

骨松性骨折

手术成功绝非终点

骨科医生谈手术与药物协同抗骨松

面对骨松性骨折，骨科医生的使命不因手术成功而终结，只有联合药物方案协同治疗患者的原发病——骨质疏松症，才能防止骨松患者再次骨折的发生。

当迎面走来一位含胸驼背的老妪，你对她的第一印象是什么？或许你会感慨“岁月是把杀猪刀”，原本挺拔的身躯被衰老侵蚀，喟叹自然生理规律的无情，仅此而已。千万别小看老年人驼背，它不仅让身长缩短，损害形象，更重要的是，驼背会对老人健康带来严重伤害。

复旦大学附属中山医院骨科主任医师董健教授指出，驼背是骨质疏松症典型临床体征之一，影像学检查常提示椎体压缩性骨折，需长期服用抗骨松药物，若伴有无法缓解的脊背疼痛，椎体成形术则成为减免疼痛、恢复自理能力以及提高生活质量的首选治疗手段。

相比“老缩”和驼背，疼痛是原发性骨松最常见、最主要的症状，以腰背痛多见。骨松引起的疼



痛通常是全身痛，具体部位无法明确，疼痛感受常为隐痛、胀痛、酸痛或放射痛、间歇痛与持续痛交替出现等。与外伤、腰肌劳损、骨性关节炎等引起的定位明确的疼痛明显不同。由于患者对疼痛的主观感觉不同，不同患者的同一部位的骨松也可有不同性质的疼痛表现，故而，董健教授提醒老年人实在无需忍痛，到医院来测个骨密度、拍个X光片，就能初步诊断是否患有骨松，进一步明确可以做MRI检查。

骨松是一个渐进性隐匿发展的骨骼系统性疾病，尤其对于女性，骨量从35岁起开始负平衡，钙的流失大于摄入，往往在55岁以后出现骨松症状。能引发患者足够重视的骨松并发症是骨折。骨松导

致的骨折绝大多数都是非暴力型的，继发于日常琐事的某个细节，咳嗽喷嚏、提拎重物、睡觉翻身都会突发骨折。骨折严重限制患者的正常活动，甚至缩短寿命。通过这些临床事实，董健教授告诉大家，骨松就诊宜早不宜迟，万一骨折应与骨科医生配合，手术是骨松治疗的一个重要方法，同时应积极地抗骨松药物治疗，并长期用药。所谓脊椎椎体骨折绝对卧床休息等保守治疗方案，无法解决骨折的基本病因——骨质疏松，只会加速骨质流失，加重骨松病情。

老年患者对手术很恐惧，就怕手术失败，自己再也无法站立行走。让患者倍感欣慰的是，现在的手术不再“开膛剖肚”。除非粉碎性骨折压迫神经，一般情况下，椎体

压缩性骨折不再行传统的开放手术，取而代之的是经皮穿刺椎体成形术。董健教授介绍，这种微创手术不用做切口，医生用特殊的穿刺针在X射线影像增强器监护下，经患者背部皮肤穿刺进入椎体，将骨水泥（聚丙烯酸甲酯）或人工骨经穿刺针套管注入椎体内，手术时间约30分钟。这就像给朽木上钢筋，目的是强化椎体，防止进一步塌陷，明显缓解疼痛。术后第二天患者即可下床活动。

董健教授认为，服用钙剂和维生素D是抗骨质疏松的基础治疗。更重要的是，联合使用抑制骨吸收药物双膦酸盐或促进骨形成药物特立帕肽，实现抑制骨转换、促进骨形成的目的，以达到“化朽木为神奇”的最终目标。根据不同患者的需求，现在既有一周口服一片的片剂，又有一年静脉用药一次的针剂，还有使用方法与糖尿病患者注射胰岛素一样的皮下注射药物。

骨折逐渐愈合后，患者仍要坚持锻炼，不可卧床懒动，不能因为害怕再骨折而逃避运动。董健教授提醒，骨松患者的骨骼康复需要运动的刺激，比较适合大多数患者的项目有快走、慢跑、打太极拳、跳舞、运动操等，这些运动对骨骼产生压力，可增强骨密度。患者可根据自身情况确定运动频率和强度。

魏立

酷暑当头，朋友天天为家人煮上一锅绿豆汤，冰镇后当消暑饮料。前不久，却听她急着要去看医生，说是婆婆觉得身上寒气重，她自己也觉得待在空调房里四肢关节痛，胃口也不好了。看完病，按照医生的建议，她和婆婆立马改喝红豆薏米汤……

暑热天，到底该喝绿豆汤，还是红豆汤，这和寒气重有关系吗？上海市公共卫生临床中心中医科陈晓蓉主任医师认为，喝哪种汤要根据自身的体质而定。

陈晓蓉医师从绿豆与红豆的功用说开去。中医认为，绿豆性寒味甘，有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤的功效，所以绿豆汤是我国民间传统的解暑佳品。绿豆的另一重要药用价值是解毒，李时珍曾指出：绿豆，内平，皮寒，能解金石、砒霜、草木诸毒。所以，日常饮用绿豆汤，有一定的祛铅毒功效。绿豆所含的维生素还有助于淡化黑色素。此外，绿豆还含有降血压及降血脂的成分，推荐体质适合吃绿豆的高脂血症患者每日进食50克。

喝哪种消暑汤视体质而定

脾胃虚寒者少喝绿豆汤 热湿者宜喝红豆薏米汤

红豆在中药里称作为“赤小豆”，也有明显的利尿、除湿、消肿，健脾胃之功效。和绿豆一样也有清热解毒的作用。同时因为红色入心，所以又具有养心补血之功效。

薏米味甘、淡、性微寒，有健脾利水、利湿除痹、清利湿热之功效。现代药理研究证明，薏米的有效成分中包括硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖。薏米中含有维生素E，常食可保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色。薏米中含有丰富的B族维生素，可防治脚气病。

从中医学角度，陈晓蓉医师进一步分析，脾胃虚寒，如胃部冷痛、大便溏薄以及寒性体质的人，就要少喝绿豆汤，尤其不易喝冰镇

绿豆汤。绿豆本身就性寒，再冰镇，更损脾胃。体质虚弱的人不要多喝。绿豆具有解毒功效，服用中药的人也不要喝。

现代人夏天吹空调、洗凉水澡、吃生冷瓜果与冰冻饮料已是常态，往往由此“湿气过重”，表现为舌苔厚腻、胃口不好、全身乏力、关节酸重。湿邪是造成现代各种慢性



病与顽固性疾病的根本。此时，寒湿、热湿体质的人喝红豆薏米汤是再合适不过了，尤其是上班族精神压力大、心气虚、饮食不节、运动量少，加上酷暑导致的脾虚湿盛。既要祛湿，又要补心，还要健脾胃，非红豆薏米汤莫属了。

严晓慧（复旦大学附属公共卫生临床中心）

消暑汤推荐	
非寒性体质人群	绿豆汤、红豆汤皆可
寒性体质人群	适合红豆汤，绿豆汤少喝
为湿所困的人群	多喝红豆薏米汤
长时间在高温环境下作业的人群	适当喝些绿豆汤

随着老龄化社会的到来，前列腺增生的发病率逐年攀升。很多老年患者对该病重视不够，治疗上一拖再拖，几乎都是出现了非常严重的症状或并发症后，才不得不寻求规范化治疗。由于错失最佳治疗时机，伴有心脑血管疾病、糖尿病的高龄患者，只能保守治疗，给患者及家庭带来了精神和生活负担。中老年人一定要及早发现问题，及早治疗。

发现症状不能“等”

前列腺增生早期就有许多症状出现，都与“尿”有关，表现为尿频，

前列腺增生患者向“等待”说不

特别是夜尿次数增多；尿急，不到厕所就要尿出来；排尿无力，排尿不畅，尿流变细等。

单靠症状还不是判断病情轻重的全部依据，体检和影像学检查也很关键。最常用的检查方法是B超。它能了解前列腺的大小、形态，还能显示肾脏、膀胱有无其他病变。有些人在进行检查时发现前列腺大，有增生，但没有任何症状，这种情况不一定需要治疗。B超测残余尿很方便，也很可靠。残余量大说明

病情重。尿流率测定是近年来推出的一项检测方法。正常人最大尿流率一般不低于每秒20毫升。老年人每秒15毫升以上可算是正常，如每秒不到10毫升说明病情重。所以，老年人在日常生活中不仅要经常关注自己的排尿情况，还要定期进行泌尿专科方面的体检。

治疗不能单靠药物

很多老年前列腺增生患者用过多种药物，仍然久治不愈，病情

逐渐加重，甚至还出现了疝气、尿潴留、肾积水、尿毒症等并发症。因此，治疗上不能机械地单靠药物，而需要通过综合治疗，包括微创手术、日常生活饮食调理等，症状才能得到改善。

近年来发展非常迅速的微创前列腺电切术，手术技术已经非常成熟，其以损伤小、术中失血少、术后痛苦小、恢复快等特点，很快成为全世界前列腺增生治疗的“金标准”。许多高龄患者、高血压和糖尿病患

过敏宝宝的饮食选择

正确认识水解蛋白配方奶粉

过敏体质的婴儿适合吃什么？尤其是对“牛奶蛋白过敏”宝宝的饮食选择，令年轻妈妈大为苦恼。母乳是新生宝宝最好的食物，但在无法母乳喂养或母乳不够时会选择配方奶粉。细心的妈妈会发现在配方奶粉中有一种水解蛋白配方奶粉。水解蛋白配方奶粉是针对“牛奶蛋白过敏”的宝宝所研发的牛奶类制品。

宝宝对牛奶蛋白会产生过敏反应，是因为宝宝的身体将牛奶蛋白视为外来物质（也就是所谓的过敏原），而依据过敏的情况又可分为两大类：第一类是急性的免疫球蛋白E过敏反应；第二类则属于慢性的细胞性免疫反应。前者会在5天-1周内出现“异常哭闹、排出血丝便、不吃，严重者甚至出现吐血、休克”等症状。而后者则会在1-2个月内慢慢浮现“血丝便、腹泻、严重湿疹”等。当出现这些症状后，应及时就医。

水解蛋白配方奶粉是将配方奶中大分子蛋白质水解成小分子蛋白质（适度水解）或氨基酸（完全水解），以降低牛奶蛋白的致敏性。身体的过敏反应累及不同的器官会有不同的表现，例如累及气管时，表现为“哮喘”；累及鼻子称为“过敏性鼻炎”，累及皮肤则称为“异位性皮炎”，即“湿疹”。目前研究指出，饮用水解蛋白配方奶，确实有助于缓和宝宝皮肤过敏的症状。

水解蛋白配方奶有“完全水解”与“适度水解”的分别。如果宝宝确诊为对牛奶蛋白过敏，医师会建议使用完全水解而不是适度水解蛋白配方奶。当宝宝饮用完全水解蛋白配方奶满6个月大之后，如果没有出现上述过敏反应时，家长就可以让宝宝喝一般的配方奶，如果仍担心会引起过敏反应，则可以选择适度水解蛋白配方奶。至于适度水解蛋白配方奶的产品，因为其蛋白质水解的程度及比例各家品牌不尽相同，应先请教专业医师意见，并以知名品牌且品质管控较严格者为优先考量。

有些家长担忧蛋白质水解后会破坏营养成分，影响孩子发育成长。其实，配方奶中的营养成分并不会因为水解之后而改变，或变得没有营养，但是味道会比较苦。此外，饮用水解蛋白配方奶的宝宝排便次数较多或粪便颜色发绿，这些都是正常现象，并不会影响宝宝的发育成长。反之，如果未能及时处理好宝宝的过敏，持续排出血丝便造成宝宝缺铁性贫血，或持续腹泻造成营养吸收差，反而可能影响宝宝的体智能发育。

秦艳（上海市第一妇婴保健院儿科副主任医师）

者均适于这种手术。病人术后第二天即可正常活动和进食，术后三天即可出院，用药极少，体表不存在创面，不需要缝线拆线，已成为治疗前列腺增生的最佳选择。

在日常生活中，老年人注意不要憋尿，一有尿意应立即排尿。不宜久坐和长时间骑自行车，以免前列腺部血流不畅。饮食上注意少食甜、酸、辛辣食品，多食蔬菜、大豆制品及粗粮，适量食用鸡蛋、牛肉、种子类食物如核桃、南瓜子、葵花子等。禁饮酒，多饮绿茶。

尹嵘（上海市黄浦区中心医院泌尿外科主任） 本版图片 TP