

趣谈俗语中的骨伤防治智慧

骨伤科患者群体日益庞大。中青年群体里,腰椎、颈椎病患者不少,一不留神脚扭伤了,腰不能动者比比皆是。如何做好自我保护,减少骨伤疾病的发生?在我们的生活里,藏着不少防护基本知识点。

比如“站着说话不腰疼”,不只是玩笑话,在医学上确有一定道理;再如“适度压力助成长”,这点不仅适用于成长中的磨砺一说,用于骨质疏松防治也有一定道理。

■刘晓东



人体结构中,单独看某个组织不一定最优,但整体看确为最佳组合。本文来聊聊一些民间俗语中包含的骨伤科防治常识。

“获得以失去为代价”

直立行走解放了我们的双手,但为此我们也付出了腰痛的代价。要知道,动物可没有纵向压力的机会,很少出现椎间盘突出。而60%至80%的人在一生中会遭遇腰痛。从身体上的这一表现让我们理解了一句话:获得以失去为代价。

所幸的是,绝大多数腰椎间盘突出症可通过非手术治疗而缓解,10%至20%的患者需要手术治疗。有得必有失,是自然的辩证法,所以不要在得与失上过分纠结,得不骄,失不怒,一切向前看。

为何受伤总在刚柔交界处

注意观察会发现,晾衣服的绳子多数断裂发生在与墙上铁扣子相连的地方,同样地,运动损伤也容易发生在刚柔交界的地方。肌腱在骨骼上的附着点最易撕裂就是这个道理。

肱二头肌之于结节间沟,股四头肌之于胫骨结节,指屈肌腱之于远端指间关节等,都是这种交界部位的损伤,临床俗称“末端病”。暴力作用下,筋骨会撕裂,慢性应力作用下,就形成我们常说的劳损。懂得这个道理,生活中要注意防护这些部位。

“光脚的不怕穿鞋的”

哪吒把陈塘关的乾坤弓拉开,射

出震天箭,飞到天外,碧云童子一命呜呼,引起了一场惊天动乱。“弦紧弓良”才能把震天箭射出天外。人体中,足弓最适合拿这个道理来解释。人的脚底有一片贯穿足底的软组织,称为足底筋膜,它的最主要功能就是给予长足弓支持。足底筋膜可减少足部在行走时承受的震荡,提供弹力及扭力。人们常说的足底痛,也称为足底筋膜炎。

足发育过程中骨骼生长速度如果快于长足弓,自然能把长足弓拉紧,形成稳定的弓弦。然而,当下的鞋子更多追求舒适,对足底刺激减少,导致不少人的足弓发育不良,做不到“弦紧弓良”,就容易导致扁平足、足底筋膜炎等。

既然鞋不好,那么“光脚走路”好不好呢?从以上的分析来看,光脚走路的好处不言而喻,特别是对足弓发育期的青少年来说,是有些益处的。所谓“光脚的不怕穿鞋的”,从医学上看有点道理在里头。

适度“躺平”

卧床休息是腰椎间盘突出症保守治疗的最重要方式之一。相对站立而言,躺平状态下,腰椎间盘突出压力下降80%,所以绝大部分腰痛可通过躺平缓解。平卧时间一般2天即可,疼痛缓解后,应及早开启无痛范围内活动。要注意的是,反复弯曲和旋转活动应避免。

所以,在感到疲劳时,应适当“躺平”,不过,长期躺平对缓解腰痛无益处。可见,适当“躺平”,复盘以往,以便日后更好地出发,对缓解腰痛、对自己的人生,这个道理都适用。

“站着说话不腰疼”

我们在伏案工作时,髓关节屈曲,腰椎前屈弧度减小,腰部后侧肌肉紧张,长此以往会导致腰痛。伏案工作状态下,腰椎压力较站立姿势高40%至60%,从这个角度看,腰痛实属于“工伤”。有员工选择站立办公,正是基于减少腰椎压力的出发点。

当然,不是所有企业都有“站立办公”的文化。我们建议,坐位工作1小时后,起身活动5至10分钟。孩子们每节课时设计为45分钟,保护腰椎也是考虑因素之一。从这点看,“站着说话不腰疼”,并非只是一句玩笑话。

“人生赢家”有得靠

休息的休字,是人靠在树旁休息,有依靠才能休息好。从骨科角度看,这个说法不无道理,不管站姿,还是坐姿,有了依靠,能有效降低腰椎的压力。有依靠的坐姿相对没有依靠的状态,腰椎压力降低18%。所以,老人走路需要带一个拐杖,长期坐办公室的人需要配一个靠背,都是这个道理。

在办公室里,不推荐“正襟危坐”,即只坐凳子的前1/3,这样的状态下,腰肌会一直处于紧张状态,很容易疲劳,产生腰痛。腰部需要支撑,就像人与人互相扶持,才能走得更远,“人生赢家”有得靠,先给自己找一个好的座椅靠垫吧。

适度压力助成长

骨骼有生长力线,骨小梁也是围着力线排列的,没有力线通过的地方就少

有骨小梁生长,没有骨小梁的地方就是容易发生骨折的部位。比如,股骨颈中间的三角位置没有力线通过,暴力作用下就易骨折。从这个人体结构更能体会一句话:适度压力助成长。压力是奋斗的动力,腰椎也需要一定压力,没有纵向压力,腰椎骨质就会流失,就容易出现骨质疏松。不过,如果压力太大,腰椎会“崩溃”。所以说,适度压力促成长。

“避重就轻”

有不少人是在搬东西的过程中闪了腰。那么,到底搬多少重的东西,才是安全范围内的?这里给一个基本概念:搬运自己体重15%以内的物体,不会对腰部产生损伤,搬运20千克以上的物体,会导致腰椎压力成倍增长,易产生损伤,所以不要轻易搬运重物。

此外,当重物离身体越远,对腰椎产生的压力就越大。所以,如果一定要搬,应紧贴身体搬重物,不要尝试弯腰搬重物。如果已经出现腰痛,或容易发生腰痛,最正确的姿势就是不搬重物!

对腰痛患者来说,“避重就轻”是防止腰痛发生的良策,绝不是偷懒。另外,在防跌倒过程中,比较手腕处的柯氏骨折和头部损伤,我们也会推荐“避重就轻”原则,就是选择手撑地发生柯氏骨折,因为这比头着地引发的颅脑损伤后果要轻得多,伤后恢复快得多。所以,如果不幸发生摔倒,在毫秒间的反应过程中,建议还是用手撑地。当然,如果觉得要跌倒了,最佳反应是直接安全地躺下更好,适度“躺平”原则在此同样适用。

(作者为上海市保健医疗中心/华东疗养院康复科主任)

百日咳,到底离我们有多远

■顾问

近来,你的身边是不是不时有人在咳嗽?百日咳,一个看似离我们很遥远的古老疾病,如今似有卷土重来的势头。

适逢初夏,医院里的百日咳就诊者依然不少。百日咳再现是全球性的公共卫生问题。作为一种急性呼吸道传染病,大众需要知晓,做好科学防控,百日咳可防可治不可怕。

如何看待“百日咳再现”

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,是我国法定报告的乙类传染病。百日咳的历史可以追溯到中世纪,所以说是一个古老的疾病,上世纪70年代之前,我国也经历了与百日咳菌“殊死搏斗”的时期,但这一切在1978年“百白破疫苗”推广后渐入尾声。

不过,大家都以为消失的百日咳菌,其实并没有完全消失。在20世纪80年代,部分疫苗高覆盖的发达国家已报道了“百日咳再现”。在我国,百日咳在婴幼儿和儿童中始终有一定的发病率,而受限于检查手段的覆盖率、医务人员知晓度等各方面因素,青少年和成人中的发病率被低估了。

直到去年冬季,各种呼吸道病原菌叠加感染的高峰期,越来越多的患者因久咳不愈到医院就诊,而百日咳检测技术的普及推广,也使百日咳这一古老的呼吸道传染病再次走进大众视野。

百日咳真要咳百日吗

百日咳的典型症状可表现为持续2—3个月的咳嗽,接近百日,故此得名。百日咳初期的症状与普通感冒类似,表现为发热、喷嚏、咳嗽等症状,往往不容易被发现。但是,如果咳嗽迁延不愈,并且咳嗽严重到要呕吐,或出现憋气、喉咙或气管紧缩感等症状,需要到医院就诊。



本版图片:视觉中国

百日咳的危害,是大家都关心的问题。百日咳感染是否会引起严重的肺炎?感染后又会不会有后遗症?

百日咳影响的主要是呼吸道,出现气管炎、支气管炎的症状,但也不排除出现肺炎的可能性。在确诊百日咳的人群中,婴幼儿和儿童仍是感染的主体,有肺炎重症病例的报道。健康成人即使感染百日咳也不用过于担心,但是免疫力低,或基础疾病多的老人还是要提高警惕。

目前,婴幼儿和儿童仍是百日咳的易感人群,青少年和成人也有一定的发病。婴幼儿因为气道未发育完全,气道较狭窄,更易出现痉挛性咳嗽和鸡鸣声,甚至发生呼吸暂停或窒息。年龄越小,出现并发症或重症的风险越高。成人患者可能更多的是作为百日咳的传染源,将百日咳菌向周围传播。

百日咳如何确诊与用药

百日咳确诊的标准主要有:
■ 呼吸道标本中检出百日咳鲍特菌核酸;
■ 呼吸道标本中分离出百日咳鲍特菌;
■ 血清百日咳IgG抗体检测阳性。不同的检测方法各有优缺点,比如

百日咳鲍特菌的核酸检测灵敏高效,操作简便;百日咳鲍特菌培养耗时长,但特异性好,获得的药敏结果可以用于指导抗菌药物的选择;血清学检测考虑疾病的时间以及疫苗接种的情况。

世卫组织推荐,2周以内的病程首选细菌培养,2—4周首选核酸检测,4—12周考虑进行血清学检测,因为病程到一定时间才会出现抗体。但上述情况目前仍受限于百日咳检查方法的可及性。目前在上海,开展百日咳相关检查的医院主要是儿科专科医院,以及部分有儿科特色的综合医院。

另外要注意的是,在诊断百日咳的同时,一定要鉴别排除其他引起咳嗽迁延不愈的疾病,所以一些必要的检查,如胸部CT和肺功能不能忽略。

确诊了百日咳,可以用什么药?《中国百日咳诊疗与预防指南(2024)》指出,在百日咳经验性治疗时,相较红霉素和克拉霉素,优选推荐使用阿奇霉素,在使用阿奇霉素5天以后,根据细菌培养的结果,确定是否存在耐药结合症状,再决定是否要进行第二个疗程的阿奇霉素的治疗。

不过,从我国百日咳菌株的耐药情况看,目前百日咳鲍特菌株对阿奇霉素的耐药率已经高达70%—100%,也就

意味着大部分人感染百日咳服用阿奇霉素是无效的。

次选方案是对2月龄以上的儿童和成人,可以选择复方磺胺甲恶唑(磺胺甲恶唑+甲氧苄啶)治疗,成人的疗程是14天。磺胺甲恶唑,就是我们非常熟悉的SMZ,在那个青霉素和头孢还没有普及的年代,SMZ曾是常用的抗菌药物。当前,针对百日咳,复方磺胺甲恶唑的使用也大幅度增加。总体来说,磺胺类药物有不能忽视的肝肾损害的副作用,妊娠期和哺乳期禁用。此外,磺胺类药物也有一定比例的药物过敏反应。

因此,如果感染了百日咳,不要盲目地自行网购药物服用,要及时到医院就诊,听从专业人士的建议。

相关链接

百日咳的防护

传染源、传播途径和易感人群是传染病三要素,百日咳的防护也要从这三个环节入手。

切断传染源:百日咳患者是主要的传染源,因此要尽量避免与儿童或老年体弱者近距离接触;

阻断传播途径:主要是飞沫传播,通过咳嗽、打喷嚏等方式将带有病菌的飞沫传播到各处,因此患者须佩戴口罩,咳嗽或打喷嚏时用纸巾中遮掩口鼻;

保护易感人群:儿童、老年体弱者和免疫力低下人群是百日咳易感人群,要减少到人员密集场所,勤洗手,室内常通风。

要加强营养,适当锻炼提高免疫力;适龄儿童及时接种疫苗,构筑免疫屏障,可防患于未然。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院呼吸与危重症医学科副主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 要求空腹抽血,能喝水吗?

贾庆萱 曹久妹

上海交通大学医学院附属瑞金医院预防保健科护士,主任医师

体检当天,可以喝水吃药吗?体检通知上要求“空腹抽血”,到底怎样算“空腹”,是起床后不吃不喝吗?市民朋友们的这些疑问,其实得分情况来看。

■ 抽血和肝胆B超前:
高血压患者请照常服用降压药,避免突然停药或推迟服药引起血压骤升而发生危险。记住,是起床后一小口矿泉水或白开水,能送服药物的就行,再口渴也别多喝。

超过100毫升或喝含糖的饮料、咖啡、奶制品和茶水,都可能会影响检查结果。

■ 抽血和肝胆B超后:
糖尿病或其他慢性病患者,完成这些检查后请及时服药。

■ 特殊情况:
未婚女性做子宫附件彩超、男性做前列腺彩超前,需要大量饮水至膀胱充盈感。可以先抽血和做肝胆B超,然后咕嘟咕嘟大口喝水。

每个人作息不同,有人早睡,有人晚睡,那么,空腹到底从何时算起?

其实,体检前一天可以以正常三餐,空腹时间不宜超过16小时。因为当空腹超过16小时后,人体会处于极度饥饿状态,

影响葡萄糖、血红蛋白、血脂等化验结果。

根据2020年国家卫健委颁布的相关静脉血液标本采集指南,空腹要求至少禁食8小时,以12—14小时为宜。所以,晚8时后禁食、禁水,直到体检抽血、B超检查后。

体检当天要早起,前一天避免剧烈运动,放松心情,保证充足睡眠。

还要提醒的是,体检完成后,要当好自己的健康守护人。

不要把体检不当一回事,体检意义在于早发现、早治疗,如果检查结果反映出健康状况存在问题,请根据医生建议及时就医,采取相应的防护和处理措施。对需要密切随访复查的项目,遵医嘱时复查,不要等到下一年度体检才复查。

也别把体检太当一回事,体检结果中并不是所有出现的指标箭头、“病变”“结节”“病灶”等字样都提示出现健康状况,有些是医学术语的表述,有些需要综合评估,体检后经专科医生解读,还是可以合理安排工作生活作息,放宽心享受美好生活。

无论体检结果如何,一个好的饮食和作息习惯还是需要的,保持饮食低盐低脂,忌烟酒,保证睡眠,适量运动。

问 每天吃苹果能防乳腺癌?

袁陈伟

上海交通大学医学院附属仁济医院乳腺外科医生



最近有人说,“一天一个苹果,可以预防乳腺癌”,这个说法其实有点道理。

苹果是大众日常喜爱食用的水果之一,属于蔷薇科水果。蔷薇科水果是植物类群中一类,主要分布于北半球温带,包括苹果亚科、蔷薇亚科等。有一句西方谚语广为流传,即“An apple a day keeps the doctor away”,翻译成中文的意思就是“每日一苹果,医生远离我”。由此可见苹果的健康益处。

此外,有研究发现,苹果多酚在预防癌症中也有较好的作用。一项研究发现,苹果的多酚提取物在一种人三阴性乳腺癌细胞MDA-MB-231中发挥了较好的抗肿瘤作用,可以显著抑制MDA-MB-231乳腺癌细胞的增殖,并阻滞细胞周期进程,最终导致乳腺癌细胞发生凋亡。

一项大型的基于中国人群的病例对照研究可能给我们带来答案。该研究探索了饮食摄入和乳腺癌风险的关系,一共包含3443例乳腺癌患者和3474例正常人群对照。结果发现,与摄入较少的以苹果为代表的蔷薇科水果的人群(<12.51克/天)相比,摄入较多的人群(>91.13克/天)的乳腺癌风险显著降低了16%。可见,食用苹果确实有助于降低乳腺癌的风险。

为什么苹果有助于对抗乳腺癌?我们知道,苹果里含有许多对我们身

体有益的营养元素,如苹果多酚、三萜和植物甾醇等,此外也含有丰富的蛋白质、糖类、维生素和微量元素等。其中,苹果多酚是主要的功效成分之一。苹果多酚是苹果中所含多酚类物质的总称,主要包括黄烷-3-醇类、黄酮醇类化合物、羟基苯甲酸类、二氢查耳酮、花色苷类等五大类,这些活性单体物质具有很强的抗氧化、抗炎和降脂等生物活性作用。

此外,有研究发现,苹果多酚在预防癌症中也有较好的作用。一项研究发现,苹果的多酚提取物在一种人三阴性乳腺癌细胞MDA-MB-231中发挥了较好的抗肿瘤作用,可以显著抑制MDA-MB-231乳腺癌细胞的增殖,并阻滞细胞周期进程,最终导致乳腺癌细胞发生凋亡。

另一项研究也发现苹果提取物可显著抑制人类乳腺癌MCF-7细胞的增殖能力,并且呈现剂量依赖性。这些研究提示,苹果含有的营养成分确实具有较好的抗肿瘤作用。

苹果作为一种常见的水果,是每日水果来源的一种不错的选择,建议可以每天适量地食用,也可以搭配其他健康的水果,做到均衡膳食。

问 虾皮是补钙王者?

邹晶

上海交通大学医学院附属新华医院营养科医生

虾皮是一种钙含量很高的食物,每100克虾皮的含钙量可以高达991毫克,是白芝麻的1.6倍,黑芝麻的1.9倍,牛奶的9.5倍。所以,就此可以说虾皮就是补钙食物中的“王者”吗?其实不然。

具体来说,首先,补钙不仅要看食物中含钙量是多少,关键在于钙吸收率。虾皮含钙量虽高,但其所含钙质主要是复合型钙质,牙齿和胃肠道很难将其充分磨碎,也就不易被人体吸收,大部分的钙会随着食物残渣排出体外。

其次,虾皮很干,很轻。平日烹调中使用的量也极少,相对的钙含量再高也没用了。

第三,虾皮虽然含钙高,但钠的含量也很高。即便是减盐虾皮,也可达到每100克虾皮中1900毫克的含钠量,相当于约4克食盐。过多食用虾皮,反而会影响身体健康,出现高钠血症,诱发高血压病等问题。

另外,虾皮中也含有亚硝酸盐,不建议长期大量食用。

那么,问题来了,谁才是补钙圈中的“强者”?

牛奶和奶制品:在日常均衡饮食基础上,保证每天摄入300毫升以上的奶量。奶制品(如酸奶、奶酪)也是很好的补钙食品。

绿色蔬菜:每种蔬菜钙含量高低不等,吸收率也不同。例如油菜、上海青、芥兰等是很好的补钙蔬菜,而有些蔬菜(如菠菜),其钙含量虽高达135毫克/100克,但吸收率不如人意。

豆腐:与蔬菜一样,豆制品的补钙表现也是参差不齐。100克老豆腐的钙含量约138毫克,且钙的吸收率可以达到90%,是一个不错的补钙选择。

可见,食物中的钙含量固然重要,但其吸收率及促进钙吸收的其他因素也十分重要。维生素D、乳糖、蛋白质、适当的钙磷比例能促进钙吸收;而草酸(含量较高的如菠菜、空心菜、苋菜)、高脂饮食及某些药物(四环素、肝素)又会抑制钙的吸收。