

《骨质疏松症营养运动管理共识》发布

太阳少的季节可适当补充维生素 D！

近日，中国营养学会骨营养与健康分会、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会发布骨质疏松症患者及高风险人群的营养与运动共识。（中华内分泌代谢杂志. 2020;36:643）

能量摄入影响肌肉重量。共识建议，对于体重指数 18.5~28 kg/m² 的成人，每日能量需要量 = 标准体重 × (25~40) kcal，来维持体重指数 18.5~24 kg/m²。其中标准体重按身

高 -105 计算。对于饮食不足存在营养不良风险的老年患者及慢性消耗性基础疾病患者，或体重指数 < 18.5 kg/m² 的低体重者，可应用全营养型口服营养补充剂补充，每天额外补充不少于 400~600 kcal，以达健康体重。

对于钙，每日 800~1200 mg 元素钙（包括食物和钙剂）相对安全。对于磷，共识不建议常规补充磷酸盐；对于镁，目



前尚无证据常规补钙防治骨质疏松。

晒太阳获得维生素 D，10:00~14:00 间晒 5~10

min，每周 2~3 次较适宜。老年人和皮肤颜色深者，需更长时间晒太阳。在不方便晒太阳的季节，可适当补充维生素 D，中国营养学会推荐成人维生素 D 摄入量为 400 IU/d，65 岁以上推荐摄入量为 600 IU/d，可耐受最高摄入量为 2000 IU/d。

共识指出，骨质疏松的防治、良好的运动习惯需保持并贯穿于从儿童青少年到老年的整个生命

周期。对老年人或骨质疏松者，建议少久坐，每周至少进行 150~300 min 的中等强度运动，或每周 75~150 min 高强度有氧运动，或效果相当的中等强度组合有氧运动。此外应进行中等强度或更高强度肌肉强化活动，每周 2 天或更多时间以使主要肌肉群参与。鼓励多元身体活动，包括有氧运动、肌肉强化和平衡训练活动在内的多元身体活动。



行业资讯

钟南山院士团队研究

人重组粒细胞集落刺激因子或可减少新冠重症或死亡率

近日，钟南山院士团队在《美国医学会杂志·内科学》发表了人重组粒细胞集落刺激因子（rhG-CSF）在新冠病毒疾病（COVID-19）伴有淋巴细胞减少但无合并症的患者中的随机对照临床试验结果。结果显示，在这些患者中，rhG-CSF 可能减少了重症或死亡患者的数量。（JAMA Inter Med. 9 月 10 日在线版）

钟南山院士领衔于 2 月 18 日 -4 月 10 日期间在中国 3 个临床中心开展了这项开放标签、多中心、随机临床试验。研究纳入 200 例受试者，这些患者均经核酸检测

确诊感染新冠病毒，已出现肺炎，血液淋巴细胞计数 ≤ 800/μl，且无合并症。这些患者中 56% 为男性，中位年龄 45 岁。随机分为对照组及试验组，在常规治疗基础上，接受 3 剂 rhG-CSF 治疗，试验观察 21 d。

结果显示，两组之间达到临床改善的时间相似，rhG-CSF 组中位数为 12 d，常规治疗组为 13 d。进一步亚组分析发现，对于外周血淋巴细胞计数 ≤ 400/μl 的患者，rhG-CSF 对临床改善速度影响更大。同时，rhG-CSF 组患者明显更少进展为急性呼吸

窘迫综合征（ARDS）、脓毒血症、休克（2% 与 15%）。口咽拭子检测结果表明，两组患者病毒 RNA 载量的变化没有差异。但在第 10 天，rhG-CSF 组的病毒 RNA 载量下降得更快。安全性方面，rhG-CSF 组的 29 例患者（14.5%）和常规护理组的 42 例患者（21%）发生了严重不良事件。

基于这些数据，研究团队提出，rhG-CSF 治疗 COVID-19 并伴有淋巴细胞减少但无合并症的患者，可能减少了发展为重症和死亡的风险，值得进行更大规模的研究。

专家视角



Lancet：贫血患者补铁不能预防术后输血

术前检查中贫血患者的比例很高，并且贫血与术后不良预后相关。近日，一项研究考察了对于接受择期腹部手术的贫血患者，术前铁剂治疗对减少输血需要和患者预后的影响。结果显示，在择期腹部手术前 10~42 d 对贫血患者进行静脉注射铁剂治疗，不能降低患者术后的输血需求。（Lancet. 9 月 4 日在线版）

研究纳入 46 个英国三级医疗护理中心准备接受腹部手术并且在术前检查时发现贫血的成年参与

者。贫血的定义为：男性血红蛋白低于 130 g/L，女性血红蛋白低于 120 g/L。患者在手术前 10~42 d 接受静脉注射铁剂（1g 羧麦芽糖铁）或安慰剂。487 例患者参与研究，其中安慰剂组 243 例，羧麦芽糖铁静脉注射组 244 例，474 例（97%）患者完成研究。

结果显示，安慰剂组 237 例患者中 67 例（28%）死亡或需输血，静脉铁剂组 237 例患者中 69 例（29%）发生死亡或需输血（HR=1.03）。111 例

安慰剂组患者接受了输血，静脉铁剂组 105 例（HR=0.98），组间血红蛋白浓度变化、组间预先指定的安全终点方面无显著性差异。



一句话新闻

近日，英国一项研究显示，盐皮质激素受体拮抗剂螺内酯治疗不能改善慢性房颤且射血分数正常患者的运动能力、E/e' 比值或生活质量。（J Am Heart Assoc. 9 月 10 日在线版）

外伤性脑损伤（TBI）是创伤患者死亡和残疾的主要原因。近日有研究显示，创伤后 2 小时内，院外进行氨甲环酸治疗对患者 6 个月时神经系统预后无显著改善作用。（JAMA. 9 月 8 日在线版）

美国一项研究表明，玫瑰单胞菌（R. mucosa）在研疗法可安全改善儿童湿疹严重程度并提高生活质量，无需每日用药，且停药后效果仍持续长达 8 个月。（Sci Trans Med. 9 月 9 日在线版）

共同战“疫”

【正确洗手篇】

1. 用流动水淋湿双手



2. 用肥皂或洗手液均匀涂抹双手



3. 认真搓洗双手至少 20 秒



洗手掌



洗手背



洗指缝



洗指背



洗拇指



洗指尖



洗手腕

4. 用流动水冲洗干净



5. 捧水冲淋水龙头后关闭水龙头



6. 用清洁毛巾或纸巾擦干双手（也可用干手器吹干）

