

骨化性肌炎:肌肉里的“骨质增生”

在医学世界中,存在着一种令人匪夷所思的病症——骨化性肌炎。患者在经历一次受伤后,本应正常愈合的肌肉组织,却意外地逐渐“骨化”,这并非科幻作品中的虚构情节,而是真实存在的医学难题。这种疾病最令人费解之处在于,病变的根源并非骨头本身,而是肌肉组织内出现了异常的骨化现象。

逐渐变硬的“肌肉肿块”

骨化性肌炎的典型表现为受伤肌肉部位出现逐渐变硬的肿块,常见于摔伤、撞击或手术等创伤后的肌肉组织。疾病初期,患者仅会感到局部肿胀疼痛,但随着时间的推移,肿块硬度持续增加,进而导致关节活

动受限,严重时关节甚至会完全僵直、丧失弯曲功能。该病症最常累及肘关节附近肌肉,同时也可在大腿、肩部、背部等部位发病,严重影响患者的肢体活动能力。

细胞“误分化”的病理过程

骨化性肌炎的发病机制极为复杂。无论是创伤后的获得性骨化性肌炎,还是罕见的遗传性骨化性肌炎(如进行性骨化性肌炎 FOP),其核心病理机制均为体内间充质干细胞发生“误分化”。正常情况下,间充质干细胞应参与肌肉与结缔组织的修复工作,但在患病状态下,这些细胞错误地分化为成骨细胞,从而在肌肉等非骨组织部位形

成骨质。

在获得性骨化性肌炎中,严重的肌肉拉伤、挤压或术后创伤会引发局部炎症反应,激活特定信号通路,诱导细胞发生异位骨化。而遗传性骨化性肌炎(如由 ACVR1 基因突变所致)则属于全身性基因缺陷疾病,患者自儿童时期起,便可能出现全身多处软组织骨化现象,随着病情进展,身体逐渐被异常骨质包裹,对日常生活造成极大困扰。

分阶段科学干预

面对骨化性肌炎,以下的应对策略至关重要。

早期积极干预 对患者来说,在病症初期,即肿块初现、骨化尚未完

全形成时,及时识别并干预尤为关键。此时,可使用依托考昔、吲哚美辛等非甾体抗炎药(NSAIDs),通过抑制炎症反应与骨化信号活性,延缓疾病进展。对于术后或严重软组织创伤等高危人群,医生还可能采用早期低剂量放疗,干扰局部骨化过程,防止间充质干细胞异常分化为成骨细胞。

择期手术治疗 患者一旦形成了异位骨化,逆转难度极大。需待异位骨块完全成熟、病情稳定后,方可考虑手术切除。若过早进行手术,极易刺激局部组织再次发生骨化,导致病情反复。因此,术前必须借助 CT、MRI 等影像学检查,精确评估骨化

区域的成熟度与稳定性。

避免诱因刺激 在疾病恢复期,患者应避免过度牵拉、按摩或反复刺激患处,以防诱发或加重骨化进程。对于遗传性骨化性肌炎患者,运动损伤、注射操作、意外跌倒等轻微刺激,都可能引发大面积骨化,因此更需加强日常防护,降低发病风险。

骨化性肌炎作为一种特殊的肌肉骨骼疾病,其危害在于使原本柔软的肌肉组织逐渐骨化变硬。因此,当身体出现“逐渐变硬的包块”时,切不可掉以轻心。

上海市第十人民医院脊柱外科 吴信波

84 消毒液 + 洁厕灵 = “隐形杀手”

日常生活中,84 消毒液与洁厕灵本是常见的清洁用品,但若错误混合使用,二者会瞬间化身“隐形杀手”。近日,市民黄阿姨便因一次不当操作引发中毒事件,为大家敲响家庭清洁安全警钟。黄阿姨为追求更佳清洁效果,将 84 消毒液与洁厕灵混合用于马桶清洁。密闭空间内,刺鼻气体迅速弥漫,短时间内,黄阿姨出现呼

吸困难、剧烈咳嗽、咳痰带血、口唇发绀及恶心呕吐等症状,随即被紧急送往安亭医院救治。经急诊科医师诊断,黄阿姨为刺激性气体中毒并伴有急性咽喉炎。

从化学原理来看,84 消毒液主要成分次氯酸钠(NaClO)与洁厕灵中的盐酸(HCl)相遇,会发生剧烈氧化还原反应,快速释放大量有毒的氯气。氯气

作为具有强刺激性与腐蚀性的黄绿色气体,可对眼、皮肤及呼吸道造成严重损害,轻则引发眼痛、流泪、皮肤灼伤,重则刺激呼吸道黏膜,导致呼吸困难、胸闷,高浓度吸入甚至可能引发肺水肿、窒息,危及生命安全。

针对氯气中毒情况,专业处置流程至关重要。一旦发生中毒,需立即将患者

转移至空气流通处;若眼部、皮肤沾染,应迅速用清水或生理盐水冲洗,并更换污染衣物;条件允许时,可给予高流量吸氧,同时尽快联系医疗急救机构送医。

除 84 消毒液与洁厕灵的“危险组合”外,其他清洁剂混合使用同样存在风险。洗衣液与 84 消毒液混合会发生中和反应,不仅降低清洁效能,还可能生成有害物质;碱性洗洁精与酸性洁厕灵混合,会因酸碱中和削弱清洁效果。

据新闻坊公众号

祛湿养胃薏米粥

薏米又名薏苡仁、薏仁米,是一味家喻户晓药食同源的中药,因其健脾祛湿的功效被广泛应用,常被做成各种米粥。本文推荐两款,可以在家制作。

薏米赤小豆粥 选用大米 100 克、薏米 10 克、赤小豆 10 克。将全部材料洗净,薏米和赤小豆放锅中浸泡 2 小时,大火煮开,放入大米,煮至滚时稍搅拌,再改中小火熬煮 1 小时即可。可健脾祛湿。

薏米百合粥 使用大米 100 克、薏苡仁 15 克、百合 6 克、红枣 3 个。将薏苡仁、百合、红枣(去核)洗干净,置锅中浸泡 1 小时,大火煮开,放入白米,煮滚时搅拌,再改中小火熬煮 1 小时,然后加入冰糖即可。可美白淡斑、润肺、养胃。

毛程

过期药片“神奇”的园艺用途

家里的药箱往往藏着不少过期药品,这些被闲置的小药片,其实在养花领域大有用武之地,是天然的养花“神器”。



图源:千库网

甲硝唑是对抗植物烂根的“能手”。水培植物时,往水中丢一片,能有效降低烂根风险;若盆栽植物已出现烂根,脱盆清理腐烂部位后,将一片碾碎的甲硝唑用 500 毫升水稀释,把花卉浸泡于其中 20~30 分钟,晾干后重新栽种,可遏制烂根恶化。

维生素 C 片可改善土壤酸碱性,满足喜酸花卉需求。将一片维生素 C 碾碎后溶于 1000 毫升清水,灌入植物根部,能预防

黄叶;喷洒叶片,能使其油绿发亮。鲜切花水中加一点维生素 C,还能延长花期。

达克宁是抗真菌的“卫士”,能防治白粉病、叶斑病等真菌病害。涂抹发病叶片,或在换盆、扦插时处理植物伤口,可杀菌消毒、促进愈合。

紫药水和高锰酸钾则是杀菌消毒“小帮手”,无论是处理烂根伤口,还是扦插枝条消毒,都能发挥重要作用,助力花卉健康生长。 据申工社公众号

部分中药饮片不宜放入冰箱保存

夏天气温较高,有些人购买中药饮片后,就放入冰箱冷藏,认为低温可以避免药效损失。殊不知,部分中药因化学稳定性、物理性质特殊等,放入冰箱保存反而容易损失药效。比如:三七粉、灵芝粉、珍珠粉等粉类中药,吸湿性强,冷藏时容易受潮,导致结块或降低药

效;阿胶、鹿角胶等动物胶类中药,含有丰富的蛋白质等营养成分,冷藏可能导致其结构变化,影响溶解性和药效;人参、西洋参、党参等参类中药,长时间冷藏易受潮发霉;芒硝、白矾等矿物盐类中药,易溶于水,冷藏室内的潮湿环境可能导致芒硝吸湿、结



图源:千库网

块,白矾吸湿溶解,影响其使用和药效。家庭保存中药饮片,应存放在阴凉、干燥、通风的环境中,室内温度不宜过高,避免放置于潮湿或阳光直射处,如厨房、阳台等。

浙江省中医院中药部 孙彩华(副主任药师)

眼镜与健康

镜片应力是什么?

有些人戴上眼镜之后,斜看不舒服,眼疼,眼酸,眼胀,很容易疲劳。重新验光后,度数也是准确,试镜架也很舒适,眼镜加工也是符合国标,然而依旧不舒服,那么就有可能是镜片应力的问题。

什么是镜片应力? 镜片应力指镜片因材料内部或外部作用力而产生的抵抗变形的反作用力,可分为内应力与外应力两类。

内应力由镜片生产过程中的材料特性及工艺缺陷导致,如分子排列不均、冷却收缩差异等。内应力通常在出厂前通过退火工艺部分消除,但可能因材料特性(如 PC 材质)残留微量应力。

外应力是镜片与镜框之间的相互作用力,主要包括:1. 装配应力:镜片尺寸与镜圈原型或镜圈弧度不匹配,安装压力过大导致镜片挤压而产生。

2. 温度应力:镜片与镜框材料热膨胀系数差异,膨胀程度不同,相互作用产生。3. 机械应力:日常使用中,碰撞、挤压等外力作用于镜片引起镜片形变。

镜片应力过强或局部应力过强有哪些危害和影响呢?1. 光学性能损害:应力分布不均引发额外折射,产生眩光或局部模糊。应力导致光线路径偏移的棱镜效应,产生复视,引起头晕、空间感知异常。2. 健康与舒适性问

题:眼睛需不断调节以适应不规则折射,引发眼酸、头痛等视疲劳症状。长期应力挤压可能导致镜片变形,屈光度数或散光轴位失准。3. 物理性能下降:应力集中区域机械强度降低,轻微碰撞或温度变化可能引发裂纹。应力促使树脂或 PC 材料氧化、变黄,加速老化,缩短使用寿命。

茂昌® 眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

感染幽门螺杆菌,多种因素「催化」胃癌

幽门螺杆菌感染是全球范围内最常见的慢性感染之一,其传播途径主要为“口-口传播”与“粪-口传播”。日常生活中,接触被污染的食物、水源,与感染者共用餐具、亲吻,或因不良卫生习惯(如饭前不洗手)接触感染者唾液、体液、排泄物等,均可能导致幽门螺杆菌侵入胃部。

事实上,约半数胃癌病例与幽门螺杆菌感染存在直接关联。感染初期,幽门螺杆菌可引发慢性胃炎,若未及时干预,随着病程进展,胃黏膜将逐步出现萎缩、异型增生,最终可能恶化为胃癌,这一演变过程通常持续数年甚至数十年。

在此漫长的病变过程中,高盐饮食与免疫力下降堪称加速胃癌发生的两大“催化剂”。长期高盐饮食会对胃黏膜造成多重损伤:一方面,高渗透压环境直接破坏胃黏膜结构,引发充血、水肿、糜烂及溃疡,削弱黏膜屏障功能;另一方面,食物中的硝酸盐在胃酸作用下,易转化为强致癌物亚硝酸盐,直接威胁胃黏膜细胞 DNA 稳定性;此外,过量盐分还会抑制前列腺素 E 的合成,该物质作为胃黏膜保护因子,其水平降低将使胃部防御能力显著下降,为癌细胞滋生创造条件。

人体免疫力的降低同样不容忽视。免疫功能缺陷或低下不仅会增加个体对胃癌的遗传易感性,更会削弱机体对癌细胞的监测与清除能力。临床研究表明,胃癌患者一级亲属的发病风险较普通人群高出 3 倍,这既可能源于家族成员共同感染幽门螺杆菌,也与染色体畸变导致的癌症易感性遗传相关。当免疫系统无法及时识别并清除基因突变的癌细胞时,这些异常细胞将迅速增殖,加速胃癌的发展进程。

据《生命时报》