

有钙化 肌腱断 后背疼

骨头再棒也怕肾拖累

上海交通大学医学院附属瑞金医院肾脏科 陈楠教授 钱莹

后背疼、爱骨折、总崴脚，出现这些问题，赶紧从骨头上找病因吧，这种做法对了一半。如果不好好对待肾脏，惹得它生气，再棒的骨头也会受到连累，因为肾脏不是铁路警察只负责泌尿这一段地盘。

患者经历：老李12年前因尿毒症进行透析治疗，开始每次都乘车去医院，能干家务活，还能外出旅游。透析8年时，出现骨痛，下肢明显走路困

难。透析10年后身体出现胸廓隆起、后背突出的畸形，髋关节和肩关节疼痛。身高降低了3厘米。虽经补钙等治疗，但生活不能自理。

医生解读：老李的经历说明，再强的骨骼也经不起生病的肾脏。

一旦肾功能下降，磷从肾脏的排除下降，就会出现血磷升高，同时钙摄入减少，这些紊乱均可导致骨密度下降和骨骼脆性增加。

由于肾功能衰竭不可逆转，上述紊乱持续存在，对骨骼的负面影响也一直存在，最终出现骨骼的畸形、严重骨痛、病理性骨折、致残。

这种现象叫“肾性骨病”，不仅表现在骨头，有以下情况都应留意：

有溃烂 指、趾、踝部或小腿部皮肤溃疡。

有钙化 这类钙化常发生在动脉血管壁、眼睛、内脏器官（特别是心脏）、关节周围。

肌腱断 肌腱弹性组织变性，在某些重力情况下，可致肌腱断裂。

后边疼 疼痛可局限于后背下部、臀部或下肢骨，受压或转移体位可使疼痛加重，发生骨折或致残提示骨病已属晚期。

针对肾性骨病的治疗，需要积极控制高磷血症，纠正低钙血症，补充维生素D等。定期进行血液检查和其他检查，如心超和侧位腹部X片。摘自3月7日《新闻晨报》

■八面来风

O型血易患十二指肠溃疡

日本研究人员最新发表的一项报告说，患十二指肠溃疡的风险与血型有关，O型血的人患的几率是其他血型者的1.4倍。

东京大学医学研究所副教授松田浩一与爱知县癌症中心合作，分析了2003年以来的7072名十二指肠溃疡患者的资料，结果发现O型血的人患十二指肠溃疡的人数是在日本人最多的A型血人的1.43倍。而B型与AB型血的人患十二指肠的几率基本与A型血相同。

研究小组在新一期《自然遗传学》杂志上发表的论文认为，血型是由红细胞表面的糖链类型决定的，而十二指肠的细胞内也有相同基因制造的糖链，如果是O型血，导致溃疡的幽门螺杆菌更容易附着在肠细胞上面，损害肠黏膜形成溃疡。摘自3月8日《中国科学报》，蓝建中/文

时报提示：北京军区总医院消化科副主任医师李恕军：胃溃疡主要由幽门螺旋杆菌（Hp）感染、非甾体抗炎药（常用的感冒药、止疼药及阿司匹林）、吸烟喝酒、精神紧张导致。相关文章见2011-12-26第02版《胃最怕的六个字》

许鞍华：做想做的事，很幸运

许鞍华：台湾著名导演，执导《桃姐》、《女人四十》、《姨妈的后现代生活》等多部电影。

IC供图



3月8日，由台湾导演许鞍华执导的电影《桃姐》在内地上映，成为多个城市当天的票房冠军。

这位年过六旬，获过多次大奖的著名导演曾在采访中说，“到我现在这个年纪跟阶段，不会有能不能得奖、有没有突破的想法，我只希望努力做完之后不要赔本就行了，不然压力很大，我受不了。”

至今仍然租公寓以栖身，出入只靠公交与的士的她，并不喜欢老是在传媒面前诉苦，“我不觉得自己过得不好。替我抱不平，其实没有必要。”

也有人拿着大制作剧本与银行卡找她拍戏，得到的却是婉拒。她说，“那不是我想拍的戏。”她仍然抗拒流水线的操作方式，将每一分钱都花得细致，注重电影品质。

这个刚强的女导演对她的投资人和演员都充满了感激，她希望自己的电影都有一个奖项提名，但不是给自己，而是给演员，“要不然下一部戏不好找人了，不要再说我生活得不好了，现在能一直拍我想拍的电影，我已经很幸运了。”

综合摘自《南方都市报》、《南方人物周刊》，方夷敏、马李灵珊/文

国人吃鱼比吃鱼油好

美国普度大学食品工程博士 云无心

鱼油在美国盛行，一是鱼油胶囊便宜。经过加工储存的鱼肉味道很差，而鲜活的鱼又贵又麻烦，吃鱼油比吃鱼要便宜得多。二是对鱼污染的担心，鱼油中相对比较少。

美国食品药品监督管理局采用一种新的方法对吃鱼给孕妇带来的益处和风险进行综合评估。评估结果

是，对于孕妇来说，有99.9%的可能是吃鱼对于她们孩子将来的语言发展有一定好处，而0.1%的可能是有适度风险。

对中国人来说，吃鱼可能不算很麻烦，也不比吃鱼油更贵。不管是从心血管健康还是孕产妇营养方面考虑，吃鱼都是比吃鱼油更好的选择。

根据目前的研究分析，鱼的种类不是那么关键。一般而言，“肥”的鱼所含的鱼油多一些，比如沙丁鱼、鲤鱼、鲶鱼、比目鱼、青鱼、鳙鱼、金枪鱼、三文鱼等。来源可靠的鱼、生长时间短的鱼，被污染的可能性就要小一些。摘自3月2日《健康报》

■教你一招

慎！青光眼别练瑜伽

江苏省人民医院眼科孙红副主任医师介绍，青光眼患者应少练瑜伽。瑜伽需要练习者做出许多头朝下，身体朝上的姿势，这种“倒立”类型的姿势可导致眼压明显“走高”。

摘自3月12日《南京晨报》，华琳月/文

禁！颈椎病少玩过山车

四川省人民医院骨科医生庞健说，像过山车这类游乐设施，颈椎神经曾受过伤、颈椎间盘有骨质增生等的人，都不适合乘坐游玩，容易受伤。

当过山车瞬间高速改变运动方向时，就会使颈椎骨瞬间错位，位于中间的脊髓很脆弱，容易被压伤，严重的会全身瘫痪。

摘自3月11日《华西都市报》，陈悦/文

限！Ipad控只看半小时

郑州人民医院眼科副主任医师高延庆表示，iPad和电视、电脑一样，只要做到科学用眼，保证每天玩iPad等电子产品的时间不超过半小时，就不会出现视力下降等问题。摘自3月12日《大河健康报》，王银萍、苗长伟/文

本版提示

■本期稿件来自：《新闻晨报》、《健康报》、《南方都市报》、《南方人物周刊》、《大河健康报》、《华西都市报》、《中国科学报》、《南京晨报》。

■本期稿件原媒体刊发时间为3月2日~3月12日。

■稿酬请联系本版编辑。