

专家观点

老年人补钙为何恶心、呕吐？

北京友谊医院药剂科主任药师 沈素



老年人是骨质疏松症的高发人群，因此很多老人都在服用补钙药。但有些老年人补钙后，常会出现恶心、呕吐、纳差和胃肠不适，这是怎么回事？

其实，老年人机体各脏器的功能逐渐衰退，特别是消化系统。老年人胃酸缺乏发生率可达20%—60%，而胃酸缺乏可造成钙的解离和摄取明显低于青壮年。因此，老年人采取正确的补钙方法、选择合适的钙制剂尤为重要。

正常人对各种钙剂吸收率一般都在30%左右，国产和进口口服钙剂是没有差异的，可任意选用。但胃酸缺乏对各种钙制剂的吸收明显不同。

目前市场上的补钙药较多，大致可分为无机钙制剂和有机钙制剂两类。老年患者选择时，不应片面选择元素钙含量高的无机钙。如碳酸钙的元素钙含量高达40%，但其水溶性低，在胃酸缺乏的环境下，极易引起胃肠道刺激症状，对老年患者极为不利。老年人应首选水溶性好的有机钙制剂，如氨基酸螯合钙、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙、醋酸钙、乳酸钙等，由于受胃酸影响小，更适合老年患者选用。另外，钙制剂本身的结构及制剂工艺对钙剂的吸收也有很大影响。相比而言，单元素钙的吸收高峰会导致血液钙离子浓度迅速升高，经肾脏代谢排出，会给肾脏带来一定压力。

此外，由于老年患者胃酸缺乏，口服钙剂一般在两餐之间或饭后服用，以减少胃部不适，因为食物的刺激会使胃酸分泌增加，促进钙制剂的解离。必要时，也可用枸橼酸、苹果酸等酸性果汁送服，以提高胃酸的酸度。维生素D有促进胃肠道对钙的摄取、加强肾脏对钙的重吸收、防止肾结石的发生和调节血钙水平等功能。所以，老年人补钙时，应补充充足的维生素D，以使钙能最大限度地被机体所利用。（郑杨整理）

三甲传真

北京协和医院在国内首次确诊Danon病

一名15岁的少年，在北京协和医院被确诊为Danon病，这是我国首次诊断Danon病，相关结果以个案报告的形式发表在《欧洲心脏杂志》(European Heart Journal)上。

据介绍，Danon病是一种遗传病，一般幼年起病，20岁以前发病，以男性患者较为多见。在临床上表现为“心肌肥厚—预激综合征—骨骼肌受累和智力发育迟滞”三联症。此类患者需要与肥厚性心肌病及继发性左心室肥厚的疾病(包括糖原贮积病、Fabry病、浸润性心肌病)相鉴别。收治这名患儿后，考虑其心肌异常增厚，并伴有预激综合征，北京协和医院心内科田庄、曾勇和方全等多位专家讨论后，决定采用最先进的膜活检提取样本做病理，结果提示为Danon病，并最终通过基因测定确诊。据悉，北京协和医院心内科在2007年进行了首例心内膜活检，从此，该项技术在不明原因的心衰、心肌病的诊治中发挥了重要作用。由于对活检技术及病理诊断方面要求较高，目前国内只有北京协和医院能够利用心内膜活检对心脏疾病进行诊断。

田庄指出，Danon病目前尚无治疗方法，一般在30岁之前死亡，死因多为猝死或严重的心力衰竭。据国外文献记载，治疗Danon病需要进行心脏移植。同时，田庄提醒：如果男性儿童表现出心肌肥厚及骨骼肌受累时，要警惕Danon病。（董琳）

编者按

每年的2月4日是国际抗癌联盟(UICC)指定的世界癌症日，2012年世界癌症日的主题是“共同参与，成就奇迹”，旨在呼吁全社会包括政府机构、肿瘤研究与治疗机构以及抗癌专业组织等，针对不同群体——青少年、中年、老年、癌症患者、患者家属、普通群众等，开展相关活动，逐步建立起可持续发展的肿瘤预防控制体制。

专家预计，到2030年，癌症患者的人数将增加一倍，其中大部分新增患者可能来自中低收入的发展中国家。因此，癌症预防工作更加紧迫和重要。

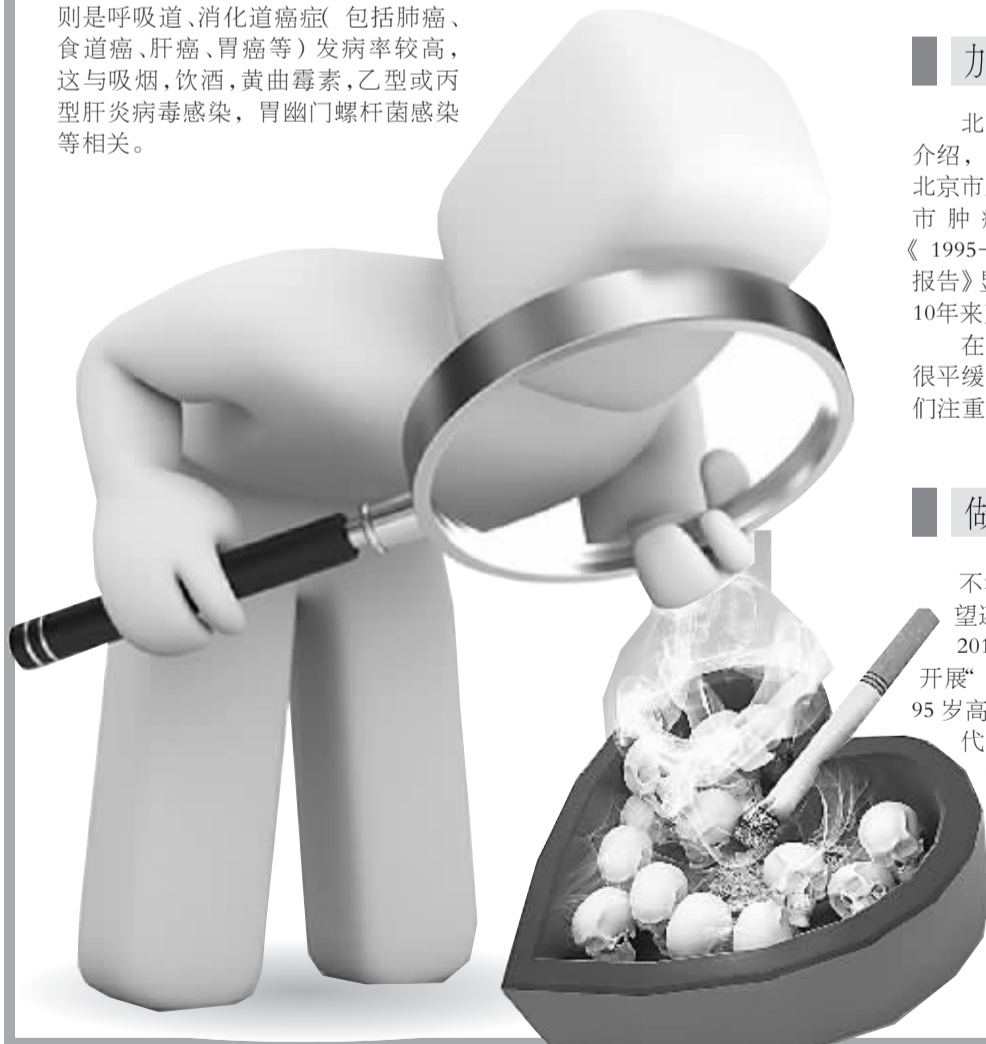
约40%癌症可以预防

“自20世纪90年代中期以来，人们在了解癌症形成过程，以及哪些内在和外因素能改变癌症风险方面取得了很大进展，2006年，世界卫生组织已正式将癌症明确为可控慢性疾病。”北京癌症康复会会长李萍萍教授介绍说，国际抗癌联盟已发布报告，若戒烟、节食、限制饮酒、有规律锻炼和接种针对致癌感染的疫苗，约40%的癌症是可以预防的，这意味着每年将减少300万—400万例癌症发生。

流行病学研究表明，仅有一小部分癌症是遗传性的，环境因素是最重要的，而且是可以改变的。这些环境因素包括：吸烟和通过其他途径使用烟草，感染、辐射、工业化学物和污染，以及食物、营养、身体活动等许多方面。可见，健康的环境可以避免癌症的发生。

在人类历史进程中，食物和饮料、身体活动的模式都已发生了显著的变化。随着社会的工业化、城市化，人们的食物更加丰富，膳食的能量密度越来越大，所含的淀粉类食物越来越少，油脂、糖和添加剂的含量则越来越多，膳食也包括越来越多的酒精类饮料。与此同时，人们久坐不动，体重和肥胖率也在增加，这些变化与世界癌症模式的变化存在相关性。如发达国家，结直肠癌和激素相关癌症(包括乳腺癌、前列腺癌等)发病率较高，这与进食红肉、身体肥胖度和大量饮用含酒精饮料等有一定关系。在发展中国家则是呼吸道、消化道癌症(包括肺癌、食道癌、肝癌、胃癌等)发病率较高，这与吸烟、饮酒、黄曲霉素、乙型或丙型肝炎病毒感染，幽门螺杆菌感染等相关。

北京大学肿瘤医院 刘晨



医药前沿

神经系统多发性硬化有望修正

多发性硬化是一种中枢神经系统的慢性、炎症性疾病，并且是青壮年中最常见的非创伤性、致残性神经系统疾病。据估计，全世界约有200万人患有这种疾病。

日前，默克雪兰诺研发的利比申请扩大适应症变更得到欧盟委员会批准，

不明显，但是不可逆的神经损伤已经发生。不同患者症状可能有所差异，最常见症状包括视力模糊、肢端麻木或刺痛以及力量与协调障碍。

利比44微克每周三次可用于治疗单次脱髓鞘事件的患者。首次脱髓鞘事件是疾病的早期征象，并具有转化为多发性硬化的高风险。本次批准显示了利比在此类患者中的安全性和有效性。据悉，复发型多发性硬化最常见，利比是疾病修正药物，用于

治疗复发型多发性硬化，但在用于慢性进展性多发性硬化的有效性还没有被确定。此外，利比最常见的副作用是流感样症状，注射部位反应，肝酶升高以及血细胞异常，抑郁症及癫痫患者、肝病者需在医生指导下使用。（仇紫）

癌症，防重于治

医患共同参与 成就生命奇迹

加强科普才能扭转现状

北京大学肿瘤医院季加孚院长介绍，恶性肿瘤已经连续几年成为北京市民健康的“头号杀手”。北京市肿瘤防治办公室发布的《1995—2010北京市恶性肿瘤发病报告》显示，北京市肿瘤发病率最近10年来直线上升。

在欧美国家，癌症发病率趋势很平缓，死亡率呈下降趋势，这与他们注重癌症的早期预防、早期筛查

有直接关系。季加孚指出，我国绝大多数癌症患者确诊时病情已经进展到晚期，这时患者痛苦大，治疗起来花费多，预后却并不理想。

所以，必须加强对社会的科普宣传，向公众普及癌症的防治知识，让他们进一步了解和认识癌症，这样才能改变生活方式，做到早诊断早治疗，从而逐步扭转我国中晚期癌症患者治疗为主的状况。

做快乐的康复者

不幸患上癌症怎么办？是悲观绝望还是积极面对？

2012年春节前，北京癌症康复会开展“康复之星”的评选活动，已经95岁高龄的王先生亲口口述，让女儿代笔写下了1200字的心得。从他乐观的状态，很难想象这是一位身患直肠癌、腮腺癌、皮肤癌，癌龄已经长达23年的高龄患者。

在北京癌症康复会，像王先生一样快乐生活的会员比比皆是，他们坚强努力，笑

对人生。他们一路走来，历经恐惧，他们不是单纯地活着，而是快乐地活着，精彩地活着。会员中有的六七十岁还在学电脑、学绘画；有的人背起摄像机，走出家门拍摄祖国大好河山；有的人拿起数码相机随时准备抓拍生活中的美好瞬间；还有更多的人去唱歌、跳舞，或者找新朋友“话疗”，向他们介绍抗癌经验，鼓励他们战胜自我。

做快乐的康复者，这是每一个癌症患者努力的方向。尽管身患疾病，但仍要热爱生活、享受生活，让快乐充满每一天。

尖端医疗

中日友好医院胸外科“冷冻”治疗中晚期肺癌

据世界卫生组织统计，全球每年约有130万人死于肺癌，而85%肺癌患者在就诊时已失去手术机会，这其中又有30%患者因肿瘤阻塞气管、支气管导致严重呼吸困难，甚至引起呼吸衰竭而死亡。

早在1845年至1851年间，英国内科医师詹姆斯阿路特，开始将冷冻的破坏作用用于临床工作。他采用一个特殊的装置将盐和冰硝混合在一起，使局部温度达到-18℃来治疗晚期子宫癌，结果发现能够有效地减轻疼痛，控制肿瘤生长和减轻症状。在20世纪60年代初，冷冻外科领域的下一个突破性发展是，库珀和李发明了液氮冷冻探头，可达到-196℃，使冷冻脑组织成为可能。1964年，阿姆斯特和沃克尔进一步改进了探头，该探头能够迅速制冷而且不需要热绝缘，这种状态是可以被调控的。在这一时期，冷冻外科得到广泛推广，被运用于脑外科、眼科、乳腺癌、前列腺癌、视网膜脱离、痔疮、妇科疾病、骨肿瘤和食管肿瘤。

将冷冻外科用于治疗气管、支气管内肿瘤开展得较晚，主要是因为没有一个合适的冷冻探头可以插入气管、支气管内用于治疗，同时对气管、支气管内粘膜的愈合缺乏足够的认识。到20世纪70年代，随着一系列有关这方面的动物实验，同时研制出了专用于硬质支气管镜的小直径探头，这一问题也就迎刃而解了。现在，冷冻外科在世界范围内被广泛应用于治疗气管、支气管腔内疾病。

对于不能手术切除的肺癌肿瘤，冷冻疗法可有效地改善症状，甚至治愈疾病，或使肿瘤由不能切除变为可切除性。中日友好医院胸外科自2002年3月起，应用硬质支气管镜和纤维支气管镜冷冻治疗晚期中心型肺癌75例，取得较好疗效。

据介绍，经支气管镜冷冻治疗的优点主要有患者耐受性好；操作简便易行，安全有效；费用低，很快缓解临床症状，明显改善生活质量；增加放疗的敏感性；增加机体抗肿瘤免疫力；无X线照射；纤维支气管镜具有较好的可弯曲性，可治疗3—4级支气管甚至更远端病变。但是，该方法只作为姑息治疗，很难达到临床治愈，术后复发率较高，但只要病人状况允许，可重复治疗。

据悉，经支气管镜冷冻治疗适应症主要有：

- ①不能开胸手术切除的梗阻型中心型肺癌，即气管、支气管腔内肿瘤的姑息治疗；
- ②肺癌术后残端复发、支架植入后支架两端以及腔内再狭窄的治疗；
- ③高龄，肺功能低患者；
- ④心肺功能不全、不能耐受全麻者为手术禁忌。

除了肺癌外，冷冻疗法尚可用于治疗其他良性或恶性支气管肺部疾病，如类癌肿瘤、肉芽肿、淀粉样变、气管、支气管软骨发育不良、脂肪瘤、息肉、平滑肌瘤、血管瘤等。

此外，经支气管镜冷冻法的不良反应主要有：支气管出血、肿瘤碎片或坏死物阻塞支气管引起肺不张等。（石彬 刘德若 郭永庆）

