

歌星刘欢都中了招——

爱酒如命,当心骨头“醉死”

文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 周鹏程 通讯员 汤雪

喝酒伤肝，众所周知，可喝酒伤骨头，你听说过吗？

今年 62 岁的长沙市民汪华才（化名）每天把白酒当饮料喝，结果把股骨头给“醉死”了，不得不到长沙市中心医院换上人工髋关节。可别觉得“喝”坏骨头是新鲜事！近日，记者从长沙市中心医院了解到，近年来，因喝酒导致股骨头坏死的患者正逐年增多，大部分为中、青年男性，其中不少人还因为不知病情而耽误了诊治。

门诊故事 | 每天四两白酒，老汉股骨头“罢工”

“以前听说过摔伤需要换骨头，没想到喝酒也能把骨头喝坏……” 62 岁的长沙市民王华才正在长沙市中心医院骨科 10 病室内输液治疗。若不是医生跟他说明患病的主要原因，他做梦也想不到喝酒有这么大危害。

汪华才家住桔园小区附近，由于工作应酬很多，他年轻时每天至少喝四两以上的

酒。退休后，闲在家中的他更是嗜酒如命，几乎日日喝醉。

“我吃饭时都不喝酒，就喜欢喝闲酒，一天不喝就觉得少了点什么……” 汪华才告诉记者，妻子因为担心他的身体，曾多次劝其戒酒，但他不为所动，妻子差点跟他离婚。3 年前，汪华感到胯部隐隐作痛，在药店买了点膏药贴，但没有效果。最后，他

在妻子的搀扶下，到医院就诊，这才发现是双侧股骨头缺血性坏死，当时医生就建议他要戒烟戒酒，必要时进行手术治疗。

“都喝了二三十年了，真的戒不了，家人不让我喝，我就偷着去外面喝……” 2015 年 11 月初，汪华才胯部疼痛加剧，走路也一瘸一拐的，前几日更是疼得下不了床。

这次，他只能坐着轮椅到医院骨科接受治疗。检查发现，他患有双侧股骨头缺血性坏死、腰椎滑脱症等多种疾病，若不及时控制，可能会导致残疾并丧失劳动能力。在与家属沟通后，医生为汪华才进行了右髋关节置换术，目前恢复情况良好。现在，汪华才已经能借助拐杖和护栏下床活动，数日后即可出院。

专家诊断 | 长期酗酒，可致股骨头坏死



长沙市中心医院骨科 10 病室主任 丑克

“在骨科门诊，我们经常碰到像汪先生一样的酒精性股骨头缺血性坏死患者，一般以中、青年居多。就目前情况而言，因为过度饮酒而导致股骨头坏死的病人呈明显上升的趋势。” 长沙市中心医院骨科 10 病室主任丑克介绍，导致股骨头坏死的原因很多，其中创伤性、使用激素类药物等非创伤性和过度饮酒等三大因素较常见。

丑克介绍，我国股骨头坏死最常见的致病原因就是大量

饮酒，著名歌星刘欢便是典型病例。知名主持赵忠祥曾爆料，刘欢爱喝酒，甚至一晚上能喝一箱啤酒。

“男性爱饮酒，从年轻时一直喝到中年，就可能出现股骨头坏死。” 丑克表示，不少患者的类似疾病都和饮酒有关，成人患者 1/3 源于过度饮酒。在各种可能引起股骨头坏死的病因中，慢性酒精中毒是一个重要因素。由于长期大量的饮酒造成酒精在体内蓄积，导致脂

肪代谢障碍和肝功能损害。血脂升高，造成血液粘稠度增高，血流速度减缓，导致血管堵塞、出血等，造成骨缺血坏死。

大量使用激素也可致病。除了酒精，类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、某些皮肤病、肾脏疾病等患者，因大量服用激素类药物，也可造成股骨头坏死。

另外，骨折、脱位外伤不及时治疗同样有风险。

提醒 | 早就诊、早发现是关键

“预防股骨头缺血性坏死，在生活中要避免酗酒，最好少饮或不饮。平时要加强对髋关节的保护，避免扭伤或摔伤等。” 丑克提醒嗜酒族，若发现髋关节、膝关节疼痛、跛行等情况，请及时到正规医院骨科接受检查；另外，像类风湿性关节炎、

系统性红斑狼疮、器官移植、肾脏疾病、某些皮肤病等疾病患者，需要长期大量地服用激素类药物，这样也可能造成股骨头坏死，市民要小心提防。

丑克强调，保髋治疗的关键是在股骨头塌陷之前及时发现。“有些早期患者，程度较轻，

通过避免负重，股骨头血流逐渐恢复，无需手术，也可以自愈。” 所以，核磁共振检查是目前能早期发现股骨头坏死的一个重要手段。因此，建议那些长期饮酒、服用激素，以及曾经出现外伤的人，如果感觉不明原因的髋部疼痛，最好去

医院查明原因。

另外，不要随便吃止痛药。丑克认为，在没确诊股骨头坏死之前，如果通过药物掩盖疼痛，容易忽略，错过早期发现及时治疗的机会，待到疼痛明显加重，股骨头塌陷，就为时已晚了。

养生堂·小科普 >>>

孩子常吃的水果怎么选

文 / 刘志雄（湖南省儿童医院康复二科）

水果是父母给孩子选的必不可少的食物，绝大部分水果都含有丰富的维生素、果糖、蛋白质以及对人体有益的矿物质、微量元素等。对小孩来说，是他们生长发育过程中必不可少的营养来源。不过，从中医角度讲，有些水果还可以等同于药物使用，所以并不是所有的水果都适合每一个孩子。不同体质的孩子对水果的要求也不尽相同，特别是生病期间的孩子，适当吃水果有助于身体康复，但选择错误，则起到相反的作用，甚至延误和加重孩子的病情。

给孩子选择常用水果时，有哪些小学问呢？首先应选择成熟的水果，成熟后果实比较柔软；其次，未成熟的水果含酸及粗纤维较多，易刺激胃粘膜且不易消化，对孩子身体不利。下面从健康的角度，介绍几种常见水果怎样选。

苹果：性平、味甘、微酸，具有生津止渴、清热除烦、健胃消食的功效，主治婴幼儿脾胃阴虚、盗汗、疳积、口干口臭等症。以下情况的婴幼儿不宜食用苹果：腹痛患儿易加重腹痛症状；小儿糖尿病慎吃；有胃部疼痛同时伴有舌苔白腻等胃寒症状，婴幼儿忌生食苹果。

香蕉：性凉，味甘，有养阴润燥、生津止渴、清肠润肺功效，主治热病烦渴、肺燥咳嗽、便秘、痔疮、脱肛等疾病。因香蕉性寒，以下情况的孩子不宜食用：虚寒体质的儿童；脾虚泄泻的婴幼儿；便秘小孩食用熟透了的香蕉，未熟透的含较多鞣酸，会抑制消化液的分泌并减少胃肠的蠕动，从而加重孩子的便秘症状。

梨子：梨子性微寒、味甘、微酸，归肺胃经，具有生津润燥、清热化痰、泻热止渴、润肺镇咳、养血生肌、润肠通便之功效。梨中含有丰富的 B 族维生素，有利于改善心功能；可增进食欲、帮助消化，脾胃功能较差的小孩尤为适宜。因梨子的性能不适合食用的有：脾胃虚寒儿童应少吃；尿频和遗尿症小孩睡前最好少吃；畏寒、腹泻、手脚发凉的患儿不可多吃，且最好煮熟再吃。

橘子：性温、味甘、微酸，入肺胃经，具有生津止渴，和胃润肺的功效。橘皮入药称为“陈皮”，具有理气燥湿、化痰止咳、健脾和胃的功效，常用于防治婴幼儿腹胀、疝气、消化不良等。不适合的小儿有：热性体质孩子不宜吃；先天不足小儿少吃；消化道炎症、溃疡等疾病的婴幼儿最好不吃。

OTC

国药准字 Z45022017

葛洪

桂龙药膏

202克

广西邦琪药业集团有限公司

桂龙药膏

202克

广西邦琪药业集团有限公司

葛洪®桂龙

药膏

调五脏

治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方！

葛洪牌桂龙药膏，精选 28 味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

体验热线：

400-750-8800

广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。 桂药广审（文）第 2016030030 号

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

平和堂药号：
黄兴中路 88 号（五一广场）平和堂商厦芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼雨花区韶山路 488 号平和堂商厦负二楼岳麓大道 57 号平和堂商场一楼岳麓大道 57 号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市

众泽堂大药房
岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售
德裕大药房湖南永州市连锁门店有售