

警惕“少肌症”吞噬老年健康

◆ 李红

我国人口老龄化已进入加速阶段。据预测,自2014年起以后的20年间,我国60岁以上人口平均每年将增加1000万,老龄化速度明显加快。如何实现健康老龄化值得关注。

在近日举行的“为了明天,从今日起,健康老龄化”研讨会上,国内运动营养研究领域资深专业人士、中国营养学会常务理事常翠青博士强调:人老先老腿,健康老龄化首先要从关注肌肉健康开始。除了年龄这个不可逆的因素,营养状况和身体活动是影响肌肉丢失的主要因素,也是可干预因素。研究显示,从中年开始,肌肉逐年流失,40岁以后每年肌肉丢失0.5%~1%,50岁以后肌肉丢失加速,尤其是女性,预计老年人到60岁,肌肉丢失将达到30%，“少肌症”接踵而来。肌肉减少导致肌力减弱,功能障碍,活动能力受损,跌倒风险增加,会对健康产生一系列负面效果。此时,如果注意合理营养和适当运动,每日即使是极少的改变也能延缓衰老的进程,即小改变大效果。因此,常博士建议,老年人应增加日常身体活动,减少静态生活,并有意增加主动运动,特别是递增抗阻运动,每周2~3次;同时摄入优质蛋白质,每天不少于1克/公斤体重。

人体怎样补充蛋白质?专家认为,日常饮食中,乳制品是蛋白质的优质来源,如乳清蛋白、牛奶蛋白;其他还有鸡蛋蛋白、肌肉蛋白、大豆蛋白、小麦蛋白等。而牛奶中的乳清蛋白含有人体所需要全部必需氨基酸,并富含支链氨基酸,对增强肌肉力量的作用更为显著,成年人在运动前后食用乳清蛋白能促进肌肉合成。

来自美国德克萨斯州立大学医学院营养



与代谢系的教授琼斯博士也在会上重申了蛋白质的量、品质和摄入时间的重要性。他表示,蛋白质摄入不均衡的现象目前很普遍,例如晚餐时蛋白质摄入量过多,而早餐和午餐蛋白质摄入量不够。由于身体储存多余蛋白质的能力极为有限,这种不均匀的蛋白质摄入量,对于肌肉的合成和肌肉健康并不好。相

反保持每餐均匀地摄入优质蛋白质约25~30克(一杯牛奶、一个鸡蛋共计约20克),是促进肌肉生长、减少少肌症风险的最佳办法。

当然,与会专家也指出,老年人的身体运动最好在医师的指导下进行;对于肾功能不全者,蛋白质的摄入也必须慎重,也要听从专科医师的指导。

从小养成准时睡觉习惯

◆ 屈象

英国一项研究发现,每晚准时睡觉的孩子,大脑发育更好。

伦敦大学学院的研究人员对1178名儿童睡眠习惯与认知测试成绩进行了对比分析研究。他们调查了孩子在3岁、5岁和7岁时上床睡觉的规律、家庭社会经济状况、家庭成员构成及生活规律等。结果显示,近20%的3岁孩子上床睡觉不准时;5岁和7岁时,这个比率分别下降至9.1%和8.2%。参试儿童接受认知能力测试,内容包括阅读、数学和空间想象力。对比结果发现,3岁时每晚准时上床睡觉的孩子,7岁时认知能力测试中明显好于睡觉没有规律的孩子。同时,研究人员发现,只要孩子能准时上床睡觉,上床早或上床晚并不影响孩子的认知表现及学习成绩。

新研究负责人塞克尔博士分析指出,每晚不上床睡觉不准点容易干扰孩子昼夜节律,也容易导致他们睡眠不足,进而影响大脑“可塑性”。睡眠不足和不准时上床睡觉都可能损害孩子的认知能力,只是影响的方式不同。因此,家长应该让孩子从小养成准时睡觉的习惯。

多学科团队大型义诊

6月27日(周五)9:00~11:00,复旦大学附属肿瘤医院党员专家志愿者将在医院喷泉广场(东安路270号)举行12个多学科专家团队大型义诊咨询活动。届时,来自乳腺、胰腺肝胆、大肠、泌尿男生殖系统、胸、胃、头颈、淋巴、妇科、鼻咽、甲状腺、软组织的12个多学科专家将现场问诊。请前来义诊的市民带好病历资料。

多学科协作诊疗为您解忧

◆ 仇明 张伟

反流性食管炎是指酸性胃液逆流进入口腔,侵蚀食管和口腔,引起的烧心、反酸水等不适表现。重症者寝食难安,造成营养不良、神经衰弱、失眠等,严重影响生活质量。虽然大多数反流性食管炎经过内科治疗,抑制胃酸,改善胃功能,能够得到有效的缓解,仍有10%~30%的病人发展为难治性食管炎,药物治疗无法缓解症状、停药后症状复发或因为药物毒副作用无法坚持治疗。

反流性食管炎之所以难治,其一是因为其表现多样,误诊率高。很多患者因为心绞痛、哮喘、肺炎、难治性咽喉炎、失眠、神经衰弱等在心内科、呼吸科、五官科和神经内科久治不愈,最终发现疾病的罪魁祸首是反流性食管炎。其二是部分反流性食管炎的病因是食管裂孔疝和食道括约肌功能不全,药物治标不治本,无法从根本上解决这两类解剖缺陷。只有通过腹腔镜微创手术修补食管裂孔纠正结构薄弱,胃底折叠恢复胃与食道之间的“单向阀门”功能,

能够从根本解决反流性食管炎的病因。

长征医院普外三科作为国内较早开展微创手术治疗反流性食管炎的专病治疗中心,联合消化内科、麻醉科、神经内科、中医科、营养科、影像科和心理医学系,组建第二军医大学难治性反流性食管炎诊治中心,由20余名专家组成专病治疗团队,充分发挥多学科诊治(MDT)的优势,从难治性反流性食管炎不典型表现的诊断,以及微创手术治疗食管裂孔疝/反流性食管炎围手术期综合评估和术后功能调理两个关键环节入手,旨在提高难治性反流性食管炎的诊断准确率和微创手术治疗效果。长征医院将于6月28日上午在门诊一楼大厅(上海市成都北路440号)举办第二军医大学难治性反流性食管炎诊治中心成立暨难治性反流性食管炎/食管裂孔疝专病大型义诊。

(仇明为上海长征医院专病诊疗中心首席专家,教授,每周二上午专家门诊;张伟为专病诊疗中心副教授,每周三专家门诊)

质子治疗：肿瘤治疗新利器

◆ 陈平

放射治疗是世界公认的癌症治疗三大手段之一,放射疗法在祛除病痛、挽救生命方面发挥着越来越关键的作用。放射治疗的理想效果是给予肿瘤细胞根治剂量,而不损伤正常组织。然而,传统放射治疗所使用的X射线等光子束,由于其物理剂量分布及生物效应性能,在照射时将不可避免地损伤到肿瘤附近的正常组织,同时剂量的有效利用率也低。

随着加速器应用技术、计算机技术和影像诊断技术等医学物理技术的发展和推广,质子治疗作为放射疗法的质的飞跃,成为当今医学物理界的前沿热点。肿瘤放射治疗中使用的放射线主要可分为光子束和粒子束,传统放疗使用的是光子束(X射线及伽马射线),而质子治疗使用的是质子束,属于粒子束的一种。质子是构成原子核的微小粒子,在电场的带动下可以高速运动,达到极高的能

量。使用质子加速器产生高能质子束,在精确控制下摄入人体,将能量准确地释放到病变部位,达到治疗效果;同时大幅度减少正常组织的受照剂量,几乎不造成伤害。

日前在上海举行的第53届国际粒子放射治疗大会(PTCOG 53)上,全球领先的瓦里安医疗系统公司推出ProBeam Compact质子治疗系统。这款全新的紧凑型单室系统旨在最大限度地降低部署质子治疗系统的成本和空间要求,增加其应用于现有癌症中心的可行性和经济性。

在第53届国际粒子放射治疗大会之际,瓦里安联合主办了一场主题为“使用质子或重离子进行调强质子治疗的潜力和挑战”的研讨会,来自欧洲、美国和日本质子治疗机构的著名演讲嘉宾围绕临床调试等一系列主题发表了讲话。

国药准字H42023410 影药广审(文)第2014050165号 已备案2014年5月29日 请阅读说明书或在药师指导下购买和使用。 注意事项:详见说明书。

不洁食物 生冷食物 旅行出差 肠道感染

拉肚子怎么办?

止泻快 用 立可安® 复方木香小檗碱片

适应症 用于治疗肠道感染、腹泻

腹泻 腹痛 腹胀 腹泻 肠道感染

中西合璧的复方制剂 协同止泻解您忧

主要成分

- 盐酸小檗碱: 治疗多种致病菌引起的肠道感染、腹泻
- 木香: 行气止痛, 治疗脾胃气滞、脘腹胀痛
- 吴茱萸: 散寒止痛, 降逆止呕, 助阳止泻

本品可用医保卡购买 规格: 12片/盒 20片/盒 24片/盒 36片/盒

远大医药 黄石飞云制药有限公司 GRANDPHARMA

上海服务电话 021-5443 9360 全市各医保药店及各大连锁药房均有售