

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 34 4月刊 2016年4月

本期要点

健康贴士 3
晕动症的预防。

新闻和观点 4
音乐有助于术后恢复。
工作的老年人更健康。

营养支持 4
当你无法进食时。

诱发溃疡的细菌 6
幽门螺杆菌。

评估你的驾驶能力 7
知道何时该停止开车。

专家意见 8

下期预告

前列腺癌复发
艰难选择。

小肠出血
深入诊断。

正念饮食
有益心脑血管健康。

橄榄油
如何达到最大获益。



惠每医疗
MAYO CLINIC 在华合资公司

遗传性脱发

治疗会有所裨益

当朋友的头发依然浓密而你的头发却日渐稀少，这看上去绝对不公平。但无论公平与否，你的基因才是脱发的罪魁祸首，尤其是对男性而言。头发会随着年龄的增长自然减少，因此遗传性脱发（也称雄激素性脱发）的特征也会日益凸显。

随年龄增长出现的遗传性脱发除了会对外貌产生影响、会增加晒伤的风险，或者让人在低温天气感到寒冷外，几乎不会引起任何疾病。但外貌本身就是一个大问题，脱发虽然常见但并不意味着容易被人接受。尽管你可以对脱发引起的尴尬付之一笑，但

内心还是会被深深刺痛。

你的头发或许不会全部脱落。而有些治疗方法也可以帮助头发再生——至少能够减少进一步脱发。但是，如果出现了意想不到的片状脱发，或引起你的担心，你应该与医生沟通。医生会进行一些检查，明确你是否患有某种可能引起脱发的疾病，比如甲状腺疾病或狼疮等。某些治疗癌症、痛风、关节炎、抑郁症、心脏病或高血压的药物也会引起脱发。

头发的生长周期

同皮肤细胞一样，头发也会有规律地生长和脱落。头发的生长要经历生长期、退化期和静止期三个阶段。每根头发的生长期通常可达2-3年，有时也可长达6年。在此期间，头发



男性和女性的脱发都可能由基因和激素的作用引起。男性脱发通常表现为发际线后移和秃顶。而女性脱发常常表现为头顶、两鬓或头发中分线周围头发稀疏。

大约每个月会长出半英寸（1.27 厘米）。退化期大约持续两周，在此期间毛囊收缩，随后进入静止期。

静止期通常持续 3-4 个月。静止期最后，头发开始脱落，并在原来的位置上长出新的头发，开始新一轮生长。

对于大多数人来说，头皮上大约 90% 的头发处于生长期，其余 10% 大部分处于静止期或接近静止期。虽然头发脱落的速度有较大的个体差异，但一般来说每人每天至少会脱落 100 根头发。

头发逐渐稀疏是衰老的正常表现。但是，雄激素性脱发患者还会出现一些其他的改变。即随着时间的推移，头发的生长周期缩短，而且也不再牢固和浓密，这个过程称为毛囊微型化。最终，头发因生长期过短而无法到达头皮表面。

男性脱发

对于男性而言，尽管中老年脱发更为明显和常见，但也会发生在年轻人身上。男性脱发的典型特征是两鬓发际线后移以及秃顶。

普遍认为，约有半数的男性到 50 岁时会出现不同程度的雄激素性脱发。这种脱发有家族聚集性，提示秃发有遗传易感性，但是有科学家认为可能涉及多个基因，通过父母双方共同遗传。雄激素——在男性生长发育过程中决定主要性征的激素——可导致易感人群的毛囊逐渐微型化。

女性脱发

同男性一样，女性也可以在青春期后的任何时期出现脱发，但更常见

于绝经后。然而，男女脱发的特征略有不同。与男性发际线后移不同，女性脱发常常表现为头顶、两鬓或头发中分线周围头发变稀疏。虽然在这些部位可以看到头皮，但完全脱发在女性中极为少见。

女性脱发不如男性脱发常见。据估计，女性脱发的比例为 20%-30%。但是，因头发稀少造成的心理影响却值得重视。脱发对于女性来说通常都是预料之外的事情。脱发的女性往往对自己的形象有消极评价，自尊心受到影响并且对自己生活的掌控力减弱。当男性剃光头能被社会接受甚至还被认为独具魅力时，对女性来说这种做法却很难得到认可。

女性脱发的原因不像男性脱发那样明确。可能与激素有关，包括雄激素，但并非所有脱发女性都会有雄激素水平异常增高。尽管女性脱发尚无明确的家庭遗传特征，但也与多个基因有关。

治疗

虽然雄激素性脱发无法治愈，但是针对男女脱发的治疗有助于减少脱发并促进头发生长。治疗的效果往往因人而异，同时也与脱发程度有关。治疗手段包括：

■ 药物——米诺地尔（落健 Rogaine）是已获批准用于治疗男性和女性雄激素性脱发的非处方药物。该药通常是治疗男性和女性脱发的首选药物。它有液体和泡沫二种剂型，可每日涂抹于头皮。用药后部分患者会出现头发再生或脱发速度减慢，亦或二者兼而有之。用药后的最初 1-2 个月内，由于

毛囊受到刺激开始长出新头发，会导致已有的部分头发脱落。新长出的头发可能比之前的头发更细更短。根据临床试验的结论，建议在治疗 1 年后再评估疗效。治疗一旦停止，头发也会停止再生。

非那雄胺（保发止 Propecia）是已获批准用于治疗男性脱发的处方药物。每天服用一次。与米诺地尔一样，需要持续用药 1 年才能看到完整效果。非那雄胺的作用机制是通过干扰雄激素——阻止睾酮转化为双氢睾酮（一种会使毛囊收缩的激素）来达到减少脱发的目的。然而，这种激素的活跃程度会随着年龄的增长而降低，所以非那雄胺对于 60 岁以上的男性效果

MAYO CLINIC 健康通讯

总编辑	医学主编
Aleta Capelle	Robert Sheeler, M.D.
副总编	医学副主编
Rachel Bartony	Amindra Arora, M.B., B. Chir.
Joey Keillor	编辑策划
医学插图	Deirdre Herman
Michael King	校对
运营经理	Miranda Attlesley
Christie Herman	Alison Baker
行政助理	Julie Maas
Beverly Steele	

编委会

Shreyasee Amin, M.D., 风湿病学; Amindra Arora, M.B., B.Chir., 胃肠和肝病; Brent Bauer, M.D., 内科学; Julie Bjoraker, M.D., 内科学; Lisa Buss Preszler, Pharm.D., 药理学; Bart Clarke, M.D., 内分泌和代谢病学; William Cliby, M.D., 妇科学; Clayton Cowl, M.D., 呼吸和重症医学; Mark Davis, M.D., 皮肤病学; Timothy Moynihan, M.D., 肿瘤学; Daniel Roberts, M.D., 医院内科学; Robert Sheeler, M.D., 家庭医学; Phillip Sheridan, D.D.S., 牙周病学; Peter Southorn, M.D., 麻醉学; Farris Timimi, M.D., 心脏病学; Matthew Tollefson, M.D., 泌尿科学; Debra Zillmer, M.D., 骨科; Aleta Capelle, 健康资讯。委员: Rachel Bartony, Joey Keillor.

《Mayo Clinic 健康通讯》为 Mayo Clinic Health Letter 中文版，由惠每医疗管理有限公司独家在中国发行。惠每医疗管理有限公司属美国梅奥医疗集团（Mayo Clinic）和高瓴资本（Hillhouse Capital）共同成立的在华合资公司。Mayo Clinic 授权惠每医疗管理有限公司在华使用 Mayo Clinic 医疗信息和知识产权，用于患者教育和帮助医生提高中国医疗质量。

并不好。孕妇或可能怀孕的女性应避免触碰压碎或破裂的药片。

度他雄胺（适尿通 Avodart）是一种作用机制与非那雄胺类似的处方药物。尽管该药被批准用于治疗前列腺肥大，医生们有时也用它来治疗雄激素性脱发。

伴有高雄激素血症的女性脱发者，可以给予抗雄激素药物，比如螺内酯，会有帮助。

■ **头发移植手术**——头发移植可以使部分男性和女性脱发患者获得永久性改善，尤其是头部其余部位头发比较浓密，可以移植到头发稀疏部位的患者。在头发移植过程中，皮肤科医生或整形外科医生会从你的头皮后面或侧面取下极微小的几块皮肤，每一块上面含有一根或几根头发。有时也会取下含有多簇头发的较大块皮肤。随后将这些取下来的皮肤按毛囊一个接一个地植入脱发区域。在这里新长出来的头发也会经历正常的生长周期循环。但是，遗传性脱发会随着时间的推移而发展，因此部分头发最终仍会脱落。

在典型的头发移植过程中，医生会切取一薄片有头发生长的头皮，并将它切分成极微小的移植块，然后植入脱发区域的小口内。移植的头发通常会在几周内脱落。而新头发会在几个月内长出。



有些医生在移植术后仍然建议使用米诺地尔以帮助减少脱发。

■ **激光治疗**——美国食品和药品监督管理局（FDA）已批准一种低强度激光治疗仪用于治疗男性和女性遗传性脱发。这种设备看上去像一把刷子或梳子，可以每个星期在头皮上滑动几次达到治疗目的。一些小型研究表明这种设备可能通过刺激毛囊来改善头发密度——但还需要更多的研究来证明其长期效果。

■ **美发产品**——你的发型师可能会推荐丰盈秀发产品或通过发型设计让你的头发看起来更饱满。还可以用染色膏和色粉减少头发和头皮之间的色差。另外，你还可以选择假发套和假发片来遮盖脱发区域。皮肤科医生或发型师可以帮助你找到优质产品。

早期开始治疗有利于获得最大改善。如果你感兴趣，可以在脱发变得严重之前就开始寻找治疗方法。但一定要谨慎。许多声称疗效显著的产品不但价格昂贵而且疗效尚未得到证实。还请听从专家的建议指导。□

健康贴士

晕动症的预防

飞机在飞行中遇到气流颠簸或邮轮在海上遇到风浪都会引起晕动症的症状和体征，如恶心、冒冷汗、眩晕、恶心、唾液增多和全身发热等。可以采用下列方法减少晕动症的风险：

■ **调整环境**——在汽车里，坐在前排或视野开阔的座位上。在船上，尽量呆在甲板上并眺望海平面。不要看书或看电影，保持头部静止，靠在椅背上休息或躺下。从通风口或窗户进来的新鲜空气也有助于缓解症状。

■ **向医生咨询用药**——包括乘晕宁、克敏静，以及含有东莨菪碱的处方皮肤贴剂（晕车贴）等等。这些药物可以引起嗜睡等副作用，尤其是对于老年人，因此不是人人适用。

■ **考虑自然疗法**——在出发前服用含 1-2 克生姜粉的胶囊可以缓解晕动症。含有生姜、留兰香和薄荷精油的芳香疗法对于预防恶心也有一定的效果。香薰产品 QueaseEase 中含有这些混合精油成分。

■ **穴位按压**——按压手腕横纹上方三指宽处的内关穴可以预防晕动症。你可以自己按压，也可以使用专门设计的腕带。□

新闻和观点

音乐有助于术后恢复

研究人员报告说，音乐是帮助病人术后恢复的方便、安全和经济的方法。

很多研究都试图评价音乐的舒缓功能在外科领域中的作用。为获取更广泛的证据，英国的研究人员回顾了 70 多项随机对照研究的结果，这些研究中在手术前、手术中或手术后播放音乐。一般来讲，随机对照研究是最严格的一类研究。研究的总体结果显示，在任何时间播放音乐——但尤其是在手术前——可以减轻患者手术后的疼痛和焦虑。它还可以减少患者对止痛药的需要量并提高患者的满意水平。音乐甚至对术中熟睡（接受全麻）的患者也有效。音乐不能做到的是对住院时间长短产生影响。

回顾研究所收集的数据有相当的异质性，也就是说每个研究使用的参数有很大不同。换句话说，就是难以确定音乐的好处在每个手术场景中是否一致。但总的来说，作者认为有足够的证据支持将音乐疗法推荐给所有要接受手术的患者。

下次你要接受手术前，可以问问医生你能否带上耳机和自己喜欢的音乐。这或许会让手术过程变得更容易忍受。□

工作的老年人更健康

你准备考虑退休了吗？不妨看看这篇文章的观点。最近一项对全美年度健康调查数据的分析显示，工作中的老年人比退休或失业的同龄人更健康。即使在考虑了其他与健康相关的因素之后，工作与健康之间仍然具有很强的相关性。

调查数据来自超过 83,000 名年满 65 岁的美国人。其中大多数——大约 87%——不工作。那些仍在工作的人主要从事白领工作。

与工作的老年人相比，不工作的老年人认为自己健康状态一般或较差而不是较好或更好的比例几乎是前者的 3 倍。此外，在“健康和活动受限指数”评估中，不工作老年人得分较低的可能性比工作的老年人几乎高出 6 倍，这一指数包括了多方面的因素，比如需要帮助才能完成日常活动。

在工作的老年人中，蓝领比白领工作者更少有慢性病史，例如糖尿病或高血压。而且，蓝领工作者和服务行业工作者更少出现行走、爬楼梯、购物或其他类似活动的困难。

这是否意味着工作越久就越健康？这个问题很难回答。有可能良好的健康状况是能继续一份工作的首要条件，而健康状况不佳会导致人们退休或离开工作岗位。不过，一份你喜欢的工作可以挑战你的思维，让你保持活力和与外界的联系，并获得目标感。□

营养支持

当你无法进食时

人们很容易把吃东西看作是理所当然的事情。你只需要咀嚼食物或者喝些饮料然后咽下，接下来的事情就可以交给消化道了。食物和液体在消化道中消化，并在消化系统中移动，营养成分被机体吸收。

然而，这个系统中的任何一个组成部分都有可能被破坏。当你无法吞咽或吸收足够的食物或液体来维持生命和健康时，就需要考虑营养支持了。营养支持是指在人体无法进食的情况下帮助机体获取营养的方法。

营养支持常常与临终关怀相伴。但是，它更常用于暂时性治疗或作为持续治疗的一部分。例如，在重病、意外、治疗或手术康复前，你可能无法进食；或长期的身体残障让你无法足量进食，现在，在持续营养支持的帮助下，你完全可以享受生活。

消化路径

营养支持有两大类型。肠内营养——将营养物质通过导管输送至胃或小肠；肠外营养——通过静脉让营养物质直接进入血液循环。

肠内营养，亦称管饲营养，是营养支持的首选方案。一般来说，只要你的消化系统功能正常，最好让消化道尽可能充分发挥作用，消化食物、液体和药物以供机体利用。

肠内营养常用于有吞咽障碍的情况。包括口腔或咽喉部的肿瘤或肿瘤

治疗，或因脑卒中、手术或创伤恢复期神经功能丧失导致吞咽不良时。

肠内营养三种主要的营养运输方式：

■ **经鼻输送（鼻肠管）**——将鼻肠管经鼻放入胃或经胃到达小肠。鼻肠管可以快速放入，也容易拔除。但是，鼻肠管也容易堵塞和意外脱出。鼻肠管通常是临时性的选择，用于管饲不超过一个月时，或作为长期营养支持前的过渡。

■ **经腹部胃管（胃造口）**——当营养支持需要一个月以上时，可以借助微创手术经皮至胃置入胃造口管。

这是长期营养支持的首选方案，因为大部分营养物质和药物都可通过胃和下面的消化系统正常吸收。而且，将营养物质直接送入胃的方式也更为方便。

■ **经皮小肠上段置管（空肠造**

口）——这种微创置管方式适用于胃部形态发生改变、接受了胃切除手术或者患有严重胃食管反流疾病（GERD），不适于胃造口管的患者。

空肠造口术并发症的风险高于胃造口术，并且对于药物和营养配方有更多的限制。由于需要连续管饲，所以空肠造口管还需要配备营养输注泵。胃造口术和空肠造口术都有引起出血或感染的风险，严重并发症的发生率约为 1%-4%。在长期使用过程中需要对导管进行仔细和妥善的护理。你和你的医疗团队需要及时处理各种问题——比如导管堵塞、渗漏或脱落等。

一旦置入胃造口管或空肠造口管，至少 6 周内不能拔除——即使已不再需要，要等到肠道和皮肤之间的通道完全愈合。如果你已经停止使用胃造口管或空肠造口管，医生会进行

大约 4 周的体重监测，确保你在恢复口腔进食后体重保持稳定。如果体重稳定并且预计将来也不会再使用导管，医疗团队会取出导管。导管拔除是一个小手术，通常在门诊就可以完成。

静脉营养

肠外营养——通常称为全肠道外营养——主要用于消化系统无法吸收经口或肠内营养摄入的食物或是对摄入的食物不耐受的患者。某些影响肠道功能的疾病，如癌症或癌症治疗、克罗恩氏（Crohn's）病或肠道供血不足也是选择肠外营养的原因，因为这些疾病不能置入肠内营养管。

肠外营养通常是在靠近心脏的胸腔大静脉内置入导管，并将液体营养成分通过静脉输送至全身。与肠内营养相比，建立肠外营养通道有更高的感染、出血或导管使用问题方面的风险。□

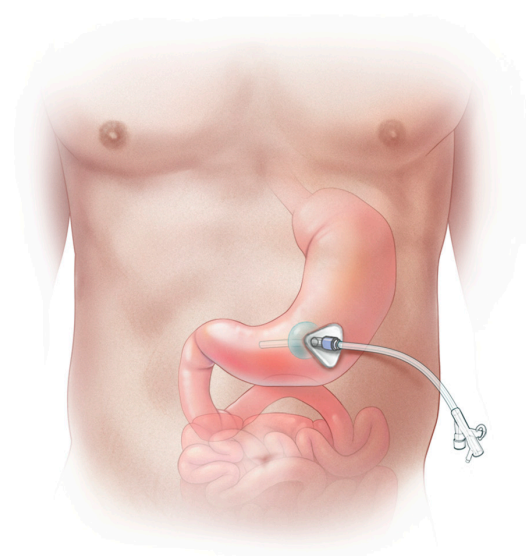
腹泻或便秘管理

经胃造口管或空肠造口管进行肠内营养支持会引起腹泻或便秘。

逐渐增加饮食中的纤维素有助于缓解便秘。管饲配方可以含有或不含有纤维素。此外，也可以通过管饲补充某些可溶性纤维素——如瓜尔豆胶（Benefiber）。

如果腹泻比较频繁，你和医生可以考虑：

- 试用含纤维素的营养配方。
- 检查消化道是否有感染性疾病。
- 检查用药。通过管饲的液体口服药物可能含有甜味剂，如山梨糖醇，此类成分具有缓泻作用。因此在很多情况下，用水将压碎的药片冲入饲管是更好的选择。其他药物也可能会有缓泻作用，这就需要酌情减少用药剂量。
- 如果上述原因均被排除，止泻药物如洛哌丁胺（易蒙停）通常有效。也可以考虑大便增稠剂，如 Nana Flakes。□



通过导管向胃或小肠提供营养物质的方式，称为肠内营养。

诱发溃疡的细菌

幽门螺杆菌

不久之前，大多数的人还认为胃溃疡（消化性溃疡）是由精神压力过大或进食辛辣食物造成的。但是现在，医生们已经知道大多数的胃溃疡是由一种螺旋形的细菌——幽门螺杆菌（*H. pylori*）——引起的。据估计，全球至少有一半的人口感染了这种微小的细菌，它就生长在胃粘膜上。

一般情况下，幽门螺杆菌不会引起任何问题。但有时，感染也会引起炎症并侵蚀胃粘膜，最终导致溃疡形成。较少情况下，幽门螺杆菌还会诱发某些类型的胃癌，如胃腺癌。罕见情况下，有些人会出现胃淋巴瘤，也称为结外边缘区淋巴瘤或胃粘膜相关淋巴组织（MALT）淋巴瘤。

幸运的是幽门螺杆菌可以被抗生素消灭。溃疡也通常在数周内治愈。在胃粘膜发生不可逆的改变前清除幽门螺杆菌可以降低罹患胃癌的风险。关键是确保细菌被彻底清除。

哪些人属于易感人群？

大多数人都是在儿童时期感染的幽门螺杆菌，但直到多年以后才会出现问题。幽门螺杆菌的传播途径尚不明确，但科学家们认为它很可能是通过被污染的食物、水或餐具传播的。这就难怪幽门螺杆菌通常在人口密集和卫生状况较差的地区更为常见。直接接触被感染人群的唾液或体液也可造成细菌传播。

在美国，幽门螺杆菌感染在老年人中更为普遍，而在儿童中的新增病

例似乎有所下降——这应该是得益于公共环境卫生和个人卫生的全面改善。

检查

■ 如果你的健康状况良好，就无需检查是否携带幽门螺杆菌。但如果你有胃溃疡的症状或体征，或者接受过胃癌和 MALT 淋巴瘤的治疗，医生可能会希望你接受一些检查以排除那些可以被幽门螺杆菌诱发的疾病。如果你的近亲里有人患有胃癌，医生也会建议你接受检查。

■ 胃溃疡的最常见症状是上腹部烧灼痛。空腹和胃酸流经溃疡开放的疮面时症状通常会加重。进食可暂时缓解疼痛，因为食物可以缓冲胃酸。其他症状和体征包括腹胀、恶心、体重下降或后背正中疼痛。溃疡有时会引起呕吐物或大便呈黑色或带有血丝。

■ 呼气试验或大便检查可以提示有无幽门螺杆菌感染。质子泵抑制剂（PPI）等抑酸药物、次水杨酸铋和抗生素会影响呼吸试验和大便检查的准确性。医生可能会要求你在检查前 2 周停用这些药物。

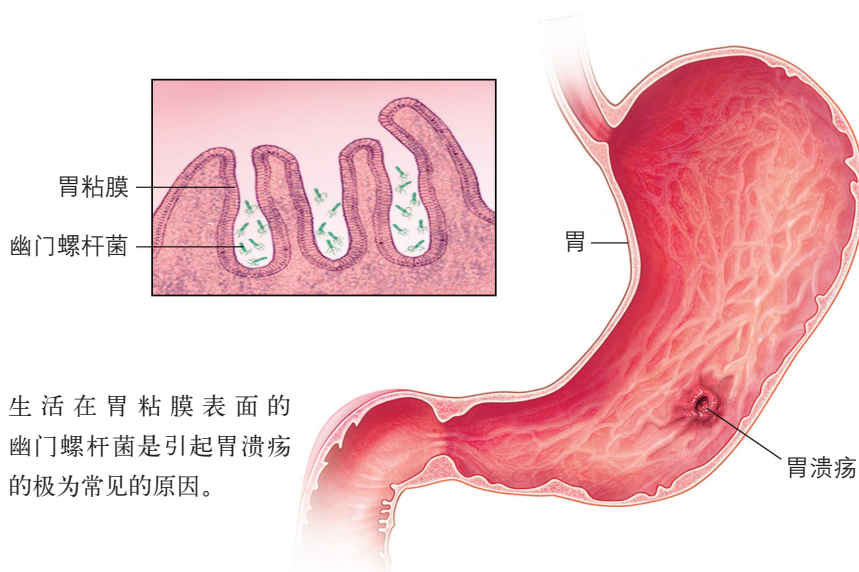
■ 如果你年满 55 岁并且最近新出现胃部症状，医生可能会建议你进行胃镜检查。在胃镜检查时，医生会将一根顶端带有微型摄像头的软管经咽喉伸进入胃部和小肠上端。医生可以借此查看你的上消化道是否存在不规则的病变，比如溃疡、炎症或肿瘤。在检查过程中，医生还会取组织样本（活检）分析是否有幽门螺杆菌感染。虽然血液检查可以判断既往是否感染过幽门螺杆菌，但它无法判断当前的感染情况。

联合治疗

幽门螺杆菌感染通常采用两种抗生素同时治疗——例如，阿莫西林和克拉霉素——以避免细菌对某一种抗生素产生耐药。医生还会开出抑酸药物保护正在愈合的胃粘膜。

如果治疗后症状仍然存在，医生会建议你复查，确保细菌被完全清除，避免炎症进一步加重或病情进展。

如果检查结果显示细菌对初始治疗产生耐药，医生会采用不同的抗生素联合方案进行第二轮治疗。□



评估你的驾驶能力

知道何时该停止开车

每次你们一起外出时，总是由丈夫开车。但是，在最近几次和危险擦肩而过，你开始不确定还该不该让他继续开车了。那么有没有办法可以帮助判断呢？

许多老年人最终会出现视力、听力、反应能力或大脑功能的下降，而这些都会对驾驶能力有一定影响。但是，是否因此就要收起钥匙不再开车却是个复杂的问题，会产生严重的后果。对许多老年人来说，汽车被视为独立性和生命力的重要象征——但是司机本人、其他司机、乘客、行人或其他人员的安全也需要认真对待。

目前还没有一个年龄界限或单一的测试能判断你或你的爱人还能不能继续安全开车上路。而判断是否适合驾车也需要考虑多方面的因素。最后还是由你或你的家人，为了自己和他人的安全做出负责任的决定。

鼓励评估

年龄本身并不能准确地反映安全驾驶能力。许多老年人开车很安全。而另一些老年人在意识到自身的状况后，会通过减少开车次数、选择熟悉的路线或避免夜间驾驶等方法来进行自我约束。十字路口的左转弯区对于老年司机来说是一个危险地带，有些老年人会调整驾车路线来避免左转弯。

但是，老年司机比其他任何成年组的司机更容易发生致命的交通事故，而75岁以上的司机交通违章和非致命碰撞的发生率要高于年轻司

机。

在美国，各州对多大年纪需要进行安全驾驶评估有不同的规定，有些州对驾驶证的更新有严格的要求，而有些州则极少做出要求。

花些时间来判断自己是否能继续开车取决于你的责任感，或配偶、家人或朋友的责任感。当你或亲人出现以下情况时，可能需要进行评估：

- 过去一两年内有跌倒史
- 最近几年发生过机动车交通事故或有过交通违章行为
- 开车曾差点出事或有其他惊险情形，迷路或违反交通规则，如闯过停车标识
- 用眼看东西费劲，如看不清标签，完成动脑筋的工作费劲，比如语言运用或记忆力出现问题，或行动费劲，比如走路或上下汽车座椅
- 正在服用可以导致困倦或功能损害的药物，例如抗抑郁药、抗组胺药、安眠药、抗焦虑药或止痛药等
- 有心脏疾病、糖尿病、眩晕和平衡障碍、癫痫发作史以及其他多种能影响驾驶能力的健康问题

司机评估

如果你认为自己或家人需要接受驾驶适宜性评估，最好先从医生那里开始。医生会全面仔细检查你的病史，这与驾驶能力有关。医生和药剂师也会检查你的用药情况并判断这些药物是否会影响驾驶能力。重要的是，医生可以调整你的治疗方案，比如更换药物，有助于提高你的驾驶安全性。

医生会进行多种检查，比如活动能力、视觉、听觉和认知功能检查等。有一些检查可以帮助医生检查和评估你的驾驶适宜性。这些检查包括“驾

驶相关技能评估”、“危险预测测试”与“驾驶健康量表”等。

路上驾驶评估通常是直接评估安全驾驶能力的最佳方法之一。医生会告诉你开展此类评估的相关机构，可能是当地的机动车主管部门也可能是私人的公司或组织。

后续效果

安全驾驶评估并不意味着如果表现不佳就会失去开车的资格。评估的目的是促使你改进驾驶技术，确保安全驾驶。

这可能包括参加老年人安全驾驶课程，如美国退休人员协会（AARP）主办的“聪明的驾驶员（Smart Driver）”课程或美国汽车协会（AAA）提供的类似课程。你所在地区也会有接受过培训的专业治疗师，可以进行驾驶评估并对老年司机提供帮助。这些司机康复治疗师可以评估你的驾驶能力，提出改进驾驶技巧或调整汽车配置的建议，让你的驾驶更安全。

对一部分老年人，评估的结果可能会提示他们是时候该放弃开车了。这无疑是个令人沮丧的决定。但你也许会惊奇地发现你所在的地区有那么多能帮助你出行的方式。

除了公共交通之外，你可以整理一份可以接送你出行的人员电话表。这份名单可以包括家人和朋友、社区中心或教堂的志愿者、社区老年人班车或者当地的出租车公司等。每周列出你的出行计划可以使你的日程与他人更加匹配，方便安排。你还可以通过美国联邦老龄局的网站 www.eldercare.gov 或拨打 800-677-1116 获得所在地区相关机构的帮助。□

专家意见

问 我经常听说扁桃仁（巴旦木）和核桃等坚果对人体有益，请问花生和花生酱有没有这种作用？

答 大多数坚果为种子或树生坚果。但花生属于豆科植物，与豆类和豌豆同属一科。

坚果是当之无愧的健康食品。尽管热量较高，但富含健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪，并含有丰富的健康营养成分，包括蛋白质和膳食纤维。

花生的营养成分与树生坚果类似。下表列出了它们的一些相似之处。

最近的一项研究对以花生为主要坚果来源的大样本量人群进行了观察。与食用多种坚果的观察研究结果相似，这项为期 5 年的研究发现，经常食用花生或花生酱的研究对象死亡风险下降 20%。

如果花生是你饮食的一部分，请选择无盐和干烤的花生。由于花生酱和其他坚果的热量较高，所以聪明的

作法是用它们替代其他食物，而不是在饮食中再增加这些食物。□

问 李子干和西梅干是一样的吗？

答 是一样的，李子干也称西梅干。2000 年，美国食品和药品监督管理局（FDA）允许加州李子干商会（当时称加州西梅干商会）将西梅干更名为李子干。这是为什么呢？因为商会的市场调研团队发现大多数人更喜欢说“李子干（dried plum）”而不是“西梅干（prune）”。

如果新名字对你更有吸引力那就更好了。李子干含有丰富的维生素 K。它还富含钾和维生素 A。同时它还是纤维素的重要来源。仅仅 4、5 颗李子干，也就是一份的量，就含有大约 3 克的纤维素。李子干富含酚类化合物，具有抗氧化作用，这是其他有益作用的基础。

一些证据显示李子干有助于保护骨密度。由加州李子干商会资助的一项研究发现，每日进食 100 克（12 颗）李子干的绝经后妇女骨形成标记物增多。该商会资助的另一项研究显示，食用李子干有利于肠道的益生菌平衡，有利于结肠癌预防。

这些结果还需要更多来自独立研究人员的研究加以证实。但李子干确实能作膳食营养的一部分。你可以把它们当作健康的零食，或者作为烘焙或烹饪的原料。如果你还不习惯高纤维饮食，可以逐渐增加食用量以避免胀气或排气。和其他水果干一样，李子干也具有相对较高的热量，所以不要吃太多。□

如何去 Mayo Clinic 看病或咨询医疗问题？

Mayo Clinic 在华合资公司——惠每医疗下设转诊办公室，接待有意向去 Mayo Clinic 体检和就诊的患者，服务内容包括病历咨询，高管体检，品质生活提升计划和就诊服务。详情请咨询 4006915199，或发信至：mayo@huimeihhealth.com。



	生扁桃仁	干烤花生
每份坚果（1.5 盎司，约 42 克）	33	42
卡路里	246	250
脂肪（克）	21	21
不饱和脂肪（克）	19	15
蛋白质（克）	9	10
纤维素（克）	5	4

版权

© 2016 Mayo 医学教育和研究基金会。版权所有。
MAYO, MAYO CLINIC, Mayo 三盾牌标志和“可靠的资讯——只为更健康的生活”为 Mayo 医学教育和研究基金会所有。

客户服务

中文印刷品发行限中国境内。
订阅价：160 元 / 年，
零售价：20 元 / 份。
客服电话：010-56225855。
订阅问题请咨询
marketing@huimeihhealth.com。

目的

《Mayo Clinic 健康通讯》旨在帮助读者获得更健康的生活，向读者提供有益、可靠、易于理解的健康资讯，同时帮助中国医生为患者提供更有用的健康教育。《Mayo Clinic 健康通讯》信息及时、内容丰富，是对医生意见的良好补充。私人健康问题请咨询医生。

惠每医生招募

惠每医疗面向中国招募惠每医生，向中国患者提供患者教育服务。同时，惠每医生有机会免费参加 Mayo Clinic 年度研讨会，并与 Mayo Clinic 医生一起，为患者进行远程医学咨询。如有意加入惠每医生，请发信至 hmdoctor@huimeihhealth.com。