,是全球腹腔镜手术中使用最广泛的防粘连薄膜。

## 警惕妇科术后粘连风险

◆ 陈平