



# 常吃减肥药 小心肠道穿上“豹纹装”



很多爱美的女士为了好身材,会选择通过减肥药瘦身。48岁的李女士就是这样,连续3年几乎每天都喝减肥茶。但不久前,她进行常规胃肠镜检查,发现自己的肠道除了有息肉,竟还穿上了“豹纹装”,让她担心不已。

郑州人民医院消化内科副主任姜海波介绍,肠道穿上“豹纹装”其实是结肠黑变病,这是消化道黏膜黑变的一种,指结肠黏膜内出现大量吞噬脂褐素样物质的巨噬细胞,使黏膜出现黑色素沉着病变。

该病患者往往无特异症状和体征表现,有些以慢性腹痛为主要症状。

其主要的诊断方法是结肠镜检查,在结肠镜检查中肉眼可见结肠黏膜呈不同程度的棕褐色、黑色沉着,甚至可见网状条纹、虎皮纹状、花斑样改变,以及呈颗粒状分布的色素颗粒,血管的纹理模糊甚至消失。

结肠黑变病与服用蒽醌类药物有密切关系。姜海波提醒,常用的果导片、番泻叶、麻仁润肠丸、三黄片、牛黄解毒片、排毒养颜胶囊及减肥茶等,均为含蒽醌类成分的药。服用时间越长、剂量越大,结肠黑变病的程度也就越重。

结肠黑变病与结肠息肉、结肠肿瘤

瘤的发病存在着一定的关系,已成为威胁人类健康的潜在杀手。

但也不必过于担心,结肠黑变病属于良性可逆性病变。对于时间短的

轻度结肠黑变病,在停用泻剂,便秘症状缓解,并给予多纤维素食后,黑变程度可减轻进而逐渐恢复正常。

摘自《大河健康报》

## “闪腰”或是 腰椎发出的健康警报



“闪腰”是人们常会遇到的一个棘手问题,医学上称之为腰扭伤,多发生于老年人、高强度的劳动者、久坐的办公族等人群。大同市五医院骨科刘志平大夫介绍,“闪腰”其实是身体的一种警报,提醒人们是时候去注意腰椎健康啦。该病的本质是腰椎的退变,包括椎间盘、韧带、小关节、滑膜和肌肉等多方面的问题。

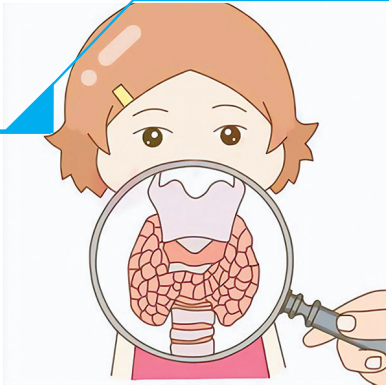
不同年龄阶段的人,“闪腰”的本质可能不同,年轻人要考虑

解剖结构是否有异常,中年人要考虑椎间盘的问题,老年人要排除腰椎的骨折。

一旦“闪了腰”,首先应该做的是腰椎制动,佩戴具有支撑作用的医用护腰,然后必须及时就医。“闪腰”后,疼痛较轻微的情况下,可以先卧硬板床休息,来缓解疼痛。但仍需通过专业医生来判断“闪腰”的根本原因,指导治疗并且预防再次发作的可能性。

(武珍珍)

## 甲状腺结节要重视 小心癌变



根据中国2010年的流行病学抽样调查,我国甲状腺结节的总发病率为18.6%,虽然甲状腺结节有癌变的可能性,但是概率很小,查出自己有甲状腺结节的人,不必太过担心。大同市第五人民医院普通外科副主任医师赵连表示,在临床上,甲状腺结节患者中,有95%的甲状腺结节是良性的,只有5%会

发生癌变。

甲状腺结节可能单发也可能多发,多发结节的发病率相对较高,但是单发结节癌变的可能性比较大。

赵连介绍,科学判断甲状腺结节良恶性的方法是做血清促甲状腺激素水平、其他血液检查、颈部超声检查以及甲状腺细针穿刺活检。

绝大部分的甲状腺结节是良性的,对于良性结节,如果大小没有超过3~5厘米,同时没有引起饮食时的吞咽困难、睡觉时的呼吸困难、声音嘶哑等压迫的症状,一般是建议继续观察,与良性结节和平共处。

如果甲状腺结节长在了胸骨后的话,哪怕很小,都建议尽快进行手术。原因是胸骨后血管非常丰富,而且没有结节的生长空间,甲状腺结节很快就会引起压迫症状,而且结节在这个位置一旦长大,以后手术难度会很大。

赵连说,对于良性的甲状腺结节,一般在出现症状或是位置特殊的情况下才考虑进行手术,否则一般以观察为主。

对于恶性结节,其首选的治疗方式就是手术治疗,需要切除的不仅是结节,还包括部分甲状腺组织,甚至是大部分或者全部甲状腺。

对于甲状腺癌而言,第一次的手术肿瘤是否切得干净,有无进行预防

性淋巴清扫很重要,直接决定了手术后复发和转移的几率。如果是中高危型的甲状腺癌患者,可以在手术后用碘131进行内放射治疗。

除此之外,如果患者在手术后甲状腺的正常功能受到影响,需要长期服用左旋甲状腺素,这种药物除了内分泌治疗外,还可以抑制肿瘤的生长。

对于恶性结节小于1厘米的甲状腺乳头状癌,亚型的恶性程度较低,且不具备进行手术条件的,可以暂时不进行手术,每3个月做一次复查,让医生进行判断处理。

不具备手术条件的包括孕妇、高龄老人、心肺功能不好的人群等。

(王瑞芳)

## 治疗慢性咽炎把住三道关卡

慢性咽炎经常反复发作,很难完全根治,而咽部上通鼻腔,前通口腔,下通胃肠道,大同新和医院李亚平大夫提醒,守好这三道关卡,可以有效缓解疾病。

第一道关卡,鼻腔。鼻腔容易吸入空气中的细菌、病毒等,会导致鼻窦炎,鼻涕会从鼻咽后部流到口咽部,引起慢性咽炎。因此,守住第一道关卡,不仅要预防感冒,还要及早治疗慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病。

第二道关卡,口腔。反复说话、吃辛辣食物也会刺激咽部,引起慢性咽炎。因此,守住第二道关卡,应尽量少吃辛辣、煎炸食物,注意清淡饮食。

第三道关卡,胃肠道。最常见的是由胃食管反流引起的慢性咽炎。如果是胃食管反流引起的慢性咽炎,只要积极治疗胃食管反流病,慢性咽炎就可以得到一定的控制。

(武珍珍)

## 脸上长“痘痘”该如何饮食

本来干干净净的脸上为什么会长“痘”?痘痘因何而生,缘何而灭?这看似随机偶发的事情,内在却有着复杂的成因。大同市五医院皮肤科主任常桂香给出以下解答。

过度分泌的皮脂是面部长痘的主要原因之一。皮脂为毛囊内的痤疮丙酸杆菌等微生物提供了生存所需的微生物和厌氧环境,而皮脂的分泌由皮脂腺来完成,其活跃度受遗传基因和雄性激素影响。痤疮丙酸杆菌可产生脂酶水解甘油三酯为甘油和游离脂肪

酸,后者易刺激毛囊及其周围组织引起炎症反应。因此,油性皮肤的人群经常会有长痘的烦恼。与此同时,皮脂分泌过多也是油性皮肤,毛孔粗大,肤色暗沉等的主要原因。

油性皮肤的形成,除了遗传因素,饮食习惯对其影响最大。研究表明,高GI(血糖指数)的食物,进入人体胃肠后消化快,吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高。血糖快速升高导致了高胰岛素血症,即血液中的胰岛素含量过高,高于正常的

含量。过高的胰岛素会对于痤疮的形成有促进的作用,当皮肤角质代谢不正常了,毛孔发生堵塞,细菌滋生就会长痘了。因此,油性皮肤的人,应少吃辛辣、温热性及油脂多的食品,如奶油、奶酪、奶油制品、蜜饯、肥猪肉、羊肉、花生、核桃、桂圆肉、荔枝、核桃仁、巧克力、可可、咖喱粉等。饮食宜选用凉性、平性食物,如冬瓜、丝瓜、白萝卜、胡萝卜、竹笋、大白菜、小白菜、卷心菜、莲藕、黄花菜(鲜黄花菜应经蒸或煮处理后再食用,防止秋水仙碱中毒)、

荸荠、西瓜、柚子、椰子、银鱼、鸡肉、兔肉等。

另外需要注意的是,营养缺乏也会导致痤疮发生,平时多吃富含维生素A、维C、维B、锌、硒和复合碳水化合物等营养素的食物对防痘有着一定益处,特别是维A。

改变饮食习惯对于每个人来讲都不是一件容易的事。可以先从改变一天的饮食开始,积小善为大善,逐渐将“生痘”的食物从餐桌上替换掉。

(孙晓娟)

## 规范治疗骨科疾病 提高患者生活质量

### ——访大同现代脑科医院院长、骨科专家米卫东

本报记者 孙晓娟

随着社会的发展,人们生活行为方式的改变,颈肩疼、腰腿痛、关节炎等已成为骨科方面的常见病、多发病,病情加重时严重影响患者的生活。近年来,由交通事故引起的创伤性骨科疾病也明显上升。只有科学合理、规范的治疗,才能从根本上减少此类疾病的发生与发展,减轻病人的痛苦,有效提高患者的生活质量。

#### 个性化治疗腰椎间盘突出

杨先生48岁,是一位泥瓦匠师傅。长期弯腰搬重、蹲位劳作,致使腰痛10余年,反复发作。长期服止痛药,腰痛没有治好,又增加了胃部不适,更可恶的是近一年多来又发现右腿疼痛,一直疼到脚面,不但不能劳动,还严重影响正常生活。在一家医院做了CT检查,诊断为腰椎间盘突出症,经过反复针灸、理疗、按摩、牵引、氦疗、针刀治疗,用了一年时间,花了近万块钱,结果病还是不好。后来经人介绍,到大同现代脑科医院找到了院长、骨科专家米卫东。米卫东详细询问了病史,通过检查告诉患者诊断基本明确,为腰4、5椎间盘突出症,伴发腰椎管狭窄,根据病情得知需要手术治疗。说到手术患者很有

心理负担。米卫东从医学角度给患者讲解椎间盘突出原理、手术方案,表示手术当然有风险,但基本可控。经过与患者及家属的认真沟通,他们同意手术治疗。米卫东带领全科人员对患者的病情进行了详细分析,做了细致的术前准备工作,手术进行非常顺利。术后第二天,患者的腰痛症状就明显减轻。出院时患者基本恢复正常行走,同时解除了病痛折磨。

米卫东介绍,腰椎间盘突出症从诊断上必须严谨,要综合病史、阳性体征,再结合影像等才能得出结论。腰椎间盘突出症治疗方法多种多样,有非手术治疗,包括休息、理疗、针灸、按摩等;手术治疗,包括微创椎间盘髓核摘除术、全或半椎板切除术、椎间盘髓核摘除术、人工椎间盘置换术、脊柱内固定术等。前者适用于病程较短、休息后可以缓解,未进行规范治疗的患者;后者适用于症状严重、诊断确切、反复发作,经过半年非手术治疗无效且病情渐重者,或有明显神经受累表现者。在治疗上也可选择骶管注射疗法、溶核术、小针刀疗法等。所以要根据不同人群、不同病情发展阶段,制定个性化治疗方案,达到科学、合理、规范的治疗。

#### 科学治疗老年骨关节炎

郑女士67岁,五年前,不明原因发生右膝关节疼痛,劳累后疼痛加重,休息后缓解。也曾到医院就诊,诊断为骨质增生,通过药物、关节腔内注射治疗,基本解决了疼痛问题。可一年前病情复发,较以前更为严重,不能行走,且发现右下肢变形,关节腔再次注射效果不佳,口服止痛药致使胃部不适,严重影响到正常活动。

在疼痛绝望之时,经子女多方打听,带她来到大同现代脑科医院找到米卫东。经过检查,确定为右侧膝关节骨性关节炎,必须进行人工膝关节置换。手术前,米卫东耐心地从病的来源及手术方法等多方面与患者进行了沟通,从思想上让患者有了一定认识,打消了手术顾虑。医院又帮患者从北京请来了国内著名骨科专家,给患者进行了人工膝关节置换术,手术很成功,患者半个月后恢复出院。一个月后郑女士再次来到医院,特意感谢米院长和医护人员:“当时太绝望了,不能走路可怎么办?谢谢你们,我终于又可以和正常人一样走路了。”

米卫东说,骨性关节炎是一种以关节软骨退行性变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病,多发于中老



年人,女性多于男性,发生于负重较大的关节,如膝、髋关节。年龄的增大是发生此病的高危因素。骨性关节炎发生后,随年龄增大而渐渐加重,病理改变是不可逆的。治疗的目的是缓解症状,延缓关节退变,最大限度地保持和恢复病人的日常生活。手术是骨性关节炎的最终治疗手段,包括游离体摘除术、关节镜清理术、关节成形术。骨性关节炎晚期可依年龄、生活习惯选用人工关节置换术。

## 睡不到“8小时”不等于失眠



你可能一直听说过一个关于睡眠的理论叫做——“每天睡满8小时,才是优质睡眠”。然而,“睡满8小时”可能对于大部分人,尤其是“打工人”和“早八人”来说都是奢望。所以大家的睡眠都不健康吗?不尽然!

#### 睡多久才是优质睡眠

其实,睡眠时间的长短不能作为判断失眠严重程度的标准,因为睡眠时间和深度有很大的个体差异,大部分成人需7~9小时,有的人长期睡眠时间为3~4小时,但自感精力充沛无任何痛苦感。而部分人虽然睡眠时间不长,但对睡眠质量感到苦恼。

个体对自身睡眠的主观评定很不可靠,因此要得出较为准确的诊断,最好将失眠的主观标准与客观标准结合起来。值得提出的是,几乎所有的人都有过难以入睡或睡眠不深的经历,但这只是一过性的,属于正常现象,如果这种情况持续时间较长,并影响了躯体功能,才会考虑为失眠障碍。

#### 什么是失眠障碍

失眠障碍是以频繁而持续

的入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。失眠障碍是最常见因素如更换场所、声音嘈杂、光线刺激等;生物药剂因素有咖啡、浓茶、中枢兴奋药物等;以及其他神经系统和精神障碍因素。此外,人格特征、遗传因素等也是引起失眠的原因。

引起失眠的原因很多,最常见的原因因为心理因素,如遭遇生活事件、个人损失、考试前焦虑、精神紧张、不安恐惧等;躯体因素常见疼痛、瘙痒、频频咳嗽、夜尿、吐泻等;也有环境因素如更换场所、声音嘈杂、光线刺激等;生物药剂因素有咖啡、浓茶、中枢兴奋药物等;以及其他神经系统和精神障碍因素。此外,人格特征、遗传因素等也是引起失眠的原因。

失眠者主要是通过学习睡眠卫生教育、刺激控制训练、睡眠限制疗法、放松疗法和认知疗法。其中,放松疗法主要是睡前诱导放松的方法,包括腹式呼吸、肌肉松弛法等,学会会有意识地控制自身的心理生理活动,降低唤醒水平。

(市六医院)

