

## 秋冬交替老年人谨防骨关节病

◆ 陈晓东

立冬过后,天气渐渐转凉,来医院门诊就医的骨关节病患者明显增加。骨关节炎和骨质增生是老年常见的骨关节疾病,不仅与年龄、感染、营养、遗传等相关,还与环境气候变化密切相关。季节交替,骨关节炎和骨质增生极易复发,老年人尤其需要注意骨关节的保健。

骨关节炎又称骨节病、退行性关节炎、增生性关节炎,是由于关节软骨退行性病变引起的关节疼痛和关节功能障碍;而骨质增生又称骨刺,增生性关节炎,是由于关节软骨、椎间盘、韧带等软组织变性和退化,关节边缘形成骨刺,滑膜肥厚等变化,所引起的骨质增生。骨关节炎和骨质增生是老年人最常见的疾病。目前,骨关节疾病已经成为影响老年人健康和生活质量的主要疾病之一。据世卫组织统计,全世界共有3.55亿骨关节病患者。其中50岁以上的人群中患病率超过50%,55岁以上的人群中患病率为80%,60岁以上的老年人,几乎都患有不同程度的骨关节疾病。骨关节疾病如果不及早医治,将导致关节功能障碍,严重影响患者的生活质量和社会生产力。

季节交替,很多骨关节病患者因为不注意保暖,致关节部位受凉,使骨关节炎复发和骨质增生病情加重。风、寒、湿、累是诱发骨关节炎和导致骨质增生加重的重要原因。潮湿、阴冷的居住环境,易导致骨内血液循环不佳,从而引起骨关节疾病。因此,秋冬季节老年骨关节患者尤其需要注意关节部位的保暖,外出时还要注意佩戴手套、帽子



和围巾。此外,生活中的一些不良习惯也可能导致冬季骨关节炎的复发和频发。秋冬季节很多患有骨节病的老年人会因为害怕寒冷而停止户外锻炼。其实冬季锻炼不但能增强体质和抵御疾病,更能通过户外日照促进钙质的吸收。但在锻炼身体时,建议老年人选择对关节影响较小的活动,避免打球、跳绳、爬山等剧烈运动。

如果存在骨关节炎和骨质增生的典型症状如关节疼痛、肿胀、麻痹和关节运动

功能减退时,应及时到医院就诊,得到医生的诊断和指导,并及时治疗。在骨关节炎和骨质增生早期可以选用拐杖以减轻关节的负荷,通过理疗缓解疼痛和僵硬,改善关节功能。但是随着病症加重,影响行走或正常活动时,保守治疗无效就需要接受手术治疗。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院骨科主任,教授;新华医院11月22日14:30-16:30在医教科楼一楼报告厅举行“老年骨关节炎与骨质增生防治”讲座)

《中国动态血糖监测临床应用指南(2012版)》近日发布。

糖尿病是一种慢性终身性疾病,患者除了需注意饮食、运动、药物治疗、糖尿病教育及心理治疗,还需要特别注意血糖监测。动态血糖监测是指通过葡萄糖感应器监测皮下组织间液的葡萄糖浓度而反映血糖水平的监测技术,可以提供连续、全面、可靠的全天血糖信息,了解血糖波动的趋势,其主要优势在于能发现不易被传统监测方法所探测到的高血糖和低血糖,尤其是餐后高血糖和夜间的无症状性低血糖。

我国目前应用的动态血糖监测技术包括两类,回顾性动态血糖监测与实时动态血糖监测技术。除了回顾性动态血糖监测技术,实时动态血糖监测技术在国内也开始逐步得到应用。已有循证医学证据表明在实时动态血糖监测指导下进行血糖管理,可以达到更优质的降糖效果。以先进的“722实时动态胰岛素泵系统”为例,该疗法将胰岛素持续输注(CSII)、实时动态血糖监测(CGM)、糖尿病信息管理(CareLink)融合在一起(又称3C疗法),能够帮助糖尿病患者根据实时血糖信息,及时调整胰岛素输注,快速、安全、精准达到血糖控制的目标。3C疗法可以设定低血糖报警界限,有了这个安全屏障,医生可以帮助患者在快速降糖的同时,更好地减少低血糖的风险。

2009年,中华医学会糖尿病分会在全球首个发布《中国动态血糖监测临床应用指南》。现在中华医学会糖尿病分会再次组织全国专家修订了《中国动态血糖监测临床应用指南(2012版)》,使全国糖尿病医护人员对糖尿病血糖管理有一个共同的认识。

## 动态监测 优质降糖

◆ 陈平

## 淋巴瘤威胁年轻生命

◆ 郭晔

### 一类疾病总称

淋巴瘤是指发生于机体淋巴系统的恶性肿瘤的总称。现在认为,淋巴瘤不是一个疾病的名称,而是一类疾病的总称,就像“消化系统肿瘤”是消化系统所有肿瘤的总称。目前已经确定70种不同的淋巴瘤,每一种淋巴瘤就是一个独立的病,有独特的细胞起源、流行病学;理论上应该有各不相同的诊断和治疗方法,预后差别也是很大的。归纳起来,发生在淋巴系统的肿瘤按照病理可以分成霍奇金淋巴瘤(Hodgkin lymphoma,HL)和非霍奇金淋巴瘤(Non-Hodgkin lymphoma,NHL)两大类。

### 发病原因不清

这类疾病的发病原因还不太清楚,可能与包括免疫力功能失调、感染、家族易感性、化学因素、物理因素、生活方式等有关,大多数是多种因素共同作用的结果。

恶性淋巴瘤在我国不是少见病,HL在我国相对于欧美国家较少见;流行病学统计报告显示,无论在我国还是欧美国家,NHL发病人数是增加最快的恶性肿瘤。

与大多数实体瘤不同,恶性淋巴瘤可以发生在任何年龄,恶性淋巴瘤的平均病死年龄较其他恶性肿瘤低8.4岁。因此恶性淋巴瘤是威胁强壮年轻生命和对劳动力影响最大的恶性肿瘤。

### 病理诊断重要

多数淋巴瘤常见的首发症状是淋巴结肿大,并可能出现肿大淋巴结所在区域的相应症状和体征。可有全身症状如发热、盗汗、体重下降等。但出现这些情况的患者或许最终并非诊断为某种恶性淋巴瘤,可能是其他疾病造成的,比如结核病、自身免疫性疾病和某些感染性疾病等。要确定诊断某种恶性淋巴瘤,需要



高水准的病理学专家对患者的活检标本进行详细的研究。在我国,基层单位难以在恶性淋巴瘤分类诊断上开展工作,大多数大医院能够对比较容易诊断的淋巴瘤做出正确的诊断,但对相对不少的、比较难以确定病理诊断的患者,只有到具有资质的淋巴瘤疾病的病理诊断中心才能解决问题。少数患者即使对活检标本进行了详细的研究后,仍然不能做出明确诊断,从科学发展的阶段性、局限性考虑,这也是可以理解的,随着科技进步,将来这些问题会一个一个地解决。这类病人需经过多学科讨论后决定是否给予某种治疗。

在老一辈肿瘤学专家开拓和指导下,复旦大学附属肿瘤医院成立了淋巴瘤多学科综合治疗组,集中了肿瘤病理学、内科肿瘤学、放射治疗学、核医学和基础科学方面的大批知名专家,在国内淋巴瘤诊疗机构中处于学术领先地位。在复旦大学附属肿瘤医院接受过诊治的患者众多,有些得到痊愈。

(作者为复旦大学附属肿瘤医院肿瘤内科副主任;肿瘤医院定于11月24日8:30—11:30在医区1号楼4楼举行淋巴瘤专家义诊科普讲座)

**保丽净** 假牙稳固剂

### 戴假牙后吃东西, 食物渣子硌牙床?

保丽净 假牙稳固剂,让假牙与牙龈更加稳固贴合,有效防止食物残渣进入,让您吃东西更安心!

**简单一粘,稳固贴合! 轻轻一摇,摘也方便!**

- 帮助假牙与牙龈稳固贴合
- 加强对食物的咀嚼力
- 防止食物残渣进入假牙与牙龈缝隙
- 持续使用,可防止假牙对牙龈的刺激

订购电话: **4006 10 10 90**  
支持全国货到付款

配合使用保丽净假牙清洁片,口腔更健康!  
全国各大超市、药店均有销售,也可拨打订购电话