

“肌”不可失,有一种病就叫肌少症



胡耀敏

每8名老人中就有1人患有肌少症

王阿姨今年60岁,退休前的她是一名公务员,身体一直很健康,没有任何慢性病。可自从5年前离开工作岗位后,她觉得自己失去了生活的重心,体力一点点下降,总觉得很乏力,生活质量大不如前。2020年新冠疫情后,她一直闷在家里,人没力气、没精神,一点家务活也不想干,晚上睡眠质量也不好,体重莫名其妙下降了8斤,难得出门一趟还走路不稳,摔了一跤。

因为很担心她的身体情况,家人带着她到医院做了全套的体检,肿瘤、内分泌代谢等所有指标都正常,从体检结论来看,王阿姨可以称得上是一位“健康”的老人。

不过,王阿姨很不满意这个体检结论,她觉得自己肯定是有病的,就是查不出来而已。她带着体检报告来到了仁济医院老年病科,找到了笔者。

王阿姨到底有病吗?经专业综合评估流程发现,王阿姨其实患上了肌肉减少症,又称肌少症。提起肌少症,很多人都是第一次听说,这很正常,目前对这个疾病普遍缺乏认识,社会关注度偏低。

肌少症的定义为:与年龄相关的肌肉质量减少,同时存在肌肉力量和/或躯体功能下降。

2016年10月,肌少症被正式纳入国际疾病分类ICD-10疾病编码中,标志着医学界将其视为一种有独立特征的、独立的疾病。虽然关注度不高,但在我国,肌少症其实是一种常见的疾病,我国60岁以上老年人中,肌少症发病率为6.8%~18.5%,意味着平均每8个老年人中就有1人患有肌少症。

“肌肉银行”入不敷出,问题随之而来

肌肉质量和力量减少是人体老化的显著表现之一,这个过程不可避免。如果有一座银行名叫“肌肉银行”,那么,人体的肌肉量在40岁时达到最高峰,如果不进行干预,肌肉量会逐渐减少,60岁之后加速流失,70岁时人体肌肉质量约下降40%……一旦入不敷出,身体就会出现“问题”。

肌少症的病因可分为原发性、继发性。原发性肌少症主要与年龄相关,无其他具体的致病原因。继发性肌少症是指除老化以外,具有其他明显的致病原因。其他原因包括:因为炎症状态、骨关节炎、神经系统疾病导致的肌肉减少,因为身体残疾、长期卧床等不活动导致

肌肉减少,还有因为营养不良、药物相关厌食、营养过剩/肥胖等导致的肌肉减少。

那么,肌少症有什么危害呢?众所周知,骨骼肌是人体最主要的运动器官、最大的蛋白质储存库,以及重要的葡萄糖代谢器官。当骨骼肌减少时,自然会使得这些功能受损,降低运动功能和日常生活能力,减弱机体抗病能力,引起内分泌代谢异常。而且,与年龄相关的肌肉、脂肪、骨骼等机体复杂变化可能会引起多种并发症,产生协同作用,对机体造成双重或多重负担。

有研究数据显示,肌肉减少10%,免疫功能降低,感染风险增加。肌肉减少20%,肌肉无力、日常生活能力下降、跌倒风险增加,伤口愈合延迟。肌肉减少30%,肌肉功能进一步严重下降而致残,生活需要照顾,患者会虚弱得不能独立坐起,伤口不能愈合,很容易发生压疮和肺炎。肌肉减少40%,死亡风险明显增加,比如死于肺炎。

因此,肌少症严重危害老年人健康及功能,导致临床不良事件增加,如跌倒、骨折、感染、再住院和死亡等,与老年人的生活质量密切相关。通俗地讲,得了肌少症的老年人,各项检验检查指标可能看着没问题,但实际上就是“纸糊的船”,一旦应激情况增加(比如感染、急性病、手术、

年纪大了,肌肉自然不如精壮少年那么结实,可如果身上的肌肉越来越少,这不仅事关身材,更是事关健康。要知道,“肌”不可失,有一种病就叫肌少症。

当社会老龄化的脚步加快,肌少症这一与年龄相关的疾病变得日益突出、问诊需求越来越大。仁济医院老年病科自今年1月起专门增设“肌少症”专病门诊,正是为了应对这种需求,让患者求医有门。

外伤等),就会如同推倒第一张多米诺骨牌,身体轰然倒塌。

中青年也会“肌少”,无故跌倒要留神

可以明确的是,随年龄增加,肌肉自然减少是正常的。那么,当减少到什么程度算是不正常了呢?出现哪些情况需要到“肌少症”专病门诊就诊了呢?

- 1.如果您已步入老年,或发现身边的老年人(60岁以上),走路变得缓慢,感觉站立困难,拿不起稍重的东西,容易跌倒甚至骨折,出现不明原因的体重下降、乏力、情绪低落,可以到肌少症专病门诊就医;
- 2.如果您正值中青年,生活方式不健康,时常感到疲乏、虚弱、精力不济、失眠、情绪消沉,也可以前来肌少症专病门诊寻求帮助;
- 3.如果您关心自己的肌肉健康,但目前并没有明显的症状,可以自己做一个简单的“指环试验”(替代测量小腿围的有效方法),来判断自己是否属于肌少症的危险人群,如果是的话,也可以到肌少症专病门诊寻求帮助。

(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院老年病科主任)

“送你一朵小红花”,脑肿瘤并非不治之症

曹依群

2021年伊始,一部《送你一朵小红花》火爆院线,一朵小红花串联起无数个与病魔抗争的个人和家庭。

2020年是很特殊的一年,疫情让大家真切感受到了疾病带来的压迫感,对未来的不确定性和不安全感笼罩着人们。而这些,正是脑肿瘤病人和家人在不断逃避和不得不面对的日常。绝望又充满希望,是对2020最好的总结,也是对2021最好的期许,疾病面前,我们能做的,是保持希望和珍惜。

“你好,我叫韦一航,要不要看看我的脑肿瘤病理切片”,很多看过“小红花”的人,会记得这句台词。其实,韦一航在众多脑肿瘤患者中算是幸运的,他的肿瘤病理级别是2级,肿瘤全切后复发率低,很大机会是可以长期生存的。当然,相对健康大众而言,他又不幸的,肿瘤复发的“剑”时刻悬在头顶,即便人注定是要死的,谁也不愿被人时时刻刻提醒着——你是随时会滑入死亡快车道的那个。

脑肿瘤,到底是什么样的一类疾病?很多老百姓以为脑肿瘤就是“脑癌”,就是不治之症。其实,很多脑肿瘤都是良性肿瘤,都是那朵充满希望的小红花,甚至可以得到治愈。即便是一些恶性的脑肿瘤,在各种专业的综合治疗下,小红花依然可以盛开。在这里,给大家讲讲脑肿瘤的故事。

脑癌和脑肿瘤不是一个概念

脑肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。通常大家所说的“脑癌”是指脑恶性肿瘤,分原发性和继发性两大类。其中,原发性脑恶性肿瘤以胶质瘤最多,是一种起源于神经胶质细胞的肿瘤。世界卫生组织(WHO)将胶质瘤根据病理结果分为I-IV级,其中I、II级为低级别胶质瘤,III、IV级为高级别胶质瘤,级别越高,恶性程度越高,生存期也就越短。随着各种先进综合治疗技术不断进步,胶质瘤的治疗效果也较以前有了很大改善。

继发性肿瘤主要是指其他部位的肿瘤转移到脑内形成的脑转移性肿瘤,其发病率约是脑原发肿瘤的10倍。脑转



移瘤中常见的原发癌种是肺癌、乳腺癌、消化系统恶性肿瘤、泌尿系统恶性肿瘤、妇科恶性肿瘤等。近年来,精准微创手术治疗和各种精准靶向治疗手段,让脑转移瘤的治疗也取得了越来越好的效果。

脑肿瘤中还有相当一部分属于良性肿瘤,如脑膜瘤、神经鞘瘤、垂体瘤等,这些肿瘤通常属于脑部原发肿瘤,如果早期发现,早期治疗,很多患者通过精准微创的手术切除病灶就能够痊愈。

别放过这些颅脑肿瘤的蛛丝马迹

脑肿瘤85%发生于成人,随年龄增加而增加,40岁以后减少,60岁以上发病率明显降低,70岁以后减到最低;男性稍多于女性。脑内原发肿瘤发病率约10人/10万左右,脑转移瘤发病率更高。

脑肿瘤的发病率有逐渐增加的趋势,主要有几个方面的原因:第一,人们对健康的重视程度提高,出现症状及时就诊;第二,中国人口平均寿命有大幅度延长;第三,各种恶性肿瘤的治疗水平提高,患者生存期大大延长,增加了可能转移到脑部的几率。

颅脑肿瘤发病和其他肿瘤一样是多因素综合作用:

【遗传因素】少数几种肿瘤明确与遗传有关:神经纤维瘤病,血管网状细胞瘤,视网膜母细胞瘤等。

【物理因素】电离辐射、脑部外伤、

炎症刺激等对脑肿瘤会有诱发作用。例如手机辐射。已有研究证实,长时间耳边使用手机会导致胶质瘤的发病率增高,虽然这还需要进一步的研究证实,但需要我们引起足够警惕。

【化学因素】主要是多环芳烃和亚硝胺。多环芳烃是最早被认识的化学致瘤物,动物实验证明芳香烃种植到不同部位可引起脑肿瘤。

【环境因素】汽车废气、香烟、烟熏、烘烤及焙焦腌制食品等。

“长期生存”并非遥不可及

由于大脑的特殊性及血脑屏障的存在,决定了大多数脑肿瘤对药物及放射性不敏感,所以目前最佳的治疗方案是以手术为主的综合治疗。

脑肿瘤早期“信号”

1、颅内高压表现:头痛、恶心伴呕吐,视乳头水肿(视力受损视物不清)。

2、局灶性症状:不同部位的脑组织有不同的功能,所以不同位置的肿瘤会有不同的表现。常见症状有:运动功能障碍、视力视野改变、幻嗅(无缘无故闻到不存在的气味)、幻听(无缘无故听到不存在的声音)、幻视(无缘无故看到不存在的东西)、脾气性格改变、记忆力下降、行为方式变得暴躁或开朗的人变内向、癫痫发作(口吐白沫、全身抽动,或某个肢体抽动、短暂失神恍惚)、内分泌情况改变(闭经、泌乳、不孕;顽固的高血压、糖尿病;肢端肥大、巨人症)。

以复旦大学附属肿瘤医院神经外科为例,目前围绕“精准微创手术理念”,利用多模态影像融合神经导航、神经内镜、荧光造影技术、电生理监测等技术的指引,能实现避开重要神经功能区、血管等结构,在最大程度切除肿瘤的同时最大限度保护正常脑组织结构。

与此同时,放射治疗、化学药物治疗发挥着各自特色,靶向药物、免疫治疗、电场治疗等新手段也在不断发展和完善中,不断提高脑肿瘤的治愈率和缓解率。

说到这里,很多人关心脑肿瘤可以获得长期生存吗?其实,脑良性肿瘤,如脑膜瘤、听神经瘤等,手术全切后可以获得长期生存,甚至达到治愈效果。脑低度恶性的肿瘤,手术切除后辅助放疗,也可以获得长期生存。对韦一航这样的低级别胶质瘤患者,手术全切后根据情况定期复查,严密随访,或接受辅助放疗后,临床上有很多患者也可以长期生存。

而脑恶性肿瘤仍是世界性难题,但在疗效上也呈现希望。随着治疗技术不断进步,术后的同步放化疗、靶向治疗者的生存期。总之,对脑肿瘤患者而言,早期发现,早期干预是获得良好生存预后的关键。与此同时,良好的心理建设和乐观的心态也非常重要。我们愿意以自己的专业技术为每位脑肿瘤患者印下一枚永远的小红花。

(作者为复旦大学附属肿瘤医院神经外科主任)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 孩子不爱吃饭,怎么办?

答

马晶
上海中医药大学附属龙华医院儿科副主任医师

很多家长发现孩子不爱吃饭,备受困扰。中医认为,脾胃是人的后天之本,全身的营养物质需要脾胃的运化吸收,同时胃气强盛,也能抵御外邪。小儿全身还未发育完全,“脾常不足”,所以大多脾胃虚弱,若再加之外界因素,如喂养不当、环境变化、药物滥用等,容易影响脾胃功能,不爱吃饭便是其中的表现之一。

针对孩子不爱吃饭这一表现,推荐内服和外治两种方法。内服主要例举3种市面上常见的成药,逐一分析;外治以简便易行的捏脊、摩腹为例,希望给年轻的家长以启发。

内服解药:健胃消食片、大山楂丸、乳酸菌素片

【健胃消食片】主治脾胃虚弱所致的食积,症见不思饮食,嗳腐酸臭,脘腹胀满等。主要组成为太子参、陈皮、山药、麦芽、山楂。方中太子参益气健脾,以护胃气为主药。辅以陈皮理气和胃,山药健脾和胃;山楂消除饮食积滞,尤其擅长消肉食油腻之积;麦芽消面食积。一般推荐饭后半小时服用,起到健脾消食的功效,方中药物消补兼调,治疗时间在3个月内为宜。

【大山楂丸】主治食积内停所致的食欲不振,消化不良,脘腹胀闷。主要成分为山楂、六神曲、麦芽。要注意的是,本品为棕色或褐色大蜜丸,服用时要去掉蜡皮、塑料球壳,咀嚼服用,一般用于年长儿。本品为药品,有中药的功效,虽然形似冰糖葫芦,但后者只是儿童的一种零食,不能取代药物的疗效。

【乳酸菌素片】主要治疗消化不良,小儿腹泻,肠炎等,能够调节肠道菌群,促进胃肠蠕动和消化液分泌。成分为乳酸菌素,一般以单位剂量计算。要注意的是对牛乳过敏者不能运用本药,也建议不要和其他药物同时服用以影响疗效。

务必注意,遵医嘱使用药物。另外,中医讲究“中病即止”,即看到疾病治愈,即可撤药,在儿童尤为重要,所以在病情改善的情况下,便可停药,不建议长期服用。

外治解析:捏脊、摩腹

【捏脊】小儿捏脊是一种外治的调理方法,具有疏通经脉、调整阴阳、改善脏腑功能,以及增强抵抗力的作用。可以治疗胃纳不佳,消化不良的患儿。操作时让患儿俯卧平躺,家长以双手大拇指、食指、中指捏提脊柱两侧肌肉。从长强穴(尾骶部)开始,随捏随向前按,捏进3次,提拉一次肌肉,如此反复,直到大椎穴(背部颈项处)结束,可以每晚捏3遍。操作前清洁双手,涂抹一些婴儿润肤油在宝宝背上,方便推拿。

【摩腹】治疗食物积滞的简便方法,在家中方便操作。让患儿仰卧平躺,家长运用掌部,以脐眼为中心,摩腹操作。一般顺时针方向为泻法,用于胃纳不佳、腹胀、便秘、打嗝的患儿;逆时针方向为补法,用于反复腹泻、胃寒纳差、腹软喜按的患儿。每次操作5分钟左右,日行2-3次。因为操作时要暴露肚脐,所以环境温度应适宜,不要着凉。

无论内服、外治都具有特色,如若患儿出现病情变化,家长不应拘泥于家庭的治疗,要及时就医。预防和保护也相当重要。日常喂养时,给饭、喂奶不能太快,要定时定量、营养均衡。教育孩子养成良好的饮食习惯。近期天气渐凉,孩子穿衣应注意颈项、肚腹、足部的保暖,这样既可减少伤风感冒,也可顾护脾胃,有助消化。

问 产后如何拯救“不开心”?

答

夏贤 尹博
复旦大学附属妇产科医院产科医生



近年来,产后抑郁常伴随着悲剧事件不时闯入人们的视野,产后有没有办法拯救“不开心”呢?流行病学调查显示:围产期抑郁(指从妊娠开始至产后12个月内发生的抑郁症)在全球的发病率高达25%。围产期抑郁严重影响孕产妇的健康,对孩子健康、母婴关系和家庭也会产生不利影响,甚至会导致母婴死亡的严重后果。但这并不意味着妈妈们没有办法保持良好的心态。

学习做放松运动

孕产期,尤其是各种产科筛查、临近分娩时,孕妈妈难免会感到担心、焦虑。因此,在孕产期学习一些放松训练是很有益处的。我们推荐几种方式,孕妈妈都可以尝试下,然后选一种适合自己的方式长期坚持才能取得良好的效果。

【深呼吸放松法】通过意识控制呼吸使肌肉放松,从而间接地缓解紧张情绪。采用鼻子呼吸,腹部吸气,双肩自然下垂,慢慢闭上双眼,然后慢慢地深深吸气,吸到足够多时,憋气2秒钟,再把吸进去的气缓缓地呼出。注意感觉自己的呼吸、吸气,体会“深深地吸进来,慢慢地呼出去”的感觉。

【渐进性肌肉放松】以系统的方式对身体所有肌群进行训练,先让肌群短暂的故意紧张,之后再逐渐放松。放松的顺序:头部-手臂部-躯干部-腿部。“暗示控制放松”是放松训练的最后一环,通过单纯重复一个词(如“放松”)来暗示自己放松。

【正念冥想】正念基本上来说有三大要素:有意识地觉察、专注于当下、不主观评判。正念冥想是在冥想时有意识地将注意力维持在当前内在,并对任何升起念头和感受都已知晓,不作任何判断。

步骤:
1.选择合适地点冥想:安静、温度适宜的空间,确保不受打扰;
2.在固定的时间练习;

3.选择舒适的坐姿:盘腿而坐,双手自然垂膝,但姿势不是最重要的,关键是找到一种让自己坐得舒服的姿势;
4.将注意力集中在呼吸上。

当然,如果尝试了这些方法都无法缓解自己的情绪,那一定要寻求专业医生的帮助了,衷心希望各位妈妈一路“好孕”,收获幸福人生。