

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

苹果肌下垂,警惕骨松症已到来

一提及骨质疏松,如果仅联想到“腰酸、背痛、腿抽筋”,那么知识库需要更新了。作为一种全身性的慢性退行性疾病,面部苹果肌下垂、法令纹加深、眼窝凹陷等看似单纯的面肌衰老,实际上是骨质疏松症最早出现的信号。



■ 面部骨骼衰老早于躯干四肢骨骼

面部骨骼衰老对外貌影响很大,苹果肌位于眼睛下方约2厘米处,呈倒三角状,表情活动时随颧肌收缩而更明显,能增加面部立体感与亲和力,是判断面部年轻化的一个视觉标志。苹果肌实际是附着在面中部上颌骨和颧骨的脂肪组织,它与附着在颧骨外侧面颧大肌和颧小肌共同构成的面部隆起区域,其支撑核心是上颌骨颧突,因此,颧骨高度和密度决定了苹果肌的饱满程度。医学文献显示,颌面部骨骼骨小梁细密,骨转换率高于四肢骨骼,骨量流失更早出现,其骨密度下降比腰椎、髌部早5—8年。面部

骨质流失时,颧突支撑力减弱,脂肪垫下移,法令纹自然加深。同理,眼窝凹陷与眶周骨吸收相关,下颌线模糊源于下颌骨体密度下降,这些变化并非单纯皮肤松弛,而是骨骼“支架”崩塌的外在表现。雌激素下降、钙吸收不足等骨质疏松的诱因,同样会加速面部骨量流失。

面部骨质疏松的原因是成骨细胞活性下降、破骨细胞功能亢进的表现。成骨细胞分泌的胶原蛋白既是骨骼主要有机成分,也是面部皮肤弹性的重要支撑,当成骨细胞胶原蛋白合成能力不足时,既导致骨密度下降,又引发皮肤松弛,形成“骨松一面衰”恶性循环。

■ 面部按摩让苹果肌饱满起来

《素问·上古天真论》有“女子五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”,提示气血充盈是保证面部年轻,容貌美丽的前提。若气血运行不畅,一方面导致面部骨骼及软组织失养,法令纹加重,苹果肌下垂,另一方面导致面色暗沉、皱纹丛生、头发变白。

沪上石氏伤科强调“气血并重,以气为主”的调治思想,强调气血充盈,才会筋骨强健,尤重“诸阳之会”的头部阳气在维护面部骨密度的重要作用,提出针对颧髁穴联合百会穴,开展日常保健,以达到疏通头面部经络,改善苹果肌下垂,提高局部骨密度,预防和纠正气血不足的“骨相衰老”。用指腹以画圈的方式轻轻按摩颧髁穴,力度适中,以感到酸胀为宜,每次按摩3—5分钟,早晚各一次,坚持按摩效果更佳。另外,采用空握拳轻轻叩击百会穴,每次30—50下;或者梳头时,多按摩15—20次。

面部衰老是全身骨骼健康的“晴雨表”。当发现苹果肌下垂时,别忘了会有骨质疏松的风险。绝经期女性应及时到医院进行骨密度检测。日常合理饮食,坚持运动,争取实现骨骼健康与面部年轻态的双重达标。

王培歌 赵咏芳(主任医师)(上海中医药大学附属曙光医院骨伤科) 图 IC



小徐是一名程序员,患雄激素性脱发已5年有余,3年前接受过发际线移植。近来,头顶原生发逐渐稀疏,更显空洞,而且供区毛囊几乎耗尽,难以通过二次植发提升头顶整体密度。脱发日益加重后,小徐就于九院毛发专病门诊。医生先给予规范药物治疗半年,头顶发质有所改善,但仍未达到理想状态。由于小徐的脱发属于难治复杂型,医生制定了综合方案:在原有药物治疗基础上,增加每月一次头皮浓缩生长因子注射,每四个月为一疗程。随着治疗推进,头顶细软毛发变粗变密,覆盖度明显提升,小徐终于重拾自信。

浓缩生长因子取自患者自身静脉血,采用特定的仪器处理血液而得到的浓缩血小板制品之一。其中富含的血小板经激活后可以释放出大量细胞活性物质,特别是多种生长因子,而这些生长因子可以在帮助组织修复、促进血管生成及刺激细胞活化方面发挥着重要作用。对于毛囊而言,这些来源于自体血液的多种生长因子以及生物活性物质就像“营养信号”和“启动开关”,能够改善头皮微环境,促进毛囊周围血供,唤醒处于休眠或半休眠状态的毛囊,诱导毛囊发育并延长毛发的生长期,从而通过多种方式帮助头发重新生长。

浓缩生长因子注射治疗并不是立竿见影的神奇疗法,而是一种循序渐进、日积月累的治疗方式。治疗过程简便安全,多数患者耐受良好。注射后观察半小时无不适即可离开,6小时内避免洗头抓挠,48小时内暂不用头皮外用药,3天内避免暴晒出汗,通常不影响工作和生活。疗程结束后,患者仍需坚持良好的生活行为方式。在多数情况下,浓缩生长因子头皮注射治疗可以改善毛囊的基础状态,而药物治疗则有助于维持毛发生长的长期稳定,两者并非对立关系,而是互相配合、相辅相成。

浓缩生长因子注射治疗属于“局部精准治疗”,对于供区不足、植发后密度不理想、药物疗效不佳的复杂型脱发患者,它提供了一种新的治疗选择。

张书诺 吴巍(上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科)

告别「发」愁 开启「发」力

摆脱“脚踩棉花”,力求“脚踏实地”

微创神经调控为糖尿病足患者“升温”



“半夜醒来,总觉得双脚像泡在冰水里;白天走路深一脚浅一脚,像踩着一团湿棉花。”五年来,莫名的悬空感与刺骨的冰凉感始终缠绕着58岁的王女士(化名)。作为一名糖尿病周围神经病变患者,她的双下肢持续发冷、行走不稳,让她的生活陷入难以自理的困境。“我在好几家医院都看过,药吃了,理疗也做了,就是不见好转。”当王女士来到上海交通大学医学院附属瑞金医院功能神经外科占世坤教授的诊室时,她得到了一个全新的诊断视角。

占世坤教授解释,王女士的病情是控制血管和神经功能的“交感开关”过度兴奋,导

致下肢血管持续痉挛、血流不畅,神经也得不到足够营养,就像被卡住了一样。

王女士的情况正处于糖尿病足治疗干预的窗口期。基于诊疗判断,占教授团队为她实施了一种名为“腰交感神经节射频治疗”的微创神经调控技术。治疗在局部麻醉下进行,在影像引导下,射频针被精准定位至目标神经节,通过温度调节其异常活性,从而舒张血管、改善血流、促进神经功能恢复。整个过程约30分钟,创口仅如针眼大小,术后即可下地活动。

王女士反映,“治疗当晚,右脚就感觉温热了,好几年来第一次睡觉没觉得冷。”客观数据也印证了变化:治疗前右脚趾皮肤温度为33.8℃,治疗后即刻升至36.2℃。次日,功能改善更加明显,她右腿行走、抬腿都利索了,

脚落地实实在在,也敢用力了。相比之下,尚未治疗的左脚仍是“软绵绵”的,冰凉虚浮。这种鲜明的对比,让王女士真切感受到了疗效。目前,她正等待两三个月后接受左足的治疗。

占世坤教授指出,对于以下肢凉、麻、“踩棉花感”为主,且常规治疗效果不佳的糖尿病足患者,微创神经调控治疗就像一把精准的钥匙,通过调节上游的“交感开关”,打开“血管痉挛”和“神经营养障碍”这两把锁,为神经修复创造有利的内在环境,可显著改善症状,提升生活质量,有助于延缓疾病进展。



扫码看短视频



创新疗法将“功能性治愈”变为现实

随着人口老龄化进程的加快,一种高发于老年群体的恶性肿瘤逐渐引起广泛关注,这便是被称为“潜伏在骨头里的杀手”——多发性骨髓瘤。

■ 早期识别病情 把握治疗窗口期

多发性骨髓瘤是一种血液系统恶性肿瘤,发病率在全球多个国家位居血液肿瘤第二位。目前无法彻底根治。该病起源于骨髓中的浆细胞,我国患者的中位发病年龄约为63岁。由于其早期症状缺乏特异性,极易发生漏诊或误诊,导致许多患者错失最佳治疗时机,严重影响老年人的生命健康。

上海交通大学医学院附属仁济医院血液科主任杜鹏教授介绍,多发性骨髓瘤临床表现多样,医学界常用“CRAB”(高钙血症、肾功能损害、贫血、骨损害)来概括其典型症状。值得注意的是,并非所有症状同时出现才能确诊,部分患者可能仅表现出其中一种或两种症状。临床上,不少患者因腰背疼痛就诊于骨科,或因肾功能异常就诊于肾内科,这也导致该病误

诊率居高不下。因此,推动多学科协作、提升各专科医生及公众对疾病的认知,对于早期识别病情、把握治疗窗口期具有重要意义。

多发性骨髓瘤的疾病进展一般经历三个阶段:最初是临床意义未明的单克隆免疫球蛋白血症,此阶段绝大多数患者进展缓慢,通常只需定期随访;随后可能进入第二阶段,即冒烟型骨髓瘤,此时患者已出现相关指标异常,但尚无临床症状;部分患者会进一步进展至第三阶段,即活动性(症状性)骨髓瘤,此时则需启动积极治疗。杜鹏教授指出,如果能在前两个阶段及时发现疾病,不仅有利于患者的自我健康管理,也能为后续治疗赢得更佳时机。因此,定期体检对早期筛查有重要意义,尤其是50岁以上的高危人群更应该注意相关指标。如果在血常规中发现原因未明的贫血、球蛋白升高或尿蛋白阳性等异常,就需要提高警惕。通过血液M蛋白筛查、血清

蛋白电泳等检查,就诊者可以针对性筛查血液中的特异指标,尽早发现疾病的蛛丝马迹。

■ 双抗及联合方案 争取“功能性治愈”

医学界已经提出“功能性治愈”的治疗目标。所谓“功能性治愈”,是指通过治疗使患者达到持续的深度缓解,且无需依赖长期治疗,即可维持无疾病相关症状、无疾病进展的状态,同时生活质量接近正常人群。在这一过程中,微小残留病(MRD)是评估疾病缓解深度、预测复发风险的关键指标。MRD阴性意味着患者达到深度缓解,且缓解持续时间越长,复发风险越低,预后也越好。

疾病复发是多发性骨髓瘤患者面临的主要挑战。以双特异性抗体为代表的新型药物,为复发/难治性患者带来了新的希望。双特异性抗体的分子结构上设有两个靶点,能同时结合肿瘤细胞与免疫细胞。由于多发性骨髓瘤的发生与免疫功能异常密切相关,双

特异性抗体可借此调动患者自身免疫系统,精准攻击肿瘤细胞,从而延长深度缓解时间,降低复发风险,提升整体临床获益。双抗与其他药物联合使用,可能成为未来的重要治疗趋势。2025年美国血液学会(ASH)年会公布的研究显示,双特异性抗体联合CD38单抗疗法显著延长了复发/难治性多发性骨髓瘤患者的中位无进展生存期,疗效引人注目。医学界也正在探索该联合方案用于初诊患者的治疗,通过早期强化治疗,使患者更快获得深度缓解,延长疾病稳定期。

杜鹏教授强调全程管理的重要性。患者应坚持定期随访,以便及时监测指标变化与复发迹象,配合医生调整治疗策略。患者也应增强疾病自我管理意识,注意预防感染、适度锻炼、保持积极心态。通过全方位、科学化的管理,患者能更好地控制病情,稳步迈向“功能性治愈”的未来。

乔闯