

老年人骨质疏松与中医防治策略

□ 阮肇栋

二、中医防治老年人骨质疏松的策略

针对老年人骨质疏松的中医病因,中医提出了一系列防治策略,包括调养脾胃、理气活血、补肾壮骨、针灸疗法、合理运动、日晒和补充维生素D、调理心情等。

1. 调养脾胃

中医建议老年人保持规律的饮食习惯,避免过食生冷和刺激性食物,多摄取容易消化吸收的食物,如粥、汤等。同时,应增加富含钙质和维生素D的食物摄入,如牛奶、豆制品、黑芝麻等,以促进骨骼健康。

2. 理气活血

气滞血瘀是诱发骨质疏松的原因之一,因此,中医提倡通过运动、按摩和中药调理来活血化瘀、舒筋活络。老年人可以选择散步、太极拳、气功等运动方式,保持身体活动,促进气血运行。此外,常用的活血化瘀草药包括当归、川芎、益母草等,可根据具体条件配方服用。

3. 补肾壮骨

中医认为补肾有助于加强骨骼的健康。常用的补肾药材包括枸杞子、山药、淮山等,这些药物具有滋补肝肾、强筋壮骨的作用。在中医指导下,老年人可服用六味地黄丸、左归

丸、右归丸等药物,以改善骨质疏松症状。

4. 针灸疗法

针灸是中医的重要疗法之一,通过调节人体经络和气血运行,达到防治骨质疏松的效果。常用的针灸穴位包括太溪穴、肾俞穴、脾俞穴等,这些穴位与肾、脾等脏腑功能密切相关。老年人可根据自身情况选择合适的针灸方案进行治疗。

5. 合理运动

中医认为适量的运动有助于刺激骨细胞再生和增加骨密度。老年人应选择适合自己身体状况的运动方式,如散步、太极拳、气功等,保持身体活动,促进骨骼健康。同时,应避免过度运动和负重,以免加重骨骼负担。

6. 日晒和补充维生素D

适当暴露在太阳下,有助于人体合成维生素D,促进钙的吸收和利用。老年人每天应有20分钟左右的日晒时间,以促进维生素D的合成。如不能充分晒太阳,可考虑口服维生素D补充剂。

7. 调理心情

情绪不良对骨质疏松的发生和发展有一定的影响。中医注重调理情志,通过调节心情可以减轻骨质疏松的危害。老年人应保持良

好的精神状态,避免过度疲劳和压力,积极面对生活。

三、中医防治策略的综合应用

中医在防治老年人骨质疏松时,强调个体化治疗和综合调理。医生会根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,综合运用中药、针灸、推拿、食疗等多种方法,以达到最佳的治疗效果。

例如,对于肾虚型骨质疏松患者,中医会给予滋补肝肾的中药治疗,如六味地黄丸等;对于脾虚型患者,则给予益气健脾的参苓白术散进行治疗;对于血瘀型患者,则采用活血化瘀的草药进行治疗。同时,结合针灸、推拿等疗法,以及合理的饮食和运动,全面提高患者的骨骼健康水平。

四、结语

老年人骨质疏松是一种严重影响生活质量的疾病,但通过中医的调理和治疗,可以有效缓解和预防其发生和发展。中医在防治老年人骨质疏松方面有着独特的理论和方法,强调个体化治疗和综合调理。老年人应在专业中医师的指导下,结合自身情况,制定合适的防治方案,以提高骨骼健康水平,享受高质量的晚年生活。

(作者单位:广西蒙山县中医医院)

儿童生长发育的监测与保健

□ 潘利

碳酸饮料、多糖饮料及甜食也应少吃,这些食物不仅营养价值低,还可能影响儿童的体重和身高增长。

二、优质睡眠

生长激素的分泌高峰一般在夜间11点至凌晨2点之间,因此,应尽量让儿童在22点前入睡,小年龄儿童可以在21点前入睡。为了营造舒适的睡眠环境,居室温度应保持在18℃~24℃之间,不宜过高或过低。睡觉时不宜穿过多的衣服,以免影响睡眠质量。稍大一点的孩子晚餐不宜吃得过饱,睡前2小时最好不进食和喝水,以免影响睡眠。优质的睡眠不仅有助于生长激素的分泌,还有利于营养物质的消化吸收和儿童的健康成长。

三、坚持有效运动

运动是促进儿童生长发育的重要手段。选择纵向性且有氧的运动,如跳绳、跳方格、踢毽子、羽毛球、排球、打篮球、体操等,有助

于儿童身高的增长。每周坚持4~5次有规律、连续的运动,每次20分钟至40分钟,运动强度以中等为宜,避免剧烈运动和猛烈撞击运动。

运动不仅可以促进骨骼的发育,还有助于增强心肺功能,提高儿童的免疫力。

四、保持愉悦心情

愉快的心情有利于生长激素的分泌,有利于营养物质的消化吸收,也有助于优质的睡眠。家长应及时关注孩子的心情,适当照顾孩子的情绪,让孩子保持心情愉悦。

五、定期健康检查

定期健康检查是监测儿童生长发育的重要手段。0~3岁婴幼儿时期是儿童生长发育的关键时期,这一时期大脑和身体快速发展。因此,应定期带婴幼儿接受儿童健康检查管理,监测其健康状况。

1岁以内婴儿应当检查8次(在出院后1

周内、满月、3月龄、6月龄、8月龄和12月龄),1~3岁幼儿应当检查4次(在18月龄、24月龄、30月龄和36月龄)。

通过健康检查,可以及早发现消瘦、超重、肥胖、发育迟缓、贫血、维生素D缺乏等健康问题,及早查找病因,及时干预。

六、心理行为发育监测

婴幼儿心理行为发育涉及感知、认知、大运动、精细动作、语言、社会适应与交往等多方面。家长应学会使用儿童心理行为发育问题预警征象筛查表,在相应月龄里发现相应情况,如有预警征象,应及时进行进一步评估和早期干预。

儿童生长发育的监测与保健是一个系统工程,需要家长、学校和社会的共同努力。通过科学的饮食、优质的睡眠、有效的运动、愉悦的心情、定期的健康检查和心理行为发育监测,我们可以为儿童的健康成长提供有力的保障。

(作者单位:四川省泸州市合江县人民医院)

浅谈免疫组化的临床应用

□ 韦艳

相对定量研究。

俗话说,就是让抗原和抗体对一下暗号,使细胞里肉眼看不见的抗原愿意露出真面目,抗原表达的位置、强弱等可以辅助病理医生诊断。

为什么做免疫组化?

随着肿瘤防治关口前移成为各界共识,国家积极推行肿瘤早筛,很多肿瘤在早期被发现,穿刺活检标本也越来越多。这些仅仅几毫米的小标本中能得到的信息非常有限,再加上有时穿刺活检过程中物理损伤导致细胞变形,病理医生无法观察具体结构,就要通过免疫组化进行蛋白标记。

现代科技的发展推动越来越多的罕见疑难病被发现,在常规的肿瘤病理诊断中,约5%~10%的病例单靠传统的HE染色技术很难做出明确的形态学诊断,这就意味着这些病例需要做免疫组化。一些肿瘤医院这个数字甚至高达40%。

但并不是需要做免疫组化就证明一定得了癌症,也有可能是正常细胞或良性病变伪装起来跟我们开了个小玩笑。就算已经确诊是肿瘤,免疫组化也可以帮助病理医生诊断出肿瘤的分型,从而为患者找出最适合的治疗方案。

免疫组化的临床应用有哪些?

临床病理诊断工作中,免疫组化主要应用在如下几个方面:

①肿瘤良恶性的判断:常规病理HE切片看的是细胞形态和组织结构,多数情况下

可以直接明确诊断;而免疫组化可以给细胞做特殊标记,明确肿瘤细胞的分型、分类。②确定肿瘤分期:肿瘤分期是判断预后的重要指标,与是否浸润、有无淋巴管或血管侵袭密切相关。这些在常规组织切片中有时很难判断,而免疫组化染色后可以比较清楚地观察到。③细胞属性的判定:通过特定抗体标记出细胞内相应的抗原成分,从而判定细胞的属性,确定肿瘤的来源。④确定来源不明的转移瘤的原发部位:转移瘤与原发瘤通常具有共同的抗原表达性,利用多种标记物对来源不明的转移瘤进行标记,进而推断转移来源。⑤对“未分化”恶性肿瘤进行鉴别:未分化恶性肿瘤在HE切片上由于肿瘤的“未分化”而缺少肿瘤细胞的起源特征,因此难以分类。这类肿瘤通常需要用一组抗体才能明确诊断。⑥进一步分类不同器官与组织形态学重叠的肿瘤。⑦及时准确地发现微小转移灶。⑧指导临床治疗方案及伴随诊断。

需要病人再次手术吗?

免疫组化是以病理切片为载体,在切片上做的。病人身上取下的标本送到病理科之后经过固定、取材、脱水、包埋等程序制成蜡块,可以长期保存,做免疫组化时只需从原来的蜡块上切片即可,不用再从病人身上获取组织,所以不需要病人再次手术。

免疫组化需要额外缴费?不包含在病检费用里面?

因免疫组化需要一抗、二抗等试剂及全自动免疫组化染色仪,成本昂贵,所以要额外

收费,且收费较贵;并且不是所有患者都需要做免疫组化,病理医师需要阅片后判断是否需要做免疫组化,做哪些项目,根据需要做的项目数累加后额外收费。部分疑难病例甚至要多次分批做免疫组化。所以,在接收标本的时候,无法一次收齐收取免疫组化费用。

什么时候出结果?

免疫组化步骤繁琐,大致十几步,制作过程大约需要一天时间,制片完成后由病理医师进行阅片,遇到疑难病理需要进行讨论,甚至还需补充一些免疫组化项目才能做出最终诊断,因此,需要等待几天才能得到最终结果,时间的长短根据病例难易程度而异。患者可以电话咨询结果是否出来,确定出来后到病理科领取纸质报告即可。

做了免疫组化一定会得到确切结果吗?

大部分普通病例,做了免疫组化后可以得到确切诊断,但有少数疑难的病例,由于病理形态不典型性或免疫组化局限性,只能得到一个倾向或者可能性诊断。进行相关分子学病理检查可能帮我们进一步明确诊断或找出更好的治疗方案。

众所周知,病理诊断是大部分疾病,尤其是肿瘤诊断的“金标准”。一份精准的病理报告包含很多内容,如果没有免疫组化的辅助,一部分病理报告就会不够完整,甚至会不准确。随着现代医学的发展,免疫组化、分子检测等技术使病理诊断更加科学严谨,从而为临床诊疗及判断疾病预后提供更加可靠的依据。

(作者单位:广西河池市人民医院)

儿童生长发育是每一个家庭关注的焦点,也是医学领域的重要课题。儿童时期的生长发育不仅影响当前的健康状况,还会对未来的成长产生深远影响。本文将从饮食、睡眠、运动、心理行为发育、定期健康检查等方面,详细介绍儿童生长发育的监测与保健方法。

一、均衡饮食

儿童的生长发育需要充足的营养支持,均衡饮食是保障儿童健康成长的基础。建议每天摄入250ml至500ml牛奶,1个鸡蛋,以及适量的瘦肉(约100克)。同时,应多食用当季的蔬菜水果,这些食物富含维生素和矿物质,有助于儿童的健康成长。反季节的蔬菜水果由于可能含有较多的农药残留,应尽量少吃。

此外,蜂蜜、蜂王浆、牛初乳、鱼籽等可能富含雌激素的食品,应尽量少食用,以免影响儿童的正常生长发育。油炸食品、垃圾食品、

患者女性,63岁,因“发现甲状腺肿块20d”入院。体格检查:右叶甲状腺可扪及一大小3cm×2cm肿块,甲状腺超声造影:右叶甲状腺见大小4.4cm×3.0cm不均质回声结节,TI-RADSⅣc级,边界不清,内部回声不均匀,彩色多普勒血流成像(color doppler flow image,CDFI)检查,结节周边见血流信号环绕,考虑为甲状腺腺瘤,不排除结节性甲状腺肿,右颈Ⅳ、Ⅵ区部分淋巴结结合超声造影疑转移,反应性增生待排除。遂行右叶甲状腺肿块及右颈Ⅳ区淋巴结细针穿刺活检(fine needle aspiration biopsy,FNAB),免疫组化检查结果示:肿瘤细胞平滑肌肌动蛋白、Vimentin为阳性,CD34、CK、S100、STAT6、TG均为阴性,Ki-67增殖指数约为70%。

众所周知,病理检查是判断异物性质的重要方式,从病人身上取下的标本都需要送病理科制成切片在显微镜下进行诊断。当我们取病理报告时,有的报告上会有“请来病理科联系免疫组化协助诊断”一行字。很多人一听到要做免疫组化就方寸大乱,觉得要做这么多复杂的检查,自己的病是不是很严重啊?

什么是免疫组化?

在病理诊断中,免疫组化(IHC)是一种很重要的技术和手段。

免疫组化全称为免疫组织化学,是一种常用的实验技术,主要应用免疫学抗原和抗体特异性结合的基本原理,再通过化学反应使标记抗体的显色剂显色,从而对组织细胞内的抗原(主要为蛋白质)进行定性、定位及