

岛城六旬老人腰痛不止 竟是骨髓瘤作祟

市民陈老伯今65岁，上个月搬运重物时腰背疼痛忽然加剧，本以为是劳累所致，进行简单的按摩推拿治疗，疼痛不但没有得到缓解，反而越来越厉害了，连走路都困难。在儿子的陪同下，他到舟山医院就诊。

经检查，陈老伯的血中球蛋白水平明显升高，于是转诊到血液内科。医生经过进一步检查，诊断陈伯患上了多发性骨髓瘤，且腰椎已经出现多个虫蚀样空洞，这也是其腰痛的真正原因。如果再不及时就诊，他可能会出现瘫痪。幸运的是，经过血液内科医生的精准治疗，陈老伯的骨痛症状逐步得到控制，已好转出院。

多发性骨髓瘤是老年人骨痛的一种常见原因，为什么骨髓瘤患者会有骨痛表现？如何治疗骨髓瘤骨痛呢？

在骨髓瘤患者中，骨髓瘤细胞、破骨细胞以及成骨细胞等相互作用，导致破骨细胞活性增强，成骨细胞活性减弱，打破了骨吸收与骨形成之间的平衡状态，从而造成骨质损伤，引发骨髓瘤骨病。骨痛是骨髓瘤的临床特征，发生率在70%~80%，约70%的骨痛发生在腰骶部，早期的疼痛较轻，可为游走性或间歇性，但随着时间推移，疼痛会逐步加剧，严重影响生活质量。有些患者早期可能没有骨痛，仅在常规骨骼摄片时发现骨质破坏，典型的影像学表现为虫蚀状或穿凿样。

除药物治疗外，按摩和转移注意力等方法也是缓解骨痛

的方法。患者可以定期对疼痛位置进行按摩，从而起到促进血液循环、缓解疼痛的效果。此外，还可以通过肌肉放松训练、正念训练等方式来缓解疼痛，或者通过看书、听歌、看电影等方式转移注意力。

适当运动 虽然骨髓瘤患者常常因为骨痛活动量有所减少，但适量的运动对于促进康复非常重要。如果出现压力性损伤、骨质疏松等症状，患者要避免长期卧床。一旦卧床时，一定要定时翻身，以缓解皮肤长期受压，预防压疮的发生。

保持足够的营养 在接受治疗的过程中，骨髓瘤患者需保证充分的营养，多进食高蛋白的食物。早餐尽量以清淡为主，午餐以及晚餐以营养价值较高且维生素含量较高的食物为主。要尽量食用易消化、热量较高的食物，每天饮水量控制在3升以内，避免进食辛辣、具有较强刺激性、钙含量高的食物。

及时予以心理疏导 骨痛会影响患者的心理变化，在发生疼痛时，患者可以向家人讲述自己的身心感受，以寻求家人的安慰和鼓励。必要的时候，也可以通过呻吟或诉说的方式宣泄内心负面情绪和生理痛感，以减轻思想负担，提高对生活的幸福感。

通过规范化治疗，患者能更好地应对疾病及疼痛，获得更高的生活质量。

(舟山医院血液内科 王超)

医生手记

按照正常量给孩子吃AD 无须担心中毒的问题

不少家长被网络谣言吓得不轻：“说长期吃AD会中毒！”这些真假难辨的信息，让多少妈妈半夜刷手机，越看越心慌！实际上，面对这类信息，切不可盲目听从，一定要有科学依据作为支撑。婴幼儿每天摄入2万~5万IU维生素D，连续数周或数月，才会引起维生素D中毒。而维生素A中毒需要孩子一次性摄入30万单位以上的维生素A，才可能引发急性中毒。慢性中毒的话，也得每天吃5万到10万个单位，而且得连续吃6个月以上。

以双鲸的维生素AD(一粒含维生素A1500U、维生素D500U)为例：一盒双鲸50粒，即使宝宝一次误服整盒双鲸，摄入仅维生素A75000U，维生素D25000U，远远低于维生素A、D中毒剂量，引发中毒反应的可能性很小。

根据最新版的《中国儿童维生素D营养相关临床问题实践指南2022》，孩子从出生一周内到18岁，都要持续补充维生素AD。

每天补充维生素A1500~2000个单位，维生素D400~800个单位，这和中毒剂量相比，差了几十上百倍呢。所以，只要按照正常量给孩子吃，根本就不担心中毒的问题。

新共识还强调维生素A和维生素D均是儿童健康关系密切的微量营养素。2017年我国儿童维生素A缺乏的系统评价发现我国约1/3的学龄前儿童血清维生素A水平不足。仅仅补充维生素D，都无法改善血清视黄醇水平，也就是维生素A的水平。这就意味着，维生素AD一起补，才更省心、更有效！

现在市场上AD补剂五花八门，到底该怎么选呢？首先，一定要挑带有OTC标识的，这种在剂量配比、原料来源、生产工艺上，各方面都更让人放心，毕竟是经过严格监管的。

其次，最好选有避光作用的，维生素AD见光容易分解，有避光设计，营养才不会流失，补充的效果才能更好。

(市妇儿医院儿保科 蔡锡顶)

夏日午睡：给身体充个“电”



在炎炎夏日，午后的困倦感常常如影随形。此时，若能小憩片刻，无疑是对抗疲惫、恢复精力的良方。午睡，这个看似简单的日常行为，实则蕴含着诸多科学奥秘和健康益处。

夏季为何更需要午睡

夏季气温高，人体新陈代谢加快，能量消耗增大。经过一上午的工作或学习，身体和大脑都处于相对疲劳的状态。而且，夏季昼长夜短，人们的睡眠时间相对减少，夜间睡眠质量也可能受到高温等因素影响而有所下降。这些因素综合起来，使得我们在夏季更容易感到困倦。

从生理角度来看，午睡可以帮助我们缓解疲劳，恢复体力。在午睡过程中，身体的各个器官能够得到短暂的休息和调整，新陈代谢速度会适当减慢，能量消耗降低，从而为下午的活动储备能量。同时，午睡还有助于改善大脑的血液循环，增强大脑的供氧量，提高大脑的警觉性和反应能力，让我们在下午能够以更加饱满的精神状态投入工作和学习中。

午睡多久最合适

午睡时间并非越长越好。一般来说，午睡时间控制在30分钟到1小时之间较为适宜。如果午睡时间过短，可能达不到充分休息的效果，醒来后仍然会感到困倦；而午睡时间过长，则可能会进入深度睡眠状态，醒来后容易出现“睡眠惰性”，表现为头晕、乏力、反应迟钝等症状，反而影响下午的工作和学习效率。

此外，午睡时间最好选择在中午1点到3点之间，这个时间段是人体阳气最盛的时候，此时午睡可以顺应人体的生理节律，达

到更好的休息效果。

午睡的正确姿势

很多人由于条件限制，习惯趴在桌子上午睡，但这种姿势存在诸多弊端。趴着睡会压迫胸部，影响呼吸，导致呼吸不畅；同时，还会压迫眼球，增加眼压，长期如此可能会对视力造成损害；此外，趴着睡还会使颈部和腰部肌肉处于紧张状态，容易引起颈部和腰部疼痛。

因此，如果有条件，最好选择躺在床上或沙发上午睡，采取右侧卧位的姿势，这样有利于血液循环，能让身体得到更充分的放松。如果条件不允许，也可以坐在椅子上，在腰部和颈部垫上靠垫，尽量保持身体的舒展。

午睡并非人人适宜

虽然午睡对大多数人来说都有益处，但并非所有人都适合午睡。例如，失眠人群如果午睡时间过长，可能会加重夜间失眠的症状；低血压人群午睡后可能会出现脑供血不足，导致头晕、乏力等症状加重；血液循环系统存在严重障碍的人群，午睡时可能会出现大脑暂时性供血不足，引发各种不适症状。因此，这些人群在决定是否午睡以及午睡时长时，需要谨慎考虑，必要时应咨询医生的建议。

夏季午睡是一种简单而有效的养生方式。只要我们掌握正确的午睡方法，选择合适的时间和姿势，就能让午睡成为我们恢复精力、保持健康的“秘密武器”。在这个炎热的季节里，不妨给自己安排一段短暂的午睡时光，让身体和大脑都得到充分的休息和调整，以更加饱满的热情迎接下午的挑战。(舟山市二院 王芳)