

运动少怕晒太阳、爱饮碳酸饮料和咖啡——

小心这些习惯让你变成“玻璃人”



你相信吗？有人打了一个喷嚏导致骨折，而有人则是同一个地方多次发生骨折，医生形容他们就像“玻璃人”，这些都是发生在骨质疏松专科门诊的真实病例。每年的10月20日是世界骨质疏松日，骨质疏松这种病已开始“老少通吃”。江苏省人民医院核医学科主任医师包丽华认为骨松最初可能没有任何表现，一旦有症状就处于病程的中晚期，建议市民警惕骨松的一些早期微弱信号。

现代快报记者 金宁

全身乏力可能是骨松信号

“骨松专科门诊中，约有10%的病是30—40岁的中青年”，包丽华主任说，骨松是最常见的慢性非传染性疾病，是一种以骨量低下、导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，它有遗传因素造成，也有由免疫系统疾病等基础疾病导致的骨松。那么，中青年人为何发生骨松？接触阳光少、运动少、以车代步、饮食结构不健康这些都是造成该病的重要因素。

专家告诉记者，中青年骨松患者中有近50%的人会在日常饮食中购买并饮用碳酸饮料或咖啡，但他们一直都认为骨质疏松是老年人的“专有病”。譬如，不少爱美追求纤体美白，长期节食又极少运动，怕晒黑爱做宅女，为保持精力还饮用咖啡、浓茶等，这些都是催

生骨质疏松的不良生活习惯。还有一部分中青年人在日常生活中饮用牛奶、酸奶等补钙品，但在运动方面每天不足20分钟，很多人平时几乎是骑车代步。

骨质疏松一定要早期发现早期干预，包丽华介绍，当青年人感到全身乏力没有精神，又查不出其他疾病时，或者有腰骶部疼痛、两侧肋骨、腹股沟疼痛以及胸背部疼痛时，要高度怀疑可能是骨松。当老年人身高缩短3厘米、出现弯腰驼背时，也要高度重视，这不是自然衰老现象，极可能是骨质疏松作祟。

血钙正常不代表你不缺钙

对于防治骨松，市民还存在许多认知误区。比较普遍的是一些人将骨松症的防治直接与补钙画等号，但骨松的治疗并不仅仅是单纯的补钙，而是综合治疗，提高骨量、

增强骨强度和预防骨折。包丽华主任说，钙仅仅是制造骨头的原料之一，还需要人体内的维生素D帮助吸收和合成。因此在补钙的同时，还应该补充可以有效促进肠道对钙吸收的活性维生素D。

“门诊中我碰到不少病人，他们拿着自己的生化检查报告单说，你看我的血钙是正常的，为什么还缺钙呢？”对此，包丽华主任提醒市民，钙在血液中的分布只占1%，在骨骼中则占99%。当人体钙不足时，骨骼中的钙就会补充到血液中，保持血液中的钙浓度稳定。因此，即使检测结果显示血中钙的值正常，也不代表你的体内不缺钙。专家认为，骨质疏松是可防可治的，建议大家保持健康的生活习惯、合理膳食、常晒太阳、长期循序渐进地运动，才能持之以恒对抗骨松，更好享受生活。

医线快报

近期有沪宁名老中医大义诊

秋意正浓，一年中进补的最佳时期又快到了，民间说“三九补一冬，来年无病痛”，膏方有良好的滋补调理功效，能强身健体、调理和治疗疾病，秋冬进补首推膏方。记者了解到，虽然离立冬还有约一个月，但不少市民已经开始预定开膏方。而膏方的效果与开膏方医生的资历、临床经验息息相关。

据悉，今年南京君和堂膏方节，将有近百位沪宁两地名老中医义诊，其中30余位国家、省、市、区级名中医以及金陵中医中最受欢迎的中医专家会与市民见面。作为此次名老中医义诊的亮点，南京君和堂还组织了近20位沪上具有代表性的名中医参与此次膏方义诊。以“名医好药”为服务理念，君和堂中医馆两届膏方活动吸引了沪宁两地众多市民。为了迎接中医馆两周年庆典，即日起至10月31日，预定膏方或开膏方者均可获赠价值200元的礼品一份。如果您想预约专家义诊号或了解更多膏方情况，欢迎拨打现代快报96060读者热线，我们将集中为您解答。

现代快报记者 张弛

症在流行

秋季抑郁症高发，自测表能知道是否患抑郁症吗？

专家：抑郁症有严格的判断标准

临床上秋天是抑郁症的高发季节，记者近日在网上看到，关于抑郁症自测的各种表很丰富，一些网友也十分热衷于自测活动。你是否患上抑郁症，真的可以通过几十道自测题就得出答案吗？南京脑科医院抑郁症科主任姚志剑教授介绍，抑郁症在临床有一套非常严格的判断标准，网络上的抑郁症自测表并不科学，建议大家不要轻信，如果发现患有抑郁症的苗头，也不要讳疾忌医，只有早期专科干预才能获得较好的治疗效果。

网上自测他吓得不知所措

据了解，抑郁症男女发病比例约为1:2，最近一次统计显示，国内重症抑郁症患病率是2.51%，较80

年代有显著上升，在遗传因素不变的情况下，压力、社会生活事件造成的抑郁症增加。随之，人们对该病的关注度也越来越高，在网上进行抑郁自测就是表现之一。

姚志剑教授介绍说，前几天上门诊时，一个40多岁的男性向他诉说，自己在网上同时做了几个抑郁症自测表，感觉自己又像抑郁、又像躁狂症、又有一点像分裂症，现在已经有点不知所措了。

专家认为，抑郁情绪和抑郁症是两回事，是一个程度的量化。抑郁情绪是一种很常见的情感成分，人人均可出现，当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，理所当然会产生忧郁情绪。但是抑郁症则不同，它是

一种以抑郁情绪为突出症状的心理疾病，以忧郁和厌世心理特点为突出表现。患者会有凄凉感，常唉声叹气，对人对事物失去兴趣，常头痛、心烦、失眠早醒、乏力等，此病症严重时，人会感到强烈厌世，甚至有自杀念头。确诊抑郁症，临床除了有一套严格的判断标准，还要综合考虑其情绪严重程度、病程以及社会功能情况，医生不会轻易下这个结论。

将抑郁症当成慢性病看待

专家提醒读者，临床中发现，有些抑郁症患者出现食欲低下、疲倦乏力、身体疼痛、注意力不集中等症状后，往往反复就诊于神经科、心脏科、消化科等临床各科室，又查不出任何毛病。姚志剑教授告诉记者，他

的一个病人就曾因为咽部不舒服、老是想咳嗽，颈背有点痛，而在某大医院连续吃了3年中药进行调理，后来家人带其来抑郁症专科就诊，被诊断为抑郁症，正规服用治疗抑郁药1个月后，困扰3年的所有不适症状都消失了。

“像心血管疾病一样，抑郁症其实也属于慢性病”，姚志剑教授对记者说，不过遗憾的是，大约只有10%的抑郁症患者来医院看病，这部分病人基本已经是中重度抑郁了。抑郁症治疗周期一般是1—2年，部分人需要2—3年，若规范专科治疗的话，通常有50%的病人可以停药，他可以正常工作和生活。但是，仍然有20%的难治性重症抑郁症可能需要终生服药。 现代快报记者 金宁

业界动态

中风患者易陷“孤岛”，平均每6个中国人就有1个受困扰

江苏启动“中风孤岛”救援行动

中风孤岛，还是个陌生的词，但这种现象却存在已久。中风患者长期遭受病痛折磨，导致病患及家庭成员无论从生理上、还是心理上与社会产生深深的界沟，他们大多失去了“重塑生命”的信心，造成社会关系的撕裂，形成“孤岛”效应。据估算，平均每6个中国人就有1个遭受中风孤岛困扰，该群体基数庞大、且隐蔽性强、渗透广泛，专家认为这将成为与留守儿童、空巢老人并列的中国第三大“不幸福”群体。

九成患者得不到社会救助 中风人群易陷“孤岛”

“中风孤岛”最早由白云山奇星博爱中风康复(华佗再造)基金发现和提出。作为全国首家中风医疗专

业救助基金，该基金自2010年6月起已累计救助贫困中风患者2002人。在救助过程中，工作人员发现除中风患者长期的病痛折磨外，病患及家庭成员也常常面临“孤岛”效应，长期受“病痛孤岛”“情感孤岛”“经济孤岛”三座大山压迫。为了解“中风孤岛人群”的真实生存现状，2012年10月29日“世界卒中日”，全国首个针对“中风孤岛”人群的公益救援行动启动。上周，这项救援行动正式在江苏展开。

之前公布的“中风孤岛指数”调查报告披露，孤岛指数三级或以上的比达到75%。尽管部分患者处于较高的孤岛指数，但多数不愿意承认自己处于孤岛状态，对自身的“孤岛现象”产生认知障碍。而当孤岛指数综合值达到四级(黄色)以上时，患者容

易出现明显的自杀轻生倾向。在调查中，达到四级以上“孤岛指数”占报名案例的3成左右，显示“中风孤岛”已经成为影响社会稳定的高危信号。更值得注意的是，九成报名患者反映中风后缺乏社会救助，可见中风的长期救援、防治以及相关知识的普及目前尚处于起步阶段。

破解“中风孤岛”不能忽视心理救助

针对中风孤岛的救助已在全国范围内展开，江苏站的工作也已展开。相关负责人介绍，过往的中风人群救助行动，主要针对经济救助和医疗救助，往往忽视了患者的心理和精神救助。而此次活动，除了对患者进行用药、针灸等身体康复治疗

外，还会着力于对他们进行心理辅导和心理危机干预，从而实行深层次的全方位康复救助。对于救助过程中出现的典型案例，“中风孤岛救援中国行”将其列入“一日志愿者”长期救助计划，通过全民的接力援助，形成一个志愿服务的长效机制。

据介绍，未来一年中风孤岛救援中国行主委会将在江苏地区救助1000名贫困中风患者，首批启动100名救助计划。同时在救助过程中，如发现救助对象既是中风患者又是空巢老人的，将发起“一日志愿者服务行动”，并在当地征集365名志愿者，每人一天轮流对该特殊的中风孤岛患者进行救助，形成对中风孤岛患者的长期救援机制，让患者365天每天都能得到悉心照顾。

现代快报记者 李鑫芳 整理

秋季滋阴润燥 试试魔芋双耳汤

燥为秋天主气，伤津耗液。人觉鼻燥咽干、口唇皴裂、口渴喜饮、皮肤干燥、毛发不荣、干咳少痰、大便干结。“燥者润之”，宜多饮牛奶、梨汁、藕汁、蔗汁、芦根汁；多吃水分多的新鲜蔬菜水果；每日饮水不少于1500毫升；肠燥便秘、患者多用质润多脂的芝麻蜂蜜。忌烟酒热辣，油炸之品水少亦宜少吃。

魔芋双耳汤

原料：魔芋250克、白木耳10克、黑木耳10克、冰糖30克。

制法：魔芋切片，黑木耳、白木耳用温水泡发，并摘除蒂柄，除去杂质、洗净。魔芋、双耳、糖、适量清水放入碗内，上笼蒸约1小时，木耳熟烂即可。

功效：魔芋含葡甘露聚糖(占50%)，不被淀粉酶和小肠中的胰淀粉酶水解、吸收，不产生过多热量；具有食物纤维素作用，抑制过量胆固醇及脂肪吸收，增加胆固醇从肠道排泄。阻止致癌物对肠壁的侵犯，抑制和干扰癌细胞的代谢。对秋燥便秘、咳嗽肺结核、燥咳、糖尿病都有保健作用。白木耳润肺生津、滋阴养胃。黑木耳所含蛋白质相当于肉类，所含维生素B2比米面和蔬菜高10多倍，比肉类高3—5倍，含铁量是肉类的100倍，钙是肉类的30—70倍，所含胶质体有很强的吸附能力，有“洗胃涤肠”的作用，但鲜木耳含叶啉类光感物质，可引起日光性皮炎故不宜用。本菜谱宜治秋燥引起的燥咳习惯性便秘，皮肤干燥，以及高血压、冠心病、肿瘤、脑血管(脑梗)、糖尿病、肥胖及高胆固醇血症等。

东南大学附属中大医院中医内科教授 秦国祥