

中老年骨痛,警惕多发性骨髓瘤

当中老年人出现腰部、背部、胸肋、四肢关节等部位骨骼疼痛时,往往认为自己是得了骨质疏松、骨质增生、腰肌劳损、风湿病、关节炎等疾病,因此大多数情况下,他们会去骨科、风湿科、针灸推拿科进行诊治,更有部分患者不愿去医院看病,干脆自行买些钙片和止痛片解决问题。

○江保

其实,除上述疾病容易引起骨骼疼痛外,还有一种经常被人们忽视、易于被误诊的恶性血液肿瘤性疾病——多发性骨髓瘤,也常常导致中老年病人多部位骨痛。随着我国人口老龄化及环境污染等因素的影响,加之医学诊疗技术的提高,多发性骨髓瘤的发病率越来越高,已经成为仅次于白血病的第二大血液恶性肿瘤。这种疾病多发于50-70岁以上的中老年人,男性患者多于女性,一般起病隐袭缓慢。

多发性骨髓瘤是由于骨髓中的浆细胞发生了恶变、过度增殖、侵犯骨骼、肝脾等器官,并产

生大量异常的免疫球蛋白造成的。

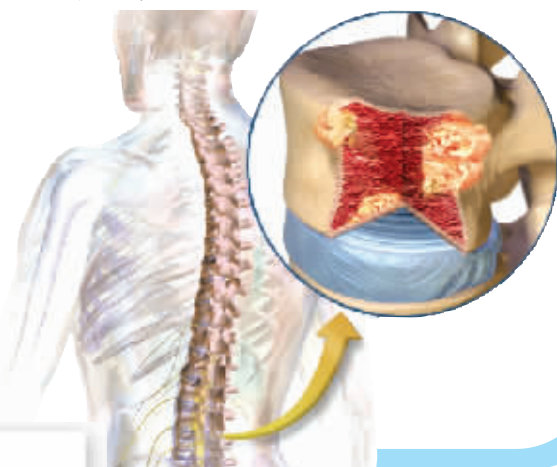
多发性骨髓瘤患者主要会出现的症状有:

1. 恶性浆细胞可造成溶骨损害,导致骨痛、骨质疏松、病理性骨折、高钙血症;
2. 抑制骨髓造血,导致血细胞减少,出现贫血、出血;
3. 大量异常免疫球蛋白,主要是轻链蛋白从肾脏滤过,导致蛋白尿和肾功能损害;
4. 正常浆细胞和免疫球蛋白减少,机体免疫力降低,出现反复感染;
5. 多脏器受累如肝脾肿大、淀粉样变性等。由于多发性骨髓瘤临床

表现多样,上述症状又不具有特征性,而确定诊断又依赖骨髓穿刺、活检、血清蛋白电泳、免疫球蛋白定量及骨骼X摄片等,因此该病首诊误诊率极高。

中老年人出现不明原因的骨痛或病理性骨折、不明原因的贫血、不明原因的蛋白尿和肾功

能不全、反复的肺部感染,都应及时看医生,尽快明确原因。常规检查发现尿蛋白、贫血、血沉显著增快、球蛋白增高、骨骼X检查有溶骨改变,或病理性骨折或脊柱压缩性骨折,应及时看血液科医生,首先排查骨髓瘤。



名医微博

MING YI WEI BO

病理性近视远比普通近视可怕

@李莹(北京协和医院眼科主任医师)

近视分两种,一种是单纯的普通近视,占近视人群的多数,一种是病理性近视。有些高度近视,会让眼轴变长、牵连眼底,最终会演化成为病理性近视,如视网膜脱离、黄斑出血、黄斑裂孔、白内障等,严重的甚至会致盲。

皮炎腹泻或因缺乏维生素B3



@马冠生(北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授)

烟酸也叫维生素B3。烟酸在体内有两种存在形式:烟酸和烟酰胺,它们在体内具有相同的生理活性。别看人体需要烟酸的量不多,少了、缺了,就会影响健康。“3D”症状是烟酸缺乏引起的,也就是癞皮病,这个可不是“耍赖皮”的“赖皮”,而是一种营养素缺乏病。典型症状就是皮炎、腹泻、痴呆。



运动健身

YUN DONG JIAN SHEN

自我按摩缓解耳鸣

防治耳鸣,自我按摩是中医特色疗法的重要组成部分。手法正确的话,可疏通局部经气、活血化瘀、调节神经。现为大家介绍几种自我按摩的方法,以供参考。

1. 鸣天鼓

双手掌心紧按耳朵孔,中指和食指放在头后枕部轻轻叩击,使耳内隆隆如闻鼓声,每次叩击36下。

2. 点按鼓膜

双手食指轻轻插入耳孔,使耳道完全闭塞后突然拔出;或双手掌心紧压耳郭而突然拨开,可感到鼓膜活动及耳内蹦蹦作响,每次20下。

3. 推擦耳郭

将手掌放在耳部前面,平贴在脸上,均匀用力向后推擦,擦过耳后,再从耳后将耳郭倒着向前推

擦,反复18次,以两耳出现热感为好。

4. 摩耳轮

用食指、拇指沿耳轮边缘上下来回摩擦36下,至耳郭发热。

5. 揉耳垂

以双手食指、拇指的指腹分别提揉双耳垂,先轻轻捏揉半分钟,使其发红发热,然后揪住耳垂向下拉,再放手,重复10次。

自我按摩应准确、认真地寻找到相应的治疗部位,采取一个自我感觉舒适、放松的体位,根据自己的耐受力来调整力度大小。在过度疲劳和过饥、过饱的状态下,不适宜自我按摩。



医学新知

YI XUE XIN ZHI

肚皮大患老年痴呆症风险高

腹部脂肪较多的人出现记忆丧失和进入老年阶段后患上老年痴呆症的风险会增加3.5倍。这些人体内控制肝脏脂肪代谢的蛋白质含量较低,这种名为 α 型过氧化酶活化增生受体的蛋白质在控制肝脏中脂肪代谢的同时,也存在大脑的记忆中心(海马体)内,负责控制记忆力和学习能力。当人们体重超重时,他们最初只是会耗尽肝脏内的 α 型过氧化酶活化增生受体,但最终会耗尽整个身体(包括大脑)中的这种蛋白质。

咀嚼口香糖可缓解胃酸过多

英国研究人员发现,咀嚼口香糖有利于缓解烧心的感觉。饭后马上嚼口香糖,咀嚼的时候可以促进唾液腺增加唾液的分泌,此时吞咽次数也随之增多,这些吞咽的唾液可以冲走涌上食道的胃液,使回流入胃中的胃酸得到稀释,也就消除灼烧不适的感觉。需要提醒的是,不要吃柠檬或者橘子等酸性口味的口香糖,这会加速胃酸的分泌,无法缓解烧心。嚼口香糖不要少于30分钟,这样才能保证口腔中产生充足的唾液来稀释食道和胃中的胃酸。

(请本版未署名图片作者本报联系)