

一个腰背痛老年人的就诊故事

骨科教授、主任医师 杜心如

63岁的张老太太近3月腰痛，休息也不减轻，自行买了芬必得吃了也没有明显效果，在社区卫生院查了血常规结果为贫血，于是在网上挂了北京一家三甲医院的著名脊柱外科专家的号，在这家医院拍了腰椎正侧及过伸过屈位X光片，未发现明显的骨性改变，被诊断为骨质疏松性腰痛，给与了镇痛，补钙药物，嘱咐回家多休息，经过一个多月的药物治疗，疼痛并没有减轻，又改到了另一家知名医院骨科就诊，挂了主任和另一个骨科主任医师的专家号，做了胸腰椎核磁，仍然诊断为骨质疏松症，腰椎有轻微的压缩骨折，于是回家维持以前的治疗。不幸的是，腰痛依旧，仍然没有效果，甚至有些继续加重的现象，晚上因为腰痛影响到了睡眠。

又过了一个月，老太太坚持不住了，又换了一家大医院，约了一个专家的号。在说明了以前就诊经过及治疗后，又拍片对比了以前的片子及核磁，这位医生觉得好像这位老太太不象一般常见的骨质疏松性压缩骨折，建议她到血液科看看。

1周后，挂上血液科的号，血液科就查了血常规，

尿常规，骨髓穿刺，结果诊断为多发性骨髓瘤。这个病人又转回了开始就诊的医院血液科，开始规律性化疗。目前老太太在化疗中。

当我听完了这个病人讲述后，决定把它记录下来，与朋友们分享并反思。

点评：多发性骨髓瘤表现无特异性，由于累及骨髓，常表现为骨痛及贫血。许多病人以腰背痛为首发症状就诊于骨科，常表现为骨质疏松，容易被诊断为骨质疏松症进行治疗，但由于疗效不佳而辗转于骨科门诊就医，这种曲折的就诊经历似乎成为了多发性骨髓瘤的一个临床特点。

文献资料报道，多发性骨髓瘤在骨科误诊率达80%。多发性骨髓瘤是一种恶性肿瘤，多见于老年人，如不治疗会持续进展，所以症状不会减轻，临床如果按骨质疏松治疗后仍不能缓解甚至继续加重的病人，应改变一下思路，注意筛查是否为多发性骨髓瘤。另外合并贫血的老年人在诊断骨质疏松症时应谨慎。请血液科会诊是很明智的选择。

自古以来，流传“春捂秋冻，不生杂病”的养生保健谚语。

“春捂”意思是说春天来了，气温开始回升，刚过完寒冷的季节，要捂一捂阳气，晚些脱棉衣。因为此时身体中阳气同大自然一样，在慢慢升起，不能完全暴露，需要小心呵护。

“秋冻”意思是说秋天到了，天气比较凉爽，已经脱离夏季的酷热，昼夜温差较大，在10℃左右，厚衣服要晚些穿，多经受寒冷的刺激。因为人们开始稍稍添加衣服的同时，宜“养阴”，不要过早过快添加衣物，中医说秋属燥，易“阴生燥”，对身体不利。此时宜冻一下，锻炼身体机能，更有利于应对即将到来的寒冷冬季。

今年的秋天凉的好像早些。想要“秋冻”，首先应该多运动锻炼身体，增加身体御寒的能力。其次，因人而异，不可盲目，否则会“冻”出问题。老人和小孩处在不同生理阶段，老人全身机能处于下降阶段，孩童稚嫩处于发育阶段，所以这两类人群，应该及时增减衣物，防止出汗后被冷风吹。另外，患有有关节疾病、慢性咳嗽、心脏病、胃肠道等慢性疾病的患者不宜“秋冻”，需注意保暖，因为他们身体比较敏感，对外界环境温度的变化需要慢慢适应，“秋冻”可能会引起疾病复发或加重。

「春冻」起来了么？您「春捂秋冻」——您

中医科医师 赵小华



一年之季在于春，一天之时在于晨。可见早晨对于健康来说是非常重要的养生时刻，早上与中午、下午、晚上、凌晨、清晨合组成一天。我们习惯性地揉揉眼睛，伸个懒腰，或是醒后起身小便。殊不知，这些日常小习惯竟是威胁我们身体健康的“元凶”。以下这些小动作，早晨醒来千万别做。

●早起揉眼会感染

早晨被闹钟叫醒后，不少人会下意识地揉揉眼，这样做不利于眼部健康。眼部皮肤娇嫩，用手揉眼睛容易破坏皮肤弹性，导致毛细血管破裂，加速眼部皮肤衰老，还可能使手上的细菌及眼周围的污物进入眼睛，进而造成感染。因此，晨起后不要立刻用手揉眼睛，应洗净双手用干净的温毛巾热敷眼部，或用清水冲洗。

●喝凉水肠胃遭殃

早晨喝杯凉白开被很多人当成养生秘籍。事实上，喝凉水会大伤人体。时间长了，女性会痛经，男性会出现

胃病、关节疼痛、性功能降低等。所以，建议早上起床喝一杯温热的蜂蜜水。

●醒后起身小便

早晨一觉醒来后，可能膀胱内已充满了尿液，有急不可待的排尿感，尿意越是紧迫，越要沉得住气，不可立即起身小便，尤其是老年人，直立位小便要避免。因为，膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。

●立即剧烈运动

许多人，晨起后习惯进行适当的体育锻炼。但是，必须在晨起适度“赖床”，充分的准备活动，待气血阴阳运行平衡后才可进行体育锻炼。若起床后，马上投入比较剧烈的运动，容易发生心、脑血管的意外。尤其冬季，不宜起床太早去运动，应等太阳升起，户外温度适宜时再锻炼。

●早起洗头容易头痛

从中医角度来讲，不推荐早起洗头，尤其是在冬天。早上时间紧，很多人没等头发干透就外出，很容易受风寒，轻者会头痛，严重的还可能致大小关节疼痛，甚至肌肉麻痹。年轻人最好晚上洗头，但不要在睡前洗，应留出足够的时间让头发干透。如果一定要在早上洗，就要吹干头发再出门。（妇产科护士长 陈宝霞）

早晨日常小习惯 威胁身体健康 (一)



2017年9月12日是预防出生缺陷日。根据国家卫生计生委部署要求，为发挥军地融合优势，进一步宣传普及出生缺陷防治知识，动员全社会更加关注和支持出生缺陷防治工作，今年宣传活动的主题是“军民同心，让爱无缺”。

生活中，有许许多多的家庭被兔唇、先天失明、先天聋哑、先天性智力低下等出生缺陷造成的不幸所困扰着。造成出生缺陷的原因，归纳起来有三大类。出生缺陷一般是由多种因素综合作用所导致的。

一、遗传因素。遗传父母的异常基因，精子、卵子异常，都可导致先天异常。

二、环境因素。比如高热、高温、放射线，饮食不洁、滥用药物，病原体感染，父母抽烟、喝酒、吸毒，均可诱发出出生缺陷。明确致畸的药物有血管紧张素转换酶抑制剂、乙醇、雄激素、卡马西平、环磷酰胺、氨甲蝶呤等。

三、孕妇身体的营养等健康状况是影响出生缺陷的重要因素。

2007年中国先天缺陷顺位：

- 1、先天性心脏病 (25.1/万)
- 2、多指/趾 (16.3/万)
- 3、总唇裂 (13.2/万)
- 4、神经管畸形 (7.2/万)
- 5、脑积水 (6.8/万)

出生缺陷的三级预防：

一级预防——防止出生缺陷的发生。遗传咨询、营养干预、孕前（婚前）保健、孕前医学检查、孕前医学咨询等。

二级预防——减少出生缺陷儿的出生。产前筛查、产前诊断、宫内治疗。

三级预防——出生缺陷儿的及时治疗。及时进行饮食或手术治疗、做好新生儿筛查、出生缺陷儿的及时治疗。

从孕早期开始，定期产前检查，保证产检质量，是提高出生质量的关键。（妇产科主任 李淑莉）

军民同心

让爱无缺

预防出生缺陷日主题宣传

警惕胃炎



外科副主任医师 刘彬

我们都知道胃炎是生活中比较常见的一种疾病。往往有很多人上腹部不舒服，或者是与进食有关，于是就自己诊断是胃炎。但是有一部分根本就不是胃炎，那它可能是那些疾病呢？需要的检查项目有哪些呢？下面为大家简单介绍一下。

▲胃镜检查

胃镜检查是很重要的检查项目，一般主张四十岁以上的患者有疑似胃病史的应该查胃镜。胃镜检查是有不适感觉，但现在的检查技术和设备性能都提高了，只要放松、配合，几分钟就检查完了。我院最近开展了无痛胃镜检查，即给予静脉麻醉后患者睡着了再做胃镜，睡一觉检查就做好了。即使是胃炎也有胃溃疡的可能。胃溃疡有一定恶变倾向，所以疑似胃病的患者检查胃镜还是很有必要的。部分患者可能还需要遵医嘱定期复查，排除恶变。

▲到医院就诊

怀疑胃病的患者，需到正规医院专业科室就诊，做相应检查，除外心脏病、胰腺疾病、胆囊疾病等可能性。需要做超声、心电图、甚至动态心电图检查。比如有一个60多岁男性患者，说自己有胃炎十几年了，间断上腹部疼痛，与进食有关，就诊时自己说有胃病史，这次急性发作，疼痛难忍伴发热。检查结果，他根本不是胃炎，而是胆囊结石、胆囊炎。明确诊断后，外科给予微创胆囊切除术，术中见胆囊长年慢性炎症刺激引起水肿、渗出、粘连。胆囊与肝脏、肠道、大网膜等粘连特别致密，给手术造成了相当大的难度，甚至差点导致微创手术无法顺利完成。最后经过外科医生们坚持不懈的努力，克服重重困难，经过近3小时的艰苦手术，终于顺利完成胆囊的微创切除。术后三天患者顺利康复出院，腹痛症状不再发作。

这个病例值得我们深思。如果患者能早期到医院就诊，医生会建议他做相应检查，比如超声、胃镜检查，那么十多年前就能明确诊断为胆囊结石、胆囊炎。反复疼痛发作，外科医生肯定会建议他做手术。如果早期做手术，手术操作更简单，更快捷，损伤更小，而且能提前解决患者的腹痛症状，提高生活质量。

所以“胃炎”可能很常见，但真正是“胃炎”的又有多少呢？是不是掩盖了很多其他的疾病呢？如果是心脏疾病被掩盖了，那么后果可能更严重。现在社会节奏加快，人们工作及生活压力增加，猝死的年轻人也不鲜见。故身体不适还是及时到正规医院就诊，听从专业医生建议，即使是“胃炎”，也不能掉以轻心，以免养虎为患。