

60岁以上老人骨痛骨折 不都是骨质疏松

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢小婉

老人尤其是老年女性激素发生变化，骨质疏松导致的骨折发生率特别高。但老人自发骨折，还有可能是多发性骨髓瘤。中山大学附属第五医院血液内科主任徐景勃教授提醒，60岁以上老人骨痛骨折，并不都是骨质疏松，诊断时要多个心眼，警惕是不是多发性骨髓瘤这种恶疾，避免误诊。

青睐老人，平均发病年龄超过60岁

徐景勃教授介绍，多发性骨髓瘤和白白血病、淋巴瘤并称为血液科三大恶性肿瘤。多发性骨髓瘤有以下几个特点：第一个是发病年龄比较大，患者的平均年龄在60岁以上，科室里大多数病人都是年龄超过60岁，甚至70多岁80岁，由于年龄大加上骨痛骨折这些症状，大多数病人都以为是骨质疏松引起的，容易忽视或盲目补钙治疗。多发性骨髓瘤随着老龄社会的到来有逐年上升的趋势，高龄病人因为基础病多，治疗起来较复杂。

三分之二病人看病“走错门”

多发性骨髓瘤是一种常见的

血液肿瘤，发病率在血液科恶性肿瘤里高居第二，并且有逐年上升的趋势。多发性骨髓瘤早期症状并不典型，患者容易走错门诊，出现误诊或漏诊。

徐景勃教授介绍，大约三分之一的患者是在肾内科发现的。因为骨髓瘤细胞容易侵犯肾脏，长期累积容易造成功能不全，有经验的医生在这个阶段发现患者贫血后，会让患者转到血液科进行检查或请血液科专家会诊。

“另外还有三分之一的病人是在骨科发现的”。徐景勃教授补充道。多发性骨髓瘤除了侵犯骨髓外，还破坏骨质，引起骨折，全身骨头都有可能受累。表现在颈椎、胸骨、肋骨等处有明显的损害，即出现穿凿样改变。患者骨折后到骨科做骨折检查后，才能发现患有多发

性骨髓瘤。

徐教授提到一位50多岁的男性患者，职业是出租车司机，腰痛难忍，原先他自己以为是开车过劳所致，但休息不见好转，这才跑去骨科看病，抽血检查发现他有贫血，请血液科会诊，最终确诊是多发性骨髓瘤。

诊断要做骨髓穿刺，治疗核心是化疗

徐景勃教授指出，多发性骨髓瘤早期症状不明显，到了疾病中晚期，患者会出现肾功能损伤、高钙血症、贫血、骨痛等四大主要症状，称为CRAB症状。

做骨髓穿刺可确诊，通过不同

的染色、特殊的免疫组化等在骨髓液里看到典型的骨髓瘤细胞，这是诊断的关键。同时搭配其他生化检查，多发性骨髓瘤需要多指标症状结合能确诊。

医生在诊断的时候会根据不同的指数来划分病情的高低程度，根据病人的情况来制定不同的治疗方案，进行对症治疗。比如骨折要进行固定，贫血要进行输血，肾脏受累要进行透析等，并且还要注意对感染的防控，这些都是对症状的支持治疗。徐景勃教授提醒，治疗的核心是化疗，随着药物增多，目前患者的化疗方案选择越来越丰富，就高危病人来说，如果选择传统的化疗，多发性骨髓瘤的复发率仍较高，若选用新药治疗，复发率则会低一些。



骨折骨痛在老人中很常见 图/视觉中国

夏天湿气重，如何“吃”掉它？

文/记者 余燕红

为何夏天了人还是睡不醒呢？中医认为，这是因为湿气重之故。中医讲究食疗养生，紫和堂瑞宝中医门诊部医学博士刘柳推荐“吃”掉湿气的方法，不仅简单易行，还易于长期坚持。

为何夏天湿气重？

刘柳解释，夏天湿气重，有外因也有内因。岭南夏季气温高，雨水多，热蒸水腾，潮湿充斥，人容易在气候潮湿、涉水淋雨、居住地潮湿等环境中感受湿邪。本地居民嗜食海鲜水产、烧腊、瓜果和甜品的习惯内伤脾胃，造成水湿痰浊蓄积停滞。外感湿邪与内生湿浊两者还会相互影响。

广东人注意祛湿，但常常陷入误区。他们喜欢用土茯苓、薏米、赤小豆等煲汤，但薏米还是去不掉。刘柳指出，体内水液的运化，要靠脾来进行。祛湿只是去除阻碍脾胃的因，运脾才能恢复被困的脾胃功能。所以，祛湿重在运脾，推荐用茯苓、炒白扁豆等温和的中药材，再配上广东“三宝”之一陈皮和南芪，南芪之味能祛湿，而陈皮之功兼能健脾。

健脾化湿的同时，更需要减少内湿形成。因此，肥甘厚味的粘腻食物、西瓜、香蕉、葡萄等凉性水果、冰品、刺身等生冷食物都应少吃。在烹饪芥菜、大白菜、苦瓜等蔬菜时，最好多放点姜，以抑制其寒凉性质。

泡脚茶“吃”掉湿气

湿气重怎么办？刘柳提醒，

专家简介：
刘柳
中医硕士、中医专家、高级公共营养师
【擅长技术】
运用中医经典理论结合饮食、运动、情绪等疗法进行中医养生保健调理，对治疗感冒、胃痛、头痛、失眠等常见病有丰富的临床经验和独特疗法。

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

脾虚湿重的人群不建议饮用冷饮或凉茶，建议多喝温开水，不仅比冷饮更解渴，还不损伤脾胃阳气，养护“后天之本”脾的正常功能。还可以下列中药材制成饮品——

● 枸杞姜茶
生姜性温味辛，具有发散风寒、温中降逆止呕、解鱼虾毒之功效；枸杞子性平味甘，功能补肝肾、润肺明目；两者合用温而不燥、滋而不膩。
功效：有助于温胃养脾，散寒除湿。

● 砂炒仁蜜
砂仁辛散温通，善于化湿行气，为醒脾和胃的良药，多用于湿阻中焦及脾胃气滞证。通常可自制砂炒仁蜜，将砂仁放入白糖中静置2周即可，待制成后取出温水冲服。如果脾虚湿困明显的人则可以直接用砂仁泡水饮。



老人痴呆十大早期信号 对照一下有没有？

老年性痴呆，学名阿尔茨海默病，它是一种以隐匿起病和进行性认知功能损害为特征的神经变性疾病。随着我国人口平均寿命的延长，我国正进入阿尔茨海默病的高发期。

日前，广东省人民医院康寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部、越秀银禧颐园(赤岗)养护院举行“老人痴呆常识”健康讲座，广东省人民医院神经内科副主任医师胡方方介绍，多数人对痴呆的前期症状不了解，以致无法早期发现、早期诊断、早期干预。在健康大讲堂上，胡方方详细讲了阿尔茨海默病的十大早期信号——

第一：记忆力衰退。对近期事物的遗忘，有时对30年前的事记忆犹新，3天前的事一片茫然，这是该病早期最常见的症状。

第二：不能完成熟悉的工作。做事总是“丢三落四”，以往烧得一手好菜，现在却经常忘了放盐

或重复放盐，或错将糖当盐等。常常忘记关煤气、关风扇等。

第三：语言表达出现障碍。患者经常忘记简单的词语，或者话到嘴边却不知道该如何表达，说出来的话让人难以理解。

第四：搞不清时间和地点。患者出门常迷路，记不住日期，甚至都分不清白天和黑夜。

第五：判断力受损。让人丧失对一些事物的正确判断能力，例如花很多钱去买根本不值钱的的东西，或者吃已经不再新鲜的食物，甚至会横冲直撞地过马路。

第六：理解力下降。早期患者与人交流往往会出现一定的障碍，跟不上他人的交谈思路。

第七：将物品或钱错放在不恰当的地方。水果放在衣柜里，袜子放在餐桌上……总把东西放错地方。

第八：情绪或行为的改变。无缘无故地情绪高涨，或者情绪变



活动现场座无虚席

得淡漠、麻木，一定要引起重视。

第九：性格改变。人变得糊涂、多疑、害怕、易怒、焦虑、抑郁……一个人的性格完全改变。

第十：兴趣丧失。之前爱跳舞、唱歌、打扑克牌、下棋等，现在都不愿意去做了。有的患者在电视机前呆坐几个小时，或者是长时间的昏睡。

一旦有怀疑，请尽早到神经内科、记忆门诊、老年科、精神科就诊。胡方方介绍，该病与不治病情进展会相差很大，越早治疗越好。目前主要包括药物治疗和心理/社会行为治疗。(余燕红)

更多的乳腺癌患者死于此因

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

人们一直以为乳腺癌的转移复发是乳腺癌病人的主要死因，但事实是：术后10年，死于乳腺癌复发转移的病人与死于心血管事件的病人比例相当。也就是说，更多的病人是死于心血管疾病而不是肿瘤复发转移。

内分泌治疗复查血脂很重要

这是为什么呢？广州中医药大学第一附属医院乳腺科谢丹主任中医师解答，其中的原因是乳腺癌的内分泌治疗会影响血脂水平，而血脂升高提高了心肌梗塞、脑梗塞等心脑血管意外的发生率，威胁病人生命。这就是医生会要求正在接受内分泌治疗的乳腺癌患者定期复查血脂的原因。

谢丹介绍，为最大限度减少内分泌治疗对血脂的影响，在保证疗效的前提下，建议选择对血脂影响较少的药物。但有些病人因为病情的需要不能规避药物的使用，需要做好血脂的检测工作，血脂正常的病人6个月到1年复查一次，血脂高的病人3个月左右复查。

生活方式干预不可少

谢丹介绍，对于血脂轻度升高的病人，建议可通过调整生活方式降低血脂：

- 1. 合理膳食。**多吃高纤维、高植物蛋白食物，少吃高脂肪、高胆固醇、高糖食物，少饮酒。在日常生活中，猪肉、蛋黄、猪肝、松花蛋、鱼子、鳀鱼、蟹黄、禽肉皮、猪腰、奶油等食物容易使胆固醇升高，而牛奶、胡萝卜、柑橘、海带、玉米、牡蛎、杏仁、茶等可以降低血脂。
- 2. 适当运动。**每天步行3公里，每周运动5天以上。
- 3. 心理平衡。**精神紧张，情绪失控会导致胆固醇水平升高，因此要调整心态，保持乐观情绪。
- 4. 戒烟限酒。**对于血脂中度以上升高及调整生活方式后血脂仍然高于正常值的人群，需要服用降脂药物。服用降脂药是一个长期的过程，需要耐心和坚持，因为少部分人在服用降脂药会出现副作用，因此需要在医师的指导下用药。



技能比拼、现场点钞、慧眼识中药……

中职校园开放日“玩真格”

文/图 羊城晚报记者 周聪 通讯员 李晓君 陈祺 彭建祥

广州商贸职校

技能节上,40多个项目齐比拼

广州市商贸职业学校就在开放日期间举办了第十二届技能节。本届技能节共设40多个项目,兼专业技能和文化素养为一体,以知识竞赛、技能操作、作品展示等形式,全面反映各专业的教学成果和学生的综合能力,为学生学以致、展现技能提供平台。

此外,校园内书法社、手工社、美术社、陶艺社百花齐放,展架的书法作品、手工DIY作品、学生思维导图、手抄报等,体现学校“知行合一”的教育理念,成为校园文

化生活的一道亮丽风景线。在志愿者引导下,来访者实地参观学校教学楼、实训场地、课室和宿舍等学习生活场所,优美的校园环境、先进的教学设施设备,舒适的生活场所,让人印象深刻。

活动现场还设置了招生咨询台,帮助学生和家长们全面了解学校的办学情况和专业特色,并提供职业心理测试,帮助咨询者深入了解自己的职业性格,更好地找到适合自己的职业方向,同时也增强了家长和社会对职业教育的认同感。

广州财经职校

“校中企”让工学无缝转换

广州市财经学校的开放日当天,点钞比赛和校企观摩最吸引众人眼球。在点钞比赛现场,只见一张张功夫券在选手们指尖飞舞,动作稳、娴熟,有条不紊,一气呵成,让参观的嘉宾啧啧称赞。

“原来只在电视剧里看到过这种点钞方法,没想到今天在家门口的学校观赏到了,挺让人欣慰的。”学生家长张先生说。

除了技能比赛,校中企也成为当天的亮点之一。学生在校园就能接触到真实的代理记账业务,实现真业务操作,成立代理记账工作室,“代理记账工作室”是学生在企业师傅和学校跟岗教师的

广州医药职校

职教进社区,技能“益街坊”

天然驱蚊水怎么做?哪些中药可以用来煲汤?如何检测农药残留?近日,广州市医药职业学校在凤凰岗村老人活动中心举办2019年职业教育进社区暨党员进社区践行“两学一做”活动,向市民普及中医药知识。

作为国家级重点职业学校,广州市医药职业学校向市民展示了“三聚氰胺和农药残留的快速检测”、“慧眼识中药”、“制作天然驱蚊水和紫草膏”以及“体质健康测试”四项专业技能人才。“目前国内医药产业发展迅猛,医药技能人才十分紧缺。每年学生的毕业率与升学率高达100%。”

卢穗华校长表示,这两年中职学生的升学途径越来越多,由于专业类别别多,社会对专业的需求也各有不同,学校办学会因此做出相应策略调整。“我们面对着两个利好,即升学机会多,就业机会同样很多,这对我校办学规模扩大、质量内涵提升等都有很重要的意义,也让我们更加有信心办好职业教育。”

广大纺织服装学院专场
羊城晚报记者
汤铭明 摄



大学生时装周 “SHOW TIME”

羊城晚报记者 周聪 通讯员 吴郑宏 王艳君 王汉聪

“中国制造”向“中国设计”升级

初夏花城,霓裳缤纷。5月的广州又迎来了毕业季,广州各大高校的服装学院也迎来一年一度的服装展演。

近日,2019(中国广东)大学生时装周开幕。来自广东33所院校的1500多名服装设计专业优秀应届毕业生,将踏上这座“实现梦想的天桥”,上演为期14天的毕业大秀。

学生毕业设计被企业当场收购

在广州南洋理工职业学院服装设计专业毕业作品展上,一场围绕“筑造时尚 设计梦想”为主题进行设计的服装秀正在上演,21组学生共展示了100余套服装。

担任本次比赛的评委中国十佳服装设计师黄刚告诉记者,他最关注的是学生如何将时尚、艺术与商业相结合,“以往学生作品往往关注的是创意和艺术性,但是服装最终设计出来是需要走向市场的,所以如何与商业相结合是他们未来需要注意的地方。”

最终2017级学生黄钦优通过将广州独有布料——香云纱与唐朝侍女图相结合,设计出主题为《唐武》的系列服饰获得现场评委们的一致认可,获得一等奖。

在展演现场,《壹》和《弘》两个系列作品被观展企业相中,当场就将两个系列的10套服饰拍下。

在广州大学纺织服装学院的服装专业毕业设计决赛现场,100套学生设计的服饰正进行最后的角逐。

据了解,今年广州大学纺织服装学院从200多个学生、1000多套服装评选出38个系列、近200套服装进入复赛。并通过网络票选和专业评委的意见,最终挑选出100套作品进入广东大学生时装周2019届广大纺织服装学院毕业设计决赛。

决赛的作品精彩纷呈,有以鱼和海浪为主题,图案以刺绣手法呈现,局部运用蜡线描绘出传统鱼纹图案,传扬中华血脉绵延的新中式服装;有以粗野、原始,但不失流畅的美感的毛线载体作衣,无拘无束,变换自由展现了山脉线、海岸线、地平线,以及天空中流星划过的痕迹;有脱胎于电影哈利波特的童装,带有浓浓的英伦风;还有象征着新娘对新郎的爱将至死不渝的最高贵的黑色婚纱,运用独特流畅的曲线展示女性的曲线美与魅力,给人幽邃还有神秘的美感……这些出色的作品由38位纺织服装表演专业的模特共同演绎,结合高端的舞美,营造了一场精彩的时装秀。

广大纺织学院相关负责人告诉记者,此次决赛展演以“我”为主题,学生从设计到制作完全独立完成。

受邀前来观展的业内人士告诉记者:“随着毕业生们走下T台,走向社会,将为服装行业注入新的生命力,为服装行业带来新的发展。‘中国制造’将加速向‘中国设计’转型。”

广州财经职校

“校中企”让工学无缝转换

广州市财经学校的开放日当天,点钞比赛和校企观摩最吸引众人眼球。在点钞比赛现场,只见一张张功夫券在选手们指尖飞舞,动作稳、娴熟,有条不紊,一气呵成,让参观的嘉宾啧啧称赞。

“原来只在电视剧里看到过这种点钞方法,没想到今天在家门口的学校观赏到了,挺让人欣慰的。”学生家长张先生说。

除了技能比赛,校中企也成为当天的亮点之一。学生在校园就能接触到真实的代理记账业务,实现真业务操作,成立代理记账工作室,“代理记账工作室”是学生在企业师傅和学校跟岗教师的

广州医药职校

职教进社区,技能“益街坊”

天然驱蚊水怎么做?哪些中药可以用来煲汤?如何检测农药残留?近日,广州市医药职业学校在凤凰岗村老人活动中心举办2019年职业教育进社区暨党员进社区践行“两学一做”活动,向市民普及中医药知识。

作为国家级重点职业学校,广州市医药职业学校向市民展示了“三聚氰胺和农药残留的快速检测”、“慧眼识中药”、“制作天然驱蚊水和紫草膏”以及“体质健康测试”四项专业技能人才。“目前国内医药产业发展迅猛,医药技能人才十分紧缺。每年学生的毕业率与升学率高达100%。”