

两成骨髓瘤患者被误诊？

■侯健

乏力、贫血、蛋白尿、全身骨头疼痛……你以为这些只是老人年纪大了在所难免的吗？但有一种血液肿瘤正悄悄隐藏在那些平淡无奇的症状之中，等待着时机发动致命一击，这就是多发性骨髓瘤。

两成多发性骨髓瘤患者被误诊

多发性骨髓瘤的初期发病症状与多种老年人常见疾病类似，隐匿性较高，许多患者被表面症状所蒙蔽，走进了肾内科、内分泌科、骨科等相关科室，导致治疗延误。有统计显示：在我国大约有20%~25%的多发性骨髓瘤患者初诊时找错了科室。

其实，多发性骨髓瘤是一种多见于中老年人的血液肿瘤，其发病率为1/10万，约占恶性肿瘤的1%，发病年龄大多在40~70岁之间。与大多数人的想象不同，这一疾病的发病率在血液系统恶性肿瘤中高居第2位，仅次于淋巴瘤。

老人出现以下症状要当心

多发性骨髓瘤是由于具有合成和分泌免疫球蛋白的浆细胞发生恶变，大量克隆增殖的恶性浆细胞增殖导致的血液肿瘤，至今仍然无法治愈。早期症状主要有贫血、骨痛、肾功能不全、感染、出血、神经症状、高钙血症、淀粉样变等，而4大核心症状则为CRAB——高钙血症、肾功能不全、贫血、骨质病变。

在多发性骨髓瘤确诊的患者中，很多患者起病时的表现都是腰腿疼痛进行性加重，直至卧床、甚至发生骨折；再就是体检验血发现贫血，才考虑到多发性骨髓瘤的可能。还有一些患者，蛋白尿多年，肾功能不全，有的甚至发生了肾功能衰竭，反复就诊肾内科，却不知其实是多发性骨髓瘤引起的肾脏损害。以上种种表现就是多发性骨髓瘤临床中常说的CRAB症状。

40~70岁的人群中，如果出现不明原因的乏力、贫血、感染、蛋白尿、下肢浮肿、全身骨头疼痛，短期内无法自行恢复的，以及出现无明显病因的病理性骨折的，都应该考虑多发性骨髓瘤的可能性，并及时前往血液内科就诊。

与此同时，建议医生群体同样应当加强多发性骨髓瘤的相关知识教育，提升对该疾病防范意识，推广诊疗规范，实现多发性骨髓瘤治疗的普及性及规范性，医患携手共进，降低误诊率。

规范诊疗需求迫切

作为多发性骨髓瘤发病率的重要影响因素，上海飞速上涨的老龄化程度更令人担忧。有数据显示，截至2015年底，上海全市60岁以上老年人口已经占到全市人口总数的三分之一，且高龄人口占比越来越多。换言之，这就意味着，多发性骨髓瘤的诊治形式将更为严峻。

作为常见血液肿瘤疾病，多发性骨髓瘤诊治方案历经多年时间，已形成了成熟的诊疗指南，但目前规范化治疗尚有可改进之处，应从加强精准诊断，规范用药治疗、长期随访等多个方面入手，全面提升多发性骨髓瘤的规范化诊疗工作。

(作者为第二军医大学长征医院血液内科主任、博士生导师)



春节过后，让身体重新起航

■崔海松

小李和丈夫的老家在同一个城市，虽然在上海已经学习生活了很多年，每逢春节还会带上可爱的女儿回老家过春节，和家人团聚，不管买车票有多么艰辛或开车的路途有多么拥堵，喜欢家乡那红红火火，热热闹闹的节日气氛，常常感到回家的感觉真好。为此，夫妇俩临近春节前一个月便开始忙碌起来了，给家人买礼物，买年货，购置新年的衣物，去银行换红包需要的连号新钞票，买回来的车票，考虑哪天把自己的头发和指甲修饰一下，也不忘提醒丈夫去改头换面，老家的同学们也开始安排见面的时间，父母也提早告诉自己需要去拜访的亲戚和长辈们。

风尘仆仆地赶回家，父母很早就准备了过年的家宴，看着满桌子的菜，闻着熟悉的味道，再看到大冷天还流着汗，满怀喜悦从厨房跑进跑出的父母，眼里忍不住含着热泪，父母虽然已经上了年纪，看到女儿带着丈夫、外孙女回家，欢喜的心情已经脸上溢了出来。每次抢着帮父母做家务事，都会被劝着，“你们平时工作、学习很辛苦，难得回家，放松一下”，拜访亲戚，同学聚会，常常吃吃喝喝到半夜，父母也会等门，偶尔会静静地听着他们谈论。女儿也特别开心，可以彻底玩耍，起得有多晚，都没人吼，玩游戏也可以不限时间，即使爸妈训自己也有姥姥、姥爷护着。

然而，随着春节放假的结束，归期临近，想到回沪后马上要投入繁忙的工作，看到父母显现的落寞神情，看着玩性还浓的女儿，回家以后又要开始回到原来的轨迹，心中不免忧思起来……

春节过后，有一部分人会有小李夫妇同样的担心和经历，常常会发生一些不适的现象：

◆睡眠节律紊乱

假期内玩乐过度、通宵饮酒、打牌等，不给身体充分的休息时间。这样就打乱了人体正常生物钟，造成植物神经系统紊乱，结果“睡眠紊乱”就会找上门。

体力性疲惫因活动过度引起，脑力性疲惫是由于大量消耗能量导致大脑血液和氧供给不足，削弱了脑细胞的正常功能，“睡眠紊乱”也可以造成头昏脑胀、多梦或兴奋难以入眠，浑身酸疼，白天乏力，注意力不能集中，心情烦躁，严重的可以影响假期以后的工作和学习。

◆上班时无精打采

经过连续几天的吃喝玩乐，好多人到了上班第一天还有些不适应，一些上班族还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪，无精打采，工作效率降低，面对突然忙碌起来的工作甚至会出现恐惧上班的心理反应。在高度兴奋、高度热闹的节日过后，又回到平静的、日常的生活，反差过大，也会出现孤单、抑郁、无聊等症状。

◆胃肠功能紊乱

节日里经常大吃大喝，家里或外出时都会备足各种美味的零食，闲来不停地吃，串亲访友，边谈边看电视节目，同时被动着吃，许多人都有这种体验，自己的肚子始终撑得鼓鼓的，体重也会不经意的增

加。容易引起胃胀或腹泻、消化不良、恶心等胃肠道紊乱症状，甚至对食物出现厌恶之情，影响了正常的进食。

◆父母的“分离综合症”

在一些人的眼里，春节已经是一个司空见惯的习俗和符号，但在年岁已高、平日里与孩子分开而居的父母眼里，却意味着孩子们要回来了；春节过后也意味着孩子们也要走了。经过短暂的与儿女相聚，长时间的分离，会有一些心理的落差，容易出现一些焦虑、抑郁、孤单、担心等“分离综合症”的症状。

◆读书孩子的开学适应期

春节过后，父母要开始投入到孩子的教育学习中，对于处于学习阶段的孩子，年纪越小，自律能力越弱，父母在管教孩子的过程中，需要花费更多的心思，帮助孩子很快进入学习的适应期，有时父母因为突然增加的工作量而出现的焦虑、烦躁心情，也会不自觉地影响到孩子，使得孩子也会不自觉地影响到孩子，使得孩子的适应期延长，影响开学的正常学习。

面对以上问题，我们该如何在新的一年里重新起航呢？

像小李夫妇一样，可以在回家的途中开一个家庭小聚会，总结一下过去的一年有什么新的变化，作为新的一年改变的动力，憧憬一下各自新的一年的小目标。同时，也可以尝试进行心态和工作、生活和身体的合理管理，更好适应新年的开始。

一、心态和工作管理

(1) 有条不紊，轻松上班

春节过后，刚开始上班会有一些心理和身体的不适，需要坦然接受这种不适，给自己少许时间调整，同时把节日期间还没有处理完的事情和将要做的事情，一一罗列在一张便签式的备忘录上，逐一完成，既能做到心中有数，也能一目了然，同时不要一直盯着没完成的事情，而要看到已完成的工作，以便给自己鼓励和继续工作的动力。

(2) 放松心情，应对“上班恐惧”

春节过后尽快减少各种应酬，抓紧时间自我调节，规律睡眠、饮食，从生活内容到作息时间都做出相应的调整。一旦出现紧张、忧虑、厌倦、恐惧工作的不良心态，也不要着急，白天工作时可以喝点茶、咖啡提神，也可以每过几个小时小憩一下，放松心情，尤其中午时段，睡半小时左右。如果睡不着，可以进行想象放松法，即到一个安静的地方，闭上眼睛，想象自己坐在或躺在一个美丽的地方，头上飘着白云，阳光洒在身上，暖暖地，鼻子闻到青草的香味，体验整个身体的所有的放松和舒服的感觉，配上几次深呼吸，人就会觉得神清气爽，晚上回家争取早些上床睡觉，储备能量，补充精力，尽快恢复体力。

(3) 灵活运用工作技巧

第一天上班有条件的活，尽量不要选择最难、最复杂的工作，先易后难，逐渐进入佳境，即使无法摆脱工作的安排，接受又难又复杂的工作，也需要有接受挫折的心理准备，适度识别工作的难易度，不要轻易否认自己，从而给新的一年留下一个糟糕的开始。

二、生活管理

◆睡眠节律的调整

春节过后因玩乐过度，打乱了人体正常的生物钟，造成植物神经系统紊乱，睡眠节律的紊乱，不管是身体还是大脑均没有很好的休息，我们可以尝试按时起居，闹钟定时叫早，下班后或周末听听音乐、散散步、睡觉前泡个热水澡，放松身体，适当和适度的运动，可以加深睡眠质量，但是不宜在睡前二小时内过度运动，反而会因大脑兴奋而影响睡眠。

◆计划需要具体化

除了工作计划外，春节过后也需要制定一些生活计划，评估可操作性，并一一把计划进行具体步骤化，可以作为工作和学习之余的补充，也作为一年以后的总结内容。

◆父母的照顾

春节过后，老家的父母出现心理波动是正常现象。子女离家前，应尽量安排好他们的生活；提醒他们需要调整生活习惯，尽量多拓展娱乐、社交活动，多和老朋友及亲戚走动，如有身体不适的，也与亲戚或好朋友托付一下，免除他们的后顾之忧。离开初期，电话联系多一些，需要帮助他们逐渐适应子女不在身边的生活，减少因此造成的情绪变化。

◆孩子学习的适应

对于读书阶段的孩子来说，春节过后，一般二周左右就开学，而这二周能否规律度过，与开学后是否很快适应上课节奏有关，需要跟孩子讨论假期作业的完成情况、新学期自己的目标，对自己科目长短板的了解及有何应对方法。提醒孩子起居开始逐渐调整到上课时的规律，以便开学后很快适应学校的学习，有个良好的开端，使孩子树立好学习的信心。

三、身体管理

(1) 清淡饮食，恢复进食

春节过后，往往因假期里一天不停嘴的现象，不但对食物产生厌恶，而且体重也会不受控制的飞涨。春节过后不需要节食，但可以吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜，让塞满鱼肉的胃肠道也休息一下；可以同时请家人和同事或好朋友互相提醒和督促，避免再进行大吃大喝，如有身体严重不适，也需要去医院检查，及早防治。

(2) 适当运动，增强体质

身体的健康，需要平时很好的保养，春节过后，锻炼身体的好习惯需要恢复，如果没有锻炼身体的习惯，希望通过春节后的“减脂”运动，坚持进行，先参加一项自己喜欢的运动，如轻步行、慢跑、舞蹈、瑜伽等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，适度适当的运动，可以增强我们的体质，更好地学习、工作和生活。在中国人的传统习俗中，春节含有辞旧迎新的意思，不管过去的一年顺利还是坎坷，都已翻篇，春节过后意味着新的一年重新开始。让我们迎着新年的晨曦，扬起风帆，重新起航吧！

(作者为上海市同济医院精神医学科副主任医师；专家门诊：周一上午)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

cheng@whb.cn

问 服用抗生素后能不能饮酒

答 李曼

上海中山医院青浦分院药剂科药师

前几天，有个白鹤镇的王老伯因胸闷、头晕、呼吸不畅到医院急诊。接诊医生问诊后得知王老伯有天天喝酒的习惯，当天因为感冒身体不适，所以只喝了半瓶黄酒，到家后想起家里还有以前吃剩下的头孢拉定胶囊，便服用两粒。没想到一觉醒来，就突然觉得胸闷、透不过气来，所以赶紧来医院了。

或许大家可能也听说过“吃药不能喝酒”，但是更多的人是将信将疑，有的人甚至还以为这只是一个谣言。让我们先学习一下这个专业术语——双硫仑样反应，也称为戒酒硫样反应。这是一种应用头孢类药物后饮用或接触酒精导致体内乙醛蓄积的中毒反应。

通常酒精进入机体后，要在肝细胞内发生化学反应最终生成水和二氧化碳排出体外。而头孢类药物能抑制乙醇在肝细胞内发生的化学反应，使化学反应终止在中间环节，中间环节中生成的物质就是乙醛，乙醛不能继续进行化学变

化，导致其不断聚集，就造成了乙醛中毒现象。

应用头孢类药物后，若饮用或接触了酒精发生的双硫仑样反应一般表现为：胸闷、喉头水肿、呼吸困难、血压下降，还可能发生幻觉、意识丧失甚至休克。

这种作用发生的程度与药物剂量、饮用量都是相关的。酒精量越大，药物量越大，发生的症状越严重。有时甚至酒心巧克力、料酒等做的菜、藿香正气水等含有酒精的食物、药物或者酒精擦身体降温、用酒精处理消毒皮肤都会导致双硫仑样反应。

这些药物包括头孢唑啉、头孢唑酮舒巴坦、头孢曲松、头孢美唑等等。除头孢外，甲硝唑、替硝唑、格列本脲等药物也可引起双硫仑样反应。

在此提醒市民：应用药物特别是头孢类或咪唑类药物治疗时，停药后7日内均不能接触或饮酒。其他药物在使用前，也应咨询医生是否可以饮酒。

问 营养好了，为什么还会缺铁

答 苗慧

复旦大学附属儿科医院血液科主治医师

“我家孩子吃得那么多，怎么还会发生缺铁性贫血？”这是门诊时家长们问的最多的问题。

其实，缺乏是目前世界范围内最常见的营养缺乏症。据WHO报告，全世界5岁以下儿童的贫血患病率高达47.4%，其中50%为缺铁性贫血。我国2000~2001年的调查发现，7个月到7岁儿童缺乏（缺铁尚未引起贫血）和缺铁性贫血的患病率分别为40.3%和7.8%，婴儿缺铁和缺铁性贫血的患病率高达44.7%和20.5%。而在我们门诊，贫血的病人中大部分也是缺铁性贫血。导致儿童缺铁的主要原因有以下几方面：

★先天不足 如早产、双胎或多胎、围产期胎儿失血，母亲孕期严重缺铁等；

★铁摄入不足 最常见的原因是未按时添加富含铁质的辅食；

★生长发育因素 比如婴儿期和青

春期体重增长过快；

★铁吸收障碍或丢失过多 长期的腹泻、牛奶过敏、肠道疾病引起的吸收障碍或慢性失血等都会导致铁缺乏。

需要强调的是，大多数缺铁性贫血是可以有效预防的。首先要注意饮食，未按时并正规添加辅食是最常见的缺铁的原因。母乳喂养4~6个月后，应逐渐添加富含铁的食物，比如蛋黄、肝泥或肝粉，猪肉或牛肉末等，人工喂养的婴儿可以添加富铁的奶粉。早产儿或低出生体重儿提倡母乳喂养，2~4周龄后可以小剂量补铁剂，如果无法母乳喂养，则应选用铁强化奶粉，不用再额外补铁。大年龄的儿童要注意饮食均衡，肉类和蔬菜水果都要进食，可以促进肠道铁吸收。

对于缺铁性贫血的孩子，纠正饮食、服用正确的药物并且用正确的方法服药，2周左右就能看到血红蛋白上升，4周就能上升20g/L以上，他们又可以成为红苹果一样的可爱宝宝了。

食疗药膳方

白细胞减少症

★黑木耳红枣粥

【药食功效】

【原料】黑木耳30克，红枣20克，粳米。

【制法】黑木耳水发后撕成小块，红枣沸水泡洗后去核切丁，加水浸渍20分钟后，将木耳与粳米同煮成粥，调入枣丁，红糖，再煮20分钟。做早餐或点心服用。



★枸杞羊骨粥

【药食功效】

【原料】枸杞子50克，羊骨头500克，黑豆3把，大枣10枚，粳米50克。

【制法】将羊骨敲碎，与枸杞、黑豆、大枣、粳米同入砂锅内加水煮粥，调味服食。

【服用用量】隔日1次，可长期服用。（上海市中医医院供稿）

新春佳节勿贪杯 谨防急性胰腺炎

■黄蔚

新春佳节，亲友团聚，餐桌菜肴丰盛，鱼肉荤腥，高兴之余难免还要多喝几杯，殊不知暴饮暴食和饮酒过量会导致急性胰腺炎。此病发病迅速，病情较重，其中重症胰腺炎可导致体内重要器官功能损害，后果十分严重。

什么是急性胰腺炎？

急性胰腺炎通常是由于胰管堵塞、胰酶激活，导致胰酶对胰腺及其周围组织的自身消化，并继发一系列器官的功能障碍。典型的表现是暴饮暴食或胆绞痛发作后几小时内突然发病，剧烈腹痛、呕吐、腹胀、发热和血尿淀粉酶增高。

当我们过量饮酒或暴饮暴食时，酒精或食物可刺激胰腺分泌旺盛、蛋白浓度增高，从而导致十二指肠乳头水肿和痉挛或导致胰腺分泌的管道堵塞，诱发胰腺“提前”激活自我消化，发生胰腺炎。另外，酒后呕吐，奥狄氏括约肌痉挛导致胰液流出受阻，十二指肠液反流激活胰酶等都可导致急性胰腺炎。需要强调的是，有胆道结石、胆囊结石的朋友更应该避免暴饮暴食。

急性胰腺炎有多种致病因素，除了与大量饮酒有关，还与胆石症密切相

关，由胆石症引起的胰腺炎称胆源性胰腺炎。胆源性胰腺炎是由于胆汁排泄受阻—胆总管因胆结石等原因导致发生痉挛或堵塞，引起胰液排出受阻，胆汁连同细菌（绝大多数胆结石都合并感染）可一同反流入胰管内，导致胰酶原激活，特别是消化作用最强的胰蛋白酶原被激活成为胰蛋白酶，导致胰腺自身消化，从而引起胰腺炎。目前国内引起胰腺炎的原因中最多见的就是胆道疾病，因此对于患有胆道结石、胆囊结石的朋友，暴饮暴食、酗酒无异于雪上加霜，容易诱发胰腺炎。

哪些症状需排查胰腺炎呢？

上腹部急剧疼痛是典型发病症状，约95%的病人表现为上腹部或左上腹持续性剧痛或刀割样疼痛，而疼痛常出现在饱餐或饮酒后。同时，还可伴有腹胀、恶心呕吐、吐后疼痛不缓解、因腹痛而蜷曲等。如果出现上述不适，有可能是胰腺炎的症状，应及时到医院就诊，千万不要以为是喝酒后反应，或是自己随便吃点药。一般医生检查，化验血、尿淀粉酶，即可确诊。明确诊断可以防止出现更严重的病情。

(作者为上海市利群医院消化科主任、主任医师；专家门诊：周一、周四上午)

