

罕见病日关注两种罕见血液肿瘤

每年2月的最后一天是国际罕见病日，国际罕见病日的设立，旨在促进社会公众和政府对于罕见病及罕见病群体面临问题的认知。如今提起罕见病，公众似乎并不感到陌生。若干年前的一场“冰桶挑战”网络公益活动，让“渐冻症”这一罕见病尽人皆知。事实上，目前世界上已知的罕见病有6000多种，而且它们中的绝大部分并不被大众所知，慢性淋巴细胞白血病和套细胞淋巴瘤这两种发病率分别为0.23/10万和0.16/10万的血液肿瘤疾病就位列其中。

60岁老年人是高发人群

北京协和医院血液内科主任周道斌教授介绍，慢性淋巴细胞白血病（以下简称“慢淋”）是一种B细胞慢性增殖性血液肿瘤。B细胞功能异常，导致慢性淋巴细胞白血病的发生。其发病较为隐匿，没有典型的症状，发病初期往往出现盗汗、过度擦伤、频繁或严重的鼻血、牙龈出血、淋巴结肿大、疲倦、乏力、呼吸短促、体重减轻、脾肿大引起的胃部疼痛或饱胀。这种血液肿瘤疾病往往在血液常规检查中被发现，表现为外周血淋巴细胞水平异常偏高，尚无其他躯体症

状，此时应及早到医院血液科进行更多检查。

套细胞淋巴瘤（以下简称“套淋”）属于淋巴结套区的B细胞淋巴瘤细胞遗传学发生基因突变后产生的疾病，和“慢淋”不同；“套淋”的症状较为典型，以淋巴结肿大为主，患者可通过淋巴活检进一步诊断。

从发病率来看，周道斌教授表示，这两种血液肿瘤疾病的发病人群均主要集中在年龄60岁左右的老年人，且男性发病率均高于女性。西方人较东方人更为高发。

经济因素成为患者“心病”

遗憾的是，目前医学的发展并没有达到能够治愈这两种血液肿瘤疾病的程度，但是通过化疗和靶向药物治疗，患者可以得到较好的治疗效果，生活质量会显著提高。

周道斌教授表示，由于副作用，传统的化疗药物对这两种罕见的血液肿瘤疾病患者而言并不会使其生存质量提高，只能做到控制疾病发展的目的。而靶向药物的应用可以使患者的躯体感受更好，生存质量更高。目前，靶向“慢淋”和“套淋”患者获得更好预后的因素主要是经济因素。由于治疗这两种罕见血液肿瘤疾病的靶向药物目前尚未纳入医保目录，患者及其家庭需要自行掏钱买药。“平均下来，一个‘慢

淋’或‘套淋’患者一年仅靶向药物的花费就在20万元左右，考虑这类药物需要长期服用，对一个中等收入的家庭来说是很大的经济负担。”

据中国淋巴瘤患者组织“淋巴瘤之家”公布的《慢性淋巴细胞白血病和套细胞淋巴瘤患者调研》数据，超过75%的“慢淋”或“套淋”患者在治疗上的花费超过10万元，但78.4%的患者家庭年收入在10万以下。周道斌教授强调，由罕见病导致的经济副作用应进一步得到重视。他呼吁，应尽早让带来治疗变革的新药纳入医保，让“慢淋”和“套淋”患者能早日获得更新更有效的治疗药物。

北京晨报记者 孔瑶瑶

健康新知

更年期提前可能提高心脏病风险

英国牛津大学一项研究显示，更年期提前，即47岁前绝经的女性罹患心血管疾病风险较高。

研究小组审视英国生物医学库内26.7万名女性和21.5万名男性的数据。所有研究对象年龄介于40岁至69岁，身体健康，无心血管疾病史。随访7年后，综合研究对象的年龄、身高体重指数、吸烟史、血压、糖尿病等因素，研究人员发现，

47岁前绝经与不早于47岁绝经的女性相比，罹患心血管疾病和中风的风险同样较高。

研究人员同时发现，月经初潮年龄早于12岁的女性罹患心血管疾病的风险高于12岁以后初潮的女性，中风和心脏病风险也较高。另外，流产、死产、子宫切除术和卵巢切除术与心血管疾病风险增高有关联。（据新华社）

健康速递

摩罗丹提醒上班族注意节后综合征

春节期间，放肆玩耍容易使身体超负荷运转。假期结束，不少人患上了“节后综合征”。上班提不起精神，工作效率低，甚至有不明原因的恶心、焦虑、厌食、肠胃不适等症状。摩罗丹提醒广大上班族应调整心态，正确面对节后综合征。首先要回归正常作息，放松身心，从假

日的松散状态逐渐调整回来；其次是制定工作计划，量化安排，明确每天的任务；再就是合理饮食，多吃蔬菜水果等清淡食物，以缓解因节日吃得太丰盛而导致的肠胃压力；最后则要适量运动，保持身心健康。摩罗丹同时提醒，如果出现胃部不适，应尽快进行专业治疗。

预防膝骨关节病 股内侧肌肉锻炼很重要



膝关节炎性关节病又称膝关节炎、退行性膝关节炎、退行性膝骨关节病等，是一种以关节软骨变性或丢失及关节边缘和软骨下骨质再生为特征的慢性关节炎。该病始发部位在软骨，以老年人群最为常见，男女均可发病，且随着年龄的增长，骨性关节炎的发病率呈逐渐上升趋势。60岁以上人群50%X光片有骨性关节炎的表现，其中35%~50%有临床表现；75岁以上者80%有骨性关节炎症状。很多患者膝关节疼痛变形，无法行走，长期受到关节疼痛困扰，最后只能进行膝关节置换。美国每年施行的全膝关节置换术达50万例以上，我国每年施行的全膝关节置换术达20万例以上。如何有效地预防膝关节炎性关节病发生、延缓疾病进展、改善临床症状、提高患者生活质量，成为骨科治疗的重点。

缺乏科学运动是重要致病因素

膝骨关节病是多因素导致的，包括软骨营养，代谢异常，生物力学应力平衡失调等，然而，现在越来越多的患者都是因为平时缺乏科学的运动引起的。膝骨关节病患者大多数病情发展漫长，短的几年，长的十几年。很多患者早期膝骨关节疼痛开始出现在上下楼梯的过程中。一般的查体就是髌骨周围有轻压痛，股四头肌肌肉都很弱，特别是股内侧肌肉。这些患者普遍都没有规

律运动的习惯。而生活中一些不正确的站姿坐姿，容易引起股内侧肌肉废用性萎缩，进而导致股四头肌肌肉分布失衡，引起髌骨在屈伸过程中轨迹偏向外侧，使得髌骨和股骨摩擦，这就是早期膝骨关节在上下楼梯疼痛的一个重要原因。若长此以往，必然导致髌股关节磨损加重，引起滑膜炎的生成，炎症腐蚀关节，最后引起关节畸形，最后只能手术治疗。

保证膝关节健康需要髌骨受力均衡

正常情况下，髌骨能在股骨髌槽内沿着一定的轨迹稳定地运动。而这是和一套平衡的受力有关系的。髌骨受力包括股四头肌、髌韧带拉力，髌股关节压力，它们形成一个平衡系统，其中以股四头肌力的分布关系最密切。股四头肌的股内侧肌和股外侧肌是引起髌骨内外移动的重要因素。

如果髌骨两侧股内股外侧肌肉力量分布不平衡，髌骨必然会向力量大的一侧移动。因此这时髌骨就离开它的固定滑槽，与不匹配的股骨软骨面发生摩擦，反复摩擦就导致软骨的磨损，导致膝骨关节病的发生。所以说保持髌骨的内外力量平衡是至关重要的。

锻炼股内侧肌肉能有效预防膝骨关节炎

由于人体肌肉分布的特点和人们的不正确生活习惯，大多人都出现股内侧肌肉弱于股外侧肌肉的倾向，从而引起髌骨在屈伸过程中都出现了相对正常轨迹外移。某种程度上来说，股内侧肌肉的萎缩是膝骨关节病发生的始作俑者。所以说强化

股内侧肌肉锻炼达到整个髌骨在屈伸状态下的平衡状态，是预防膝骨关节病的一个关键因素。通过科学的股内侧肌肉锻炼可以预防膝骨关节病的发生，延缓膝骨关节病的加重，减轻膝骨关节病患者疼痛程度，改善患者的生活质量。

（东城区第一人民医院骨科医生 喻智慧）

小贴士

日常锻炼股内侧肌肉的方法

1 走路姿势脚尖时刻是朝前的，脚尖如果朝外，内侧肌持续处于松弛状态，容易萎缩。

2 平时由站到坐位，或者由坐到站位时，要保持膝关节朝向前方，并保持膝关节稳定，两膝关节间隙保持不变。

3 平时处于坐的状态时，尽量保持两侧大腿内收状态，膝关节朝正前方。

4 如果平时上下楼梯疼，可以通过快走，慢跑来锻炼股四头肌以加强股内侧肌肌力。

5 专门的股四头肌内侧头练习。

膝关节处在0~20°之间的任一位置静止不动，踝关节挂重物抗阻力练习：目的是练习日常生活中不容易练到的股四头肌内侧头（即股四头肌最内侧的那部分肌肉）。方法是脚上挂重物坐在床边，膝关节先完全伸直，此时膝关节处于0°，然后慢慢屈膝，使之到屈膝20°，再慢慢伸直到0°，这就是0°~20°的概念。如此反复几次，就可以找到一个在0°~20°之间不痛的角度，呆着不动，与踝关节上挂的重量抵抗。直到坚持不了才休息半分钟到一分钟。

踝关节处所挂的重量以一次在0~20°的某个角度能够坚持3~5分钟为好。如果太轻，活动10分钟都没有感觉，或太重1分钟也坚持不了，都不能使得练习效果满意。每次的一定角度抗阻练习加上中间休息，所有时间总和应该在20分钟~30分钟左右。

6 可以前往健身房利用大腿内收肌训练机锻炼。大腿内收肌训练机上就座，脚踏踏板。调整大腿挡板的位置，使之紧靠大腿内侧膝盖的部位。如果你使用的器械有重量释放装置，利用这个功能慢慢将重量加在大腿内侧。双手握住座椅两侧的手柄，背部靠紧靠背，以保持身体稳定。双腿用力向内夹紧，直到相互接触。为了防止双腿触碰后的反弹，不要用爆发力做这个动作，发力应该相对和缓一些，完成一次动作大约用时2~3秒钟。

科学的运动需要长期的坚持，持之以恒，循序渐进，切不可操之过急，也不能三天打鱼两天晒网。如果短期运动量太大，也容易损伤关节。预防延缓膝骨关节病，就从科学地锻炼股内侧肌肉开始吧。