### 近日"冰桶挑战"喧嚣异常。-时间IT大佬、新老政客、各路明星 你方"浇"罢我登场,纷纷湿身入镜, 好不热闹。发起者的本意是让更多 人知道被称为"渐冻人症"(医学名 称肌萎缩性侧索硬化)的罕见疾病, 同时也达到募款帮助治疗的目的。 必须承认,"冰桶挑战"还是有正面 影响的,起码令一向冷僻的"渐冻人 症"为公众所孰知。

新民晚報

肌萎缩性侧索硬化症(ALS)是 一种非常残酷的疾病。因为大脑、脑 干和脊髓中运动神经细胞受到侵 袭, 病人诵常最先出现手不对称性 肌无力,系钮扣、用钥匙开门等手部 动作不灵活,握力减退、手部肌肉萎 缩,逐渐发展至前臂、上臂、肩部肌 群,肌萎缩区有肌肉跳动感。上肢症 状出现不久,下肢也感无力、僵直, 动作不协调,走路时足下垂、肌肉萎 缩。随着病情发展,肌无力和肌萎缩 蔓延至全身各处肌肉, 病人不能讲 话、不能吞咽,甚至连呼吸的力气也 没有了,最终因呼吸衰竭而死亡。大 家把身体如同被逐渐冻住一样的这 种病症,称为"渐冻人症"。这类病症 缺乏有效治疗方法。多年来,面对 "渐冻人症", 医生主要通过对症治

# 慎对"冰桶挑战" 提倡真心关爱ALS

疗减轻病人的痛苦,尽量延长生命。 病人不能吞咽了,放个鼻饲管,将流 质食物通过细管注入胃中;病人不 能呼吸了,将气管插管放入气道、甚 至气管切开, 应用呼吸机维持最基 本的生命运动,病人生活质量极差。 惟一可能有效的药物利鲁唑片也因 价格昂贵令平常人望尘莫及。

"渐冻人"的生存并不是毫无意 义的。因病人的高级神经活动始终 未受影响,所以病人意识清醒,可保 持活跃的思维。霍金,英国剑桥大学 应用数学与理论物理学系物理学家, 人类历史上最伟大的人物之一,21岁 时患上AIS。这并不妨碍他参诱"黑 洞"之类的宇宙秘密,获得崇高荣誉。

可是很多人没有霍金幸运。由于 医疗条件限制,他们发挥不了自己 的才智,深深为躯体上的疾病所累。 由于包括"渐冻人"在内的神经肌肉

疾病患者数量较少,缺乏足够的经济 效益前景,相关医疗研究乏力,只有 少数大医院具备诊断条件。具有康 复、护理条件的医疗单位更是稀少

目前在我国,包括"渐冻人症" 在内的神经肌肉疾病一直没有讲入 "大病医疗保险"目录,不少医院并 没有装备呼吸机,当一些病人因呼 吸肌无力就诊时,有些医院因没有 呼吸机无法接纳。每年都有因为没 有呼吸机窒息而亡的病人。而在其 他某些国家和地区, 罕见病治疗不 仅被纳入医保,同时个人负担也很 少,病人可以选择去康复院生活,里 面有呼吸机、护理人员等, 也可以洗 择在家中生活,费用由政府承担。

所幸的是,总有一些社会、医疗 团体一直为"渐冻人症"默默奉献。 中国医师协会"渐冻人"项目管理专 家委员会建立了全国救助服务体

系,开通免费电话救助热线,与医院 合作开展义诊咨询, 病友关爱培训 以及药品援助和呼吸机援助项目。 中华中医药学会多次开展"渐冻人 关爱月活动。利用传统医学为病人 提供针灸、康复治疗。本市一些医疗 单位早已默默开展了一些非常有意 义的工作,人肌母细胞基因组移植 技术已筹划开展,让"渐冻人"的另 一种罕见疾病——杜兴氏肌营养不 良症患者看到一丝曙光。

慈善可以适当秀一把,但作秀 绝不是慈善的主题。真正关心"渐冻 人",不能将"冰桶挑战"当作一场狂 欢,而应当俯下身子,倾听他们的心 声,理解他们的苦痛,然后尽己所能 地帮助他们。任何时候表演都不如 实际有效的行动。

李刚(同济大学附属东方医院功能神 经内科主任、神经内科常务副主任)

当一位熟人从远外 走来,在还没有看清楚面 容时,单凭走路的姿态, 基本上就能认出这个人 是谁。这说明一个人的步 态是有其固定特征的。同 时,步态也是可以变化 的,如脚步轻盈、步态沉 重、步履蹒跚等,根据步 杰能够看出一个人的喜 怒哀乐和身体健康状况。

有意识地去训练自 己走路的姿态,形成正确 的步态习惯,也是一种健 身方法。那么,什么样的 步态最好呢?古人云:"行 如风。"

**这三个字乍一看很** 难理解。莫非是说要走得 飞快,就像一阵风刮过? 经过反复实践和考证,这 里的"风"指的是动力,比 喻在身体后面仿佛有一 股风推着你向前走。这种 感觉在走上坡路时最为 明显,后脚必须用力蹬, 人才能前行。如果走平路

如

时也用这样的方式,注意力集中 在后脚,每一步都是后脚稍微用 点儿力后蹬, 就达到行如风的要 求了。"行如风"之"风",说是风, 不是风,又似风。

新近的医学研究也表明,走 路是一种十分有效的健身和辅助 治疗方法。它可以促进身体新陈 代谢,增加肌肉力量和关节灵活 性,保持身体平衡和协调能力,加 强心脏功能,良性调节血糖和血 脂水平,减缓大脑衰老进程。与跑 跳类运动、球类运动、游泳、借助 于器械的训练方式相比, 走路更 为安全、有效和方便。

除了日常生活中有意识地保 持"行如风"的步态,也可以结合 练习太极云步,进一步加强效果。

坊间流行一种"倒着走"的练 习方法,其安全性较差,特别要提 醒的是,对于运动平衡与协调能 力下降者,应避免练习倒着走。

詹红生(上海中医药大学附属 曙光医院骨伤科主任医师、教授)

## 从辨别中医证型入手诊治血尿

血尿是指尿中红细胞的排泄异 常增多,发病原因很多,常见于肾实 质性疾病,也就是人们常说的肾性 血尿。作为肾-泌尿系统疾病的一 个重要信号, 医生和患者都应该重 视血尿的诊治。

尿隐血阳性不一定是血尿。尿 隐血是利用亚铁血红蛋白的过氧化 物酶活性、诵讨试纸法来快速筛查 有无血尿的一种方法,受很多因素 影响,比如维生素 C、炎症、尿标本 是否新鲜、试纸是否干净等等。是否 血尿应依靠尿液离心后取沉渣采用 显微镜观察的方法来判定, 如果镜 下尿中红细胞增多(一般超过3个/ HP)才能判定是血尿。

发现血尿后,应搞清血尿来源,

也則判断是肾性血尿或者非肾性血 尿。如果血尿比较多,患者可留取新 鲜尿液,进行相差显微镜尿红细胞 形态学检查。待检测尿液应该尽可 能新鲜,留取尿液前不官多饮水,以 免尿液标本稀释,同时送检过程中 标本不宜过分晃动, 以免红细胞破 裂。为了提高准确性,可以多次复 杳. 同时可以联合尿微量白蛋白等 检测,以判定是否有肾实质病变。肾 性血尿应按照肾小球肾病进行诊 治。非肾性的血尿可见于尿路感染、 肾血管病变、泌尿系统肿瘤等等。另 外,部分药物也会对血尿有影响。

目前仍缺乏专门治疗肾性血尿 的西药,中医中药是一个较好选择。 总体而言, 中医认为肾性血尿的病

机属"肾络受损,而溢脉外",一般应 "虚实"分治,其"实"一般包括湿热, 心火、肝火;其"虚"常见于肾虚、气 虚、血虚等。应结合临床上的具体症 状及舌,脉表现而加于区分。患者的 常见症状可包括腰酸乏力、反复性浮 肿(眼睑或者踝部)、排尿不适(如有 尿道灼热、排尿滴沥刺痛者多伴有 尿路感染)、咽痛等等。感冒、发热、劳 累是临床上常见可导致血尿加重的 诱因。血尿严重者可见到肉眼血尿 (尿液表现为洗肉水样、酱油汤样)。

冼怪合适的中医方剂来治疗血 尿的前提是正确辨别血尿的中医证 型。一般来说,伴有发热咽痛等风热 表证的,可采用银翘散加减治疗;对 干伴有排尿不爽、舌苔黄腻脉细数 等下焦湿热的,可采用小蓟饮子加 减治疗。对于血尿日久, 出现口咽 干、腰酸消瘦、盗汗等阴虚火旺者, 应该滋阴清热,采用知柏地黄汤和 二至丸等加减治疗。血尿日久,亦可 出现气虚不能摄血的症状, 比如疲 倦乏力、舌淡边有齿印等,可以采用 归腹汤等治疗。对于出现血瘀表现 者,可以采用桃红四物汤加减治疗。 常用的中药包括小蓟、大蓟、白茅 根、藕节、旱莲草、当归等。食物中的 荠菜、莲藕、玉米须等也有一定的治 疗血尿的作用,可以煎煮后代替日 常的茶水频饮。

血尿相对于蛋白尿而言,受多种 诱因影响,因此容易反复,患者应该 耐心配合治疗,以求得更好的疗效。

龚学忠 (上海中医药大学附属 市中医医院石门一路名老中医门诊 部肾内科副教授)

新氏。

### ▲ 生日快乐

祝外孙女李静好9月2日一周岁生日快乐! 愿你聪明伶俐、健康幸福!

## 刘晓敏生日快乐

祝陈思睿9月4日1周岁生日快 身体健康。

祝赵翌宸小朋友2014年9月3日 周岁生日快乐! 爸爸赵立姆妈 日快乐! 苍苍赵立始妈 各各奶奶外公外提

日愉快! 愿身体健康、万事如意、事业有成、父母共发

### 祝邹欣鸿9月12日2周 岁生日快乐! 全家领

祝王清9月1日生日快乐身体健 康学习进步万事如意! 太太爷 爷奶奶外公外收爸爸妈妈質

9月5日时值晃晃7周岁生日!祝 你永远健康快乐、美丽聪明。 爱你的什么外凑爸爸妈妈》

祝陈逸飞、毛鸿嘉生日 快乐,并陈逸飞参军— 周年纪念。爷爷奶奶贺

祝:女儿吴珏靓9月4日生日快 乐:身体健康,心想事成。 父:吴琮助、母:袁廷女侧

祝施家鸿2014年9月5日九十大 寿!幸福快乐。万事如意、健 康长寿 晚珍全龙支忻杰賀

祝孙子瞿顺康9月4日—周岁生 日快乐!健康、聪明、平安! 阿多瞿山庭、阿娘王肇乐智

祝谢曼悦9月4日十二周岁生日快乐,聪明伶俐,身体健康,学习进步,妈妈餐

祝宝贝张雯茵1周岁生日快乐

祝徐以翰先生9月6日60岁生日 快乐,健康长寿,家庭幸福, 万事如意。 — 然 体 琴 全 军 军

爸云龙妈秀珍祝女儿吕佳超 28岁生日快乐,事业有成 戴勤祝自己56周岁生日快乐

祝侄子郭政卿农历八月十五六十大寿生日快乐! 恩身体健康 心想事成。 政教始甚复

祝愿外孙金天20岁生日快乐 身体健康学业进步。外公贺

祝宝贝陈昱晓2014年9月6日周 岁生日快乐!身体健康,平平 安安。妈妈爷爷外公外发共贺

林瀚哲(嘟嘟)九月七日三 周岁啦!祝宝贝生日快乐!

吾家宝贝孙晓彦8月31日三岁 愿健康成长、聪明智慧。 外公李玠外奏州丽萍父母賞

祝陈曦盈9月5日生日快乐, 應健康幸福相伴一生, 学习奋进向上, 全家视觉

祝傅鞏怡9月5日-乐! 應宝贝健康快乐每 平安幸福永相伴。 外

祝陶国良、陈丽华生日快乐! 健康幸福! 女儿亲友好友共贺

祝宝宝褚嘉铭9月4日五周岁生 日快乐,天天开心。 全家質

### 结婚纪念

祝方佳梁、邓佳9月 乐! 希相亲相爱。 风雨同舟、双方父母智 祝梁志中、梁雍婕2014年9月7 日喜结良緣: 百年好合! 健康 平安! 幸福美满! 从方义母智

# 衷心祝福

五十年之缘 祝原上海西康中学初中67届 一班全体任教老师和同学们 生活幸福!身体健康长寿! 郑顺忠刻永祥王阊强朱小平 磨德春俞家龙张圆良沈秋贞 许玉英杨升华钱福运她小燕

成雨辰二周岁啦!成澍桐喜诞 百日。祝愿姐弟俩龙马精神健 康幸福快乐成长!阿爷阿姆贺

祝冯浚哲到外国语附小读 书啦!好好学习、天天向 上、学业进步。 全家贺

祝宝贝应筱筱百日快乐! 應儘 康愉快成长,聯明客智懂事开 心每一天,永远爱你的爷爷奶 奶外公外婆爸爸妈妈智

出牙塔,入江湖,春风拂柳下垂钓;任一职,织一 春星照程,左右逢源,亲

顺泽行2014年9月上小学了。祝 愿优优在学生时代好好学习! 茁壮成长! 外公外婆爸妈質

石家钰,开学了学业上要继续 "争一保二"努力哟! 第公贺

宝宝赵羽骞九月四日出生一百 天愿宝宝健康快乐成长爸子般

张宸铭同学:今天你成小学生 了,高兴吗!爷爷奶奶爸爸妈 妈祝愿你努力学习健康成长!

在步入建平实验小学之际, 全家祝李宗泽学习进步,健 康成长每一天,

热烈祝贺孙女包佳玥光荣被华 东政法大学录取。"白日莫闲 过青春不再来"。 在父父

祝孙女陆奕欧学习进步蒸蒸日 上祝马荷琴张志翔9月5日六十 岁生日快乐 陆荣奎马桂琴

祝汪文倩就职外企拜耳公司: 原敬业爱岗。事业有成 継弟: 均千、ち明智

祝宝贝孙女徐睿麟进小学学习 顺利交友顺利一切开心! 社父 母徐阿华曹母英父母徐俊禹华

孙女翁懿蕾,具备载歌、载舞 功底,进入幼小班后在老师培 育下,祝愿她成才 全家

我家俞思麒100天了。愿宝贝 肉肉聪明活泼!健康成长! 华爷奶奶外表爸妈育