

内皮细胞影响骨骼生成

机体内的各器官和组织,有着不同的结构和代谢要求。因此,在发育过程中会形成特殊的血管,将决定细胞命运的分子运送到正确位点。这一过程需要器官和血管的相互作用:器官生成生长因子,吸引血管到达代谢活跃的区域;而血管释放血管分泌因子对细胞分化施加影响。研究人员发现,上述相互作用受到了血管内皮细胞的影响。骨骼的血管中含有特殊的内皮细胞,这些细胞的信号能够支持骨骼的成熟和再生。

病榻札记

白天硬“熬”晚上睡得着

翟在科

年过半百时,我在我们楼道的几家家中还是“年轻人”。在一个深秋的半夜,楼上一位老同志突发心脏病,他的夫人顾不上精心着装,穿着内衣敲我家的门告急。我立刻起床,找医生抢救,然后呼叫救护车。遗憾的是,大家的努力,没有让这位老同志恢复健康。年纪大了,人的生命竟这样脆弱,这给我敲了警钟。

不久,我也到医院查查,不幸的是,刚上岗的实习护士,操作不规范,在我的心电图上标出“心肌劳损”,而医生又顺势给我扣上“冠心病初期”的帽子,并根据冠心病的条条框框,嘱咐我不要做剧烈活动,如打篮球、双杠、走远路等等,从此我仿佛戴上了枷锁,不敢动了。脑子里时时出现那位老同志病危的镜头,看电视,习惯地把右手指压在左手腕上,自测脉搏。

由于“太在意”自己的心脏,过分地关注自己的脉搏,过些日子,心脏的神经反而有些紊乱,出现了心动过速、

阵痛及早搏,而这不遵守纪律的心脏,又使我产生恐惧。本来就不坚强的神经,这下子雪上加霜地更脆弱了,沉重的思想负担,我很快得了失眠症。

县医院有位大夫,是我妻子的朋友。她建议我住院调理,然后跟踪观察,每周给我测测心电图。经过一段时间的接触,她断然判定,我的心脏是正常的。她说,如果入保险,她可以担保。这让我吃了定心丸,好像扫除了眼前的雾霾,我眼亮了,解放了,从此可以集中精力围歼失眠症了。

我围歼失眠症的目标是摆脱安眠药。失眠那些年,每晚必吃两片安定。如果不吃,心中不踏实,晚上躺下必犯嘀咕:今晚没吃药,不知睡着睡不着,结果翻来覆去,还是爬起来吃药,可见对药有了依赖性。别人向我传授了不少经验,如默念数字、听收音机里的摇篮曲、按摩丹田……这些法子,我都试过。

我感到行之有效的还是“熬”。“熬”就是白天打盹时也不睡,硬抗着。为了“熬”,

中午我便出门,坐到打扑克或者下象棋人堆旁,转移困倦。眼睛打架了,哈欠连连了,便回家用凉水洗脸,提提神。每到夜幕降临,倦意便袭来,我减去一片安定,很快入睡了。再后来,只吃半片,也安然入睡了,但是常常早醒。为了对付早醒,在醒后翻腾时,脑子里产生了一个法子。第二天,找来大药丸子,烊化使软,分成小块,然后把每小块捏扁,包上半片安定,再团成小丸子。每晚吞食一丸。此法甚妙,因为服下小丸后,有安定垫底,心里安稳,睡着以后,安眠药再慢慢发挥作用,可以延缓早醒。

再以后,失眠对我构不成威胁了,没有心理负担,不吃药,也可入睡。躺下后,如果睡意不浓,我便采用“心理暗示法”。此法就是回忆往年困倦的状态。如儿时跟随父亲深夜剥花生,剥着剥着,瞌睡虫袭来,不知不觉睡过去

了;又如“大炼钢铁”,昼夜苦战,后半夜站在小锅炉前拉风箱,拉着拉着,抑制不了,趴在风箱杆上睡了等等。如果夜里起夜方便,再睡下后,仍用此法,都很管用。这成了我后期克服失眠的小偏方。

现在,我已古稀过半。回想起来,告别失眠已经20多年了,我愿用我的经历,给有失眠困扰的人一点启发和帮助。



头条链接

硬“熬”是睡眠限制疗法

山东省千佛山医院神经内科主任 唐吉友

这位患者用“熬”的方法治疗失眠,其实是有科学依据的,临床上,叫做“睡眠限制疗法”。通过缩短卧床时间,来提高睡眠效率,主要用于慢性失眠的治疗。长期依赖睡眠类药物的患者不妨试试。

这种疗法在国外已成为一种有效的治疗失眠的方法,失眠治愈率能达到80%-90%,且副作用很小,但在我国临床治疗中,许多患者坚持不下来。

失眠的人更不能因为晚上睡不着,早上就睡懒觉,白天也不要补觉。晚上有了睡意才上床,如果躺下睡不着就起床,直到有了睡意再上床。睡不着不可在床上躺着,如此反复即使折腾到半夜也别担心。早晨一定要准时起床,以维持生物钟的稳定,比如习惯6点起床,即使5点睡着的也要坚持6点起床。如此坚持3个月,对纠正失眠一定有效。(徐洁 整理)

一次手术取出159个子宫肌瘤

见习记者 陈晓丽
通讯员 周慧君

19日中午11点,经过近3个小时的焦急等待,一直守在济南军区总医院手术室门口的王先生终于松了一口气。就在刚刚,为其爱人张晓兰(化名)主刀子宫肌瘤切除术的济南军区总医院妇科主任尹格平告诉王先生:“一共切除了159个肌瘤,你爱人子宫安全保住了,手术很成功,放心吧!”

张晓兰来自河北沧州,今年48岁。8年前,在一次常规体检中,被诊断出患有多发性子宫肌瘤。“刚听说时,我们俩都吓得够呛。又到别的医院做了检查,医生都说是常见妇科病,隔几个月照一次B超观察一下就行,没什么大事儿。”

随着病情日渐发展,医院开始建议张晓兰切除子宫以治疗肌瘤。但是,由于始终对切除子宫存在很大顾虑,张晓兰迟迟不能下定决心手术。眼看着自己肚子一天天长大,月经量一月比一月多,而每次查体都显示肌瘤越长越多,越来越大。

直到后来,在朋友的推荐下,张晓兰夫妇来到济南军区总医院。经过仔细检查和诊断,尹格平决定为张晓兰进行子宫肌瘤切除手术。19日上午8点,忐忑的张晓兰被推进了手术室。经过近3个小时的焦急等待,王先生终于等来了手术成功的好消息。12点,已经从麻醉中苏醒过来的张晓兰还有些虚弱,被送进重症监护室观察治疗。目前,张晓兰身体已逐渐康复。

“这位患者的子宫肌瘤遍布子宫各个角落,子宫形态已失去正常结构,手术难度很大,这样的多发性子宫肌瘤,切除子宫是最好的治疗方案,患者又有中度贫血,如果术中摘除肌瘤时大量出血,患者将十分危险。”尹格平解释。

“在切开患者肚皮后发现肌瘤比之前检查时还要多很多,而且大些的有我们拳头大小,小的就跟玉米粒差不多。患者希望为她保留子宫,对我们来说难度较大,但是基于人性化的要求,最终还是成功安全地保留住了子宫。”顺利完成手术后的尹格平也松了一口气。

我来帮你问

孩子夜间磨牙怎么办?

1、侄子十四岁了,去年暑假后,脸上有虫斑,夜里磨牙,吃了肠虫清后脸上的虫斑消失了,但还会磨牙。前几天,我又让他吃了两粒肠虫清,可是夜里磨牙依旧。请问是什么原因造成的磨牙呢?我又该如何处理?

济南市口腔医院儿科主任邵林琴:儿童夜间自己无法控制的磨牙行为,医学上称之为“夜磨牙”。一般认为除了肠道寄生虫反射性引起磨牙外,临睡前不久过度饮食、体内缺锌、精神高度紧张等因素都可导致夜磨牙。

孩子夜间磨牙不能单纯地认为是蛔虫引起。由于小儿夜磨牙的时间长,可影响牙齿的健康,如前牙变短,影响美容,后牙磨平引起咀嚼肌疲劳和酸痛,严重的可致颞颌关节功能紊乱症,甚至出现牙髓炎等。因此,建议家长及时带孩子去医院相关科室做检查以确定病因,可能需要佩戴颌垫保护牙齿。

此外,体内缺乏微量元素,例如缺锌也会导致夜间磨牙。但是,即使孩子缺锌也没必要一味吃营养品,其实多吃富含锌的蔬菜可以起到更显著的补锌效果,如小白菜、菠菜等,都是锌含量

较高的蔬菜。

2、我是一名乳腺癌患者,今年46岁,一年前的手术后化疗使我原本正常的月经停止,我们县医院的大夫说顺其自然即可,我心中还有点疑虑:要不要调理呢?

山东省千佛山医院妇科主任姜卫国:由于无法确定该患者是否还在继续服用抗癌药物,因此,无法最终确定是否还需要调理。不过,可以做一个子宫B超,看看子宫内膜的厚度,同时还可以做一个女性激素检查,看看卵巢的情况。如果这些检查提示不会再来月经,顺其自然即可。

3、家人在三年前诊断为强直性脊柱炎二级,请问山东省内哪家医院哪位大夫看这个病比较专业?

山东省中医院督灸治疗中心副主任张健英:强直性脊柱炎是一种自身免疫性的疾病,这种疾病属于一种世界顽疾,甚至有人将该病称为“不死的癌症”,目前还没有完全根治的方法。早期发现早期治疗可有效控制症状。

据介绍,强直性脊柱炎的多发年龄是30岁以下,且

男性与女性发病率为4:1。其发病原因至今仍不完全明确,先天遗传因素以及后天的环境、外伤等都是诱发因素。该病一般起病比较隐匿,早期可无任何临床症状,有些病人在早期可表现出轻度的全身症状,如乏力、消瘦、长期或间断低热、厌食、轻度贫血等。由于病情较轻,病人大多不能早期发现,致使病情延误,失去最佳治疗时机。据统计,早期发现,大部分的患者病情可得到控制。但是,如果已经造成残疾等,就很难恢复了。

目前对该病的治疗,从西医方面,主要是通过服用止痛药、免疫抑制剂以及部分生物制剂等,来达到控制症状的目的。但不主张患者在并不是很疼痛的情况下,长期服用止痛药,而长期服用免疫抑制剂或生物制剂也可能引发一些副作用。除了西医,中医在治疗该病时也有自身的优势。

此类患者在生活中也要尤其注意,首先饮食上要忌口,禁食辛辣食物;睡觉时最好睡硬床;不要熬夜;同时要注意保暖。此外,更重要的是要谨慎而不间断地进行体育锻炼,以取得和维持脊柱关节的最好位置,增强椎旁肌

肉和增加肺活量,其重要性不亚于药物治疗。

4、宝宝7个月,最近晚上睡觉总是哭醒,吃点奶就又睡了,过一会儿又醒,或者迷迷糊糊地爬起来闭着眼睛哼哼,扳倒了哄哄可以继续睡。感觉他睡不踏实,医生说他缺钙,但并不多汗,脑后没有枕秃圈,会是缺钙么?

山东省千佛山医院新生儿科主任徐海燕:睡眠不安稳的原因有很多,缺钙可能会导致多汗、易惊,孩子吃奶吃不饱也容易醒,再就是乳糖不耐受、辅食吃得不舒服,还有白天睡得太多,都可能会导致晚上睡不踏实。缺钙不见得一定有枕秃圈,因人而异,可以做一个骨的碱性磷酸酶来判断。家长也可以尝试着给孩子补充钙剂,如果确实是缺钙导致,补10天就会有改善。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解

(李钢 陈晓丽 徐洁)

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿