

# Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 34 1月刊

2016年1月

## 本期要点

健康贴士	3
果蔬农药残留。	
新闻和观点	4
用于减肥的两种新型胃内球囊。	
新的一年，新的篇章	4
将决心付诸行动。	
前列腺炎	6
一种常见疾病。	
莫氏手术	7
精准切除皮肤肿瘤。	
专家意见	8

## 下期预告

医疗技术的进步  
3D视图

眩晕  
针对常见病因的治疗。

寻找生命之本  
癌症与精神世界。

慢跑与健康  
比想象的更容易。

## 带状疱疹

### 发病率随年龄增长

如果您曾经得过水痘，致病病毒——水痘-带状疱疹病毒——就会一直潜伏在您体内的某处神经组织中。疾病、免疫抑制剂、压力等因素可使病毒重新激活，这种情况在50岁以上的人群中尤为常见。

病毒重新激活后会沿着神经走行方向播散，出现伴有疼痛和水疱的皮疹，即带状疱疹。

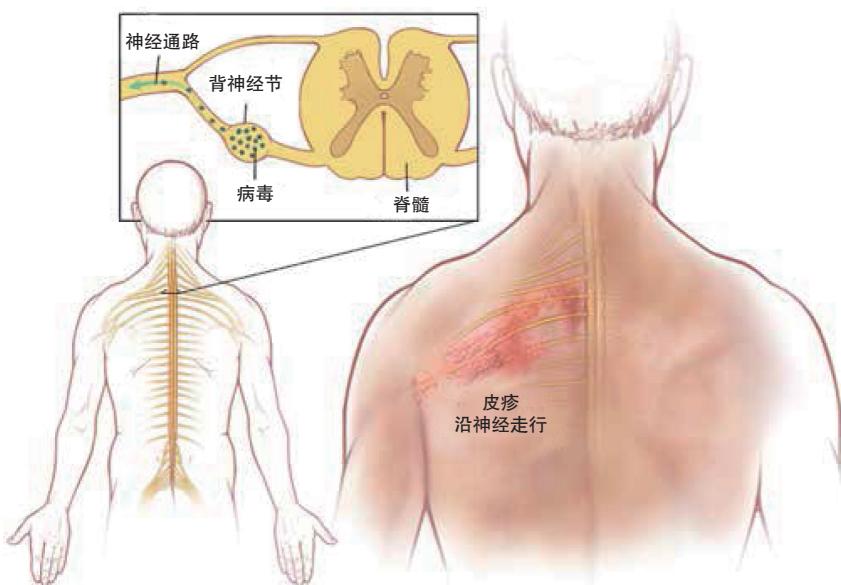
目前还没有办法预测带状疱疹病毒是否会重新激活或何时会重新激

活。从这个意义上说，带状疱疹及其并发症是一种无法预测的疾病。

然而，您也无需完全听天由命。采取一些非常简单的方法，就能大大降低带状疱疹的患病几率，或减轻其病情及并发症的严重程度。

### 问题根源

美国几乎所有40岁以上的成年人都有水痘病史，包括那些知道自己患过水痘之后自愈的患者。对于大部分人来说，水痘只发作一次，而且通常是在儿童时期。然而，免疫系统无法彻底清除水痘的致病病毒，残留的病毒会潜伏在脊髓和大脑附近的神



当水痘-带状疱疹病毒重新激活后，它通常会沿着神经走向扩散至皮肤，引起伴有疼痛、水疱的皮疹，即带状疱疹。

**EXCLUSIVE SUBSCRIBER BENEFIT!** Register for free online access to archived issues, Special Reports and more.

Register at: [www.HealthLetter.MayoClinic.com](http://www.HealthLetter.MayoClinic.com)

经根细胞中。

一旦得过水痘，机体就会对水痘的致病病毒产生免疫力。尽管失去活性的病毒会躲藏在神经细胞内逃避免疫系统的监视，但是一个健康的免疫系统仍能使病毒得到控制。

但是，对病毒的免疫力会随着年龄增长逐渐减弱。此外，带状疱疹的发作与免疫功能整体下降有关，包括疾病、压力、服用免疫抑制剂或者接受癌症的放疗或化疗等。简而言之，当抑制病毒活化的免疫系统出现问题或者被病毒击败时，带状疱疹就会发作。

水痘 - 带状疱疹病毒可以在水痘发病几十年后再度激活。重新激活的病毒往往沿神经纤维的皮肤分支扩散。这些神经分支通常在躯干呈带状分布，并以脊髓为分界线，位于身体一侧。少数情况下，带状疱疹会出现在腿、颈部、口腔和面部，或沿多个神经分支分布或分布更广。

带状疱疹往往在躯干部呈带状分布。常常以脊髓为分界线，分布于躯体的一侧。



带状疱疹往往在躯干部呈带状分布。  
常常以脊髓为分界线，分布于躯体的一侧。

由于带状疱疹沿神经分支扩散，其症状和体征可能包括：

- 沿神经分支的疼痛或不适——这是大部分带状疱疹患者的首发症状，疼痛可以是持续的也可以是间歇的。可以是烧灼样疼痛、跳痛或刺痛。瘙痒也十分常见，患者会对患处的任何触碰异常敏感。
- 流感样症状——部分患者可能出现头痛、发热、乏力等症状和体征。
- 水疱疹——这种带状疱疹的显著特征可能与疼痛或不适症状一同出现，也可能在疼痛或不适症状的几天后出现。皮疹出现的水疱通常在 1 周 - 10 天内结痂。如果没有出现并发症，带状疱疹一般会在 2-4 周痊愈。如果患者有活动的、起水疱的带状疱疹，有可能将水痘 - 带状疱疹病毒传染给从未得过水痘或从未接种过水痘疫苗的人。这些人会有出水痘的风险。带状疱疹本身并不会在人与人之间传播。

### 立即就医

如果您怀疑自己得了带状疱疹，请立即就医。如果诊断为带状疱疹，在皮疹出现 72 小时内给予 1 疗程抗病毒治疗可以使病程缩短，疼痛减轻。抗病毒药物包括阿昔洛韦、泛昔洛韦和伐昔洛韦。可以应用非处方止痛药缓解发作期间的疼痛和不适，对于疼痛剧烈者可给予作用更强的处方类止痛药。

根据带状疱疹的发生部位，或如果患者的免疫力低下，有可能需要其他更紧急的治疗。例如，如果是眼周疱疹，就需要由眼科医生进行检查，保护眼睛避免受到带状疱疹的伤害。

### 当疼痛迁延不愈时

除了带状疱疹的初始症状，并发症可能包括：

- 长期不缓解的疼痛（带状疱疹后神经痛）——见于带状疱疹发病后神经元受损的患者。这种慢性剧烈的疼痛往往在带状疱疹皮疹消退后仍持续存在数月甚至数年。这种疼痛一般局限于带状疱疹的初发部位。部分患者将这种疼痛描述为烧灼样痛、锐痛或深部疼痛。疼痛部位对触觉极度敏感。少数情况下会出现瘙痒或麻木。

老年人出现带状疱疹后神经痛的风险最高。高达 50%-60% 未接种过

### MAYO CLINIC HEALTH LETTER

**Managing Editor**  
Aleta Capelle

**Medical Editor**  
Robert Sheeler, M.D.

**Associate Editors**  
Rachel Bartony  
Joey Keillor

**Associate Medical Editor**  
Amindra Arora, M.B.,  
B.Chr.

**Medical Illustration**  
Michael King

**Editorial Research**  
Deirdre Herman

**Operations Manager**  
Christie Herman

**Copy Editing**  
Miranda Attlesey  
Alison Baker

**Administrative Assistant**  
Beverly Steele

Julie Maas

### EDITORIAL BOARD

Shreyasee Amin, M.D., *Rheumatology*; Amindra Arora, M.B., B.Chr., *Gastroenterology and Hepatology*; Brent Bauer, M.D., *Internal Medicine*; Julie Bajorak, M.D., *Internal Medicine*; Lisa Buss Preszler, Pharm.D., *Pharmacy*; Bart Clarke, M.D., *Endocrinology and Metabolism*; William Cliby, M.D., *Gynecologic Surgery*; Clayton Cowl, M.D., *Pulmonary and Critical Care*; Mark Davis, M.D., *Dermatology*; Timothy Moynihan, M.D., *Oncology*; Daniel Roberts, M.D., *Hospital Internal Medicine*; Robert Sheeler, M.D., *Family Medicine*; Phillip Sheridan, D.O.S., *Periodontics*; Peter Southorn, M.D., *Anesthesiology*; Farris Timimi, M.D., *Cardiology*; Matthew Tollefson, M.D., *Urology*; Debra Zillmer, M.D., *Orthopedics*; Aleta Capelle, *Health Information*. Ex officio: Rachel Bartony, Joey Keillor.

**Mayo Clinic Health Letter** (ISSN 0741-6245) is published monthly by Mayo Foundation for Medical Education and Research, a subsidiary of Mayo Foundation, 200 First St. SW, Rochester, MN 55905. Subscription price is \$31.52 a year, which includes a cumulative index published in January. Periodicals postage paid at Rochester, Minn., and at additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to *Mayo Clinic Health Letter*, Subscription Services, P.O. Box 9302, Big Sandy, TX 75755-9302.

水痘疫苗或未及时接受抗病毒治疗的 60 岁以上老年人会出现带状疱疹后神经痛。

在带状疱疹刚出现时及时进行抗病毒治疗可以降低带状疱疹后神经痛的风险，但能降低多少还不确定。降低带状疱疹后神经痛风险最有效的方法是接种带状疱疹疫苗。

带状疱疹后神经痛的治疗可采用多种止痛方法，直到疼痛自行消失。包括使用含有麻醉剂或抗刺激剂的外用贴剂、处方类或非处方类止痛药、能影响机体对疼痛信号解读的抗抑郁药、能稳定异常神经信号的抗癫痫药等。在带状疱疹后神经痛的早期进行糖皮质激素硬膜外注射可以缩短病程并减轻疼痛。

## 预防为上

美国疾病控制中心 (CDC) 建议大部分 60 岁和 60 岁以上成年人接种带状疱疹疫苗。即使您过去曾得过带状疱疹也建议接种，因为带状疱疹可以复发。

该疫苗可以增强机体对水痘 - 带状疱疹病毒的免疫力，阻止静止期病毒的活化。这种疫苗能使带状疱疹发病风险降低 50%。对于疫苗接种后仍出现带状疱疹的患者，带状疱疹的病程长短和严重程度都要低于未接种过疫苗的患者。

此外，如果您真得了带状疱疹，疫苗也能使带状疱疹后慢性神经痛的风险降低 67%。需要记住，您应当在身体健康的时候主动接种

■ 失明——沿面部神经分布的带状疱疹可能扩散至眼部，可以引起眼部疼痛及感染，并最终导致失明。发生在眼睛周围的带状疱疹需要立即由眼科医生进行检查。

■ 平衡感或听力受损——根据受累神经不同，带状疱疹可能导致面瘫、听力或平衡问题，较罕见地，可引起脑部炎症（脑炎）。

■ 感染——皮疹部位可继发皮肤细菌感染。

■ 长时间、反复或分布更广的皮疹和疼痛——免疫力低下人群——例如正在接受肿瘤治疗或器官移植后正在服用免疫抑制剂的患者——更容易出现并发症，也更容易出现非典型性带状疱疹。□

疫苗。带状疱疹疫苗属活病毒疫苗，不适于免疫功能低下的人群。

遗憾的是，60 岁和 60 岁以上人群中仅有 24% 接种过带状疱疹疫苗。这意味着大部分老年人错过了能避免不必要疼痛和疾病的机会，也错过了能避免其他尽管少见但更加严重的疾病的机会。

**带状疱疹疫苗能使带状疱疹的发病风险降低 50%。如果您已患带状疱疹，疫苗也能使带状疱疹后慢性神经痛的风险降低 67%。但是，据估计，60 岁或 60 岁以上人群中仅有 24% 接种了带状疱疹疫苗。**

## 健康贴士

### 果蔬农药残留

您想吃大量的新鲜果蔬，却又担心摄入农药。大部分非有机农作物——甚至包括部分有机农作物——都会接触到农药，在农作物表面或内部有微量农药残留。

环境保护局负责监测国产和进口食品的农药残留量，确保农药残留量低于某一水平。

不过，您也可以采取另外的措施进一步减少农药的残留：

■ 清洗果蔬——用自来水冲洗果蔬 15 到 30 秒钟并轻轻转动，可以去除果蔬表面大部分的残留农药。用刷子刷也有助于去除农药及其他杂质。

■ 果蔬去皮——莴苣或洋葱等蔬菜可以剥去外皮。但是对于苹果和土豆等食物来说，削皮在去除残留农药的同时也会造成营养物质的丢失。在去皮之前要先冲洗，以防止刀具将杂质沾到已去皮的部分。

■ 购买有机果蔬——并非所有贴着“有机”标签的果蔬都是 100% 无农药，也不是所有常规种植的作物都使用农药。但是，在大多数情况下，购买有机产品要比常规种植产品明显减少残留农药的暴露。□

# 新闻和观点

## 用于减肥的两种新型胃内球囊

减肥手术是治疗重度肥胖最有效的方法之一。然而，手术过程复杂、不可逆且花费较高，还能引发短期或长期并发症。

多年以来，研究人员致力于开发一种替代性的减肥设备，可以从咽喉插入（内窥镜），无需切口或全身麻醉。该类产品最新的两个成员是可置入胃内的固定球囊，不仅能占据胃内空间，还能延缓消化过程。

Orbera 球囊由一个球囊组成。ReShape 双球囊有两个相连的球囊。这两种产品都是在未充气的状态下经咽喉部送入胃内，然后再注入生理盐水使其膨胀。置入操作过程中需要使用镇静剂。

到达胃内之后，ReShape 双球囊被分别填充和密封，这样的话，如果其中一个球囊破裂，另一个仍可保持膨胀。Orbera 球囊可以根据胃的大小被填充至不同大小。球囊在胃内留置 6 个月后取出。球囊置入后的副作用包括恶心、呕吐、腹痛等，可以通过药物来缓解。大部分副作用可以在球囊置入后数日内自行好转。

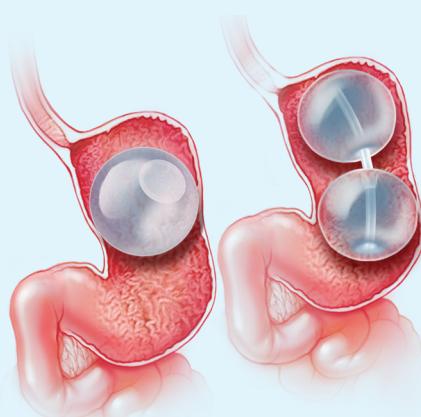
这些减肥辅助设备主要用于无法通过节食和锻炼减肥的特定肥胖人群。此外，还必须有一种或多种与肥胖相关的健康风险，例如糖尿病、高血压或高胆固醇等。

在一项疗效评估研究中，ReShape 双球囊联合生活方式指导的平均减重为 14.3 磅（约 6.4 公斤）。在另一项研究中，Orbera 球囊联合生活方式指导的平均减重为 21 磅（约 9.5 公斤）。在两个研究中，对照组仅接受生活方式指导，平均减重在 7 磅（约 3.2 公斤）左右。两个研究的治疗组在球囊取出 6 个月后，原有减肥效果仍能维持在平均 70% 左右。

梅奥医学中心 (Mayo Clinic)

的医生认为这些设备是减肥者的福音。但他们也特别指出，任何减肥手术都不是万能的。手术的作用是帮助患者认真做出生活方式改变，包括减少饮食、健康饮食和规律锻炼。

在接受胃部球囊置入的患者中，能做出生活方式改变的人与生活方式改变不成功的人相比，减肥和健康改善的效果更明显。□



左图，Orbera 球囊，只有一个球囊。  
右图，Reshape 双球囊，有两个连接在一起的球囊。

## 新的一年， 新的篇章

### 将决心付诸行动

您已下定决心，在这一年里一定要实现新年计划。然而回想起往年的决心很快就被遗忘，您开始问自己，今年还会像往年一样吗？

新年伊始您激起的愿望都是可以达到的。但是，您一定要认识到有些重大改变——减肥、戒烟、加强锻炼、减少焦虑——往往不会一蹴而就。人们很容易就会气馁和放弃。

如果您把生活看作是一个日臻完善的精美杰作，而不是需要修补的残垣断壁，您就能实现自己的主要目标和改变生活方式。一项杰作需要时间、耐心并且勇于不断尝试。同样，如果您尽心尽力并有灵活性，也能完成属于您的杰作。下面就是一些方法。

#### 检查目标

写下您的目标和制定目标的原因。考虑一下这个目标对您的意义以及完成目标将会给生活带来怎样的影响。例如，如果目标是减肥，那么它会使您更有活力、关节疼痛减轻或更加自信吗？也许它还会改善您的血压或胆固醇水平。或许您的目标是提升生活质量，用更多的时间陪伴亲人，留下美好回忆。

这样的分析能够帮您完善目标甚至更改目标。也许您当初减肥的目的仅仅是源于想与他人做比较，但后来您却意识到从个人角度而言您更希望获得健康而不仅仅是体重减轻。认真考虑改变对于自身的意义，而不是对

其他人。

理想情况下，您的目标应符合您的核心价值观——即您最看重的事情。如果您认为不重要，就很难坚持下去。

接下来，考虑一下您对于完成目标的信心。如果用 0 到 10 分来打分，您的信心水平在 7 分以下，可能就需要降低目标。如果您有一个以上的目标要实现，考虑一下同时完成多个目标是会使您分心还是受到激励。您随时可以增加目标。

## 自我研究

一旦确立了一个具体的、有意义的和与自己相关的目标，下一步就是观察并记录您的想法和行动。用日记或用其他方法每天记录自己的想法、心情和行为会很有帮助，比如记在日历上或智能手机的应用软件上。

您可以记录每天的饮食以及进食原因。是因为到了吃饭时间吗？是因为饥饿、紧张还是无聊？是因为周围的人都在吃东西所以您不得不吃吗？或者记录您的运动水平。在完成了一天的锻炼计划后您感觉如何？如果某一天您决定不锻炼，感受又是如何？

收集这类信息可以帮您了解到自己消极和积极的一面。能够帮您明确在哪里做出改变可以最有成效。例如，您可能发现睡眠不足时焦虑感和压力最大。您也许会发现睡眠充足时，各种思想问题和行为都更容易控制。这可以帮您避免各种阻碍。在这个例子中，实现体重管理目标的一个方法就是充足的睡眠。

## 准备、计划、尝试

现在来制定一个计划改变不

健康的生活方式。在准备完成一个主要目标时，比如生活方式调整，最好能将这个目标分解成多个小目标。当您完成这些小目标时也是在逐步实现总目标。这可以让您不断积累成功感——这肯定是您愿意记下的事情，会帮您重燃斗志。要专注于那些具体的、可衡量的、可实现的、与自己相关并有时限性的目标——即 SMART 目标：

- **具体 (Specific)** ——准确描述您想达到的目标以及如何去做。设定起始日期。然后设定一个几天或几周后的时间点来评估进展并调整不足。您也可以预计可能会出现的困难并提前做好准备。例如，如果天气不好，您可以用在购物中心走路代替原来的户外行走路线。
- **可衡量性 (Measurable)** ——确保您能判断出是否完成了目标。如果您的目标是午饭时步行 15 分钟，那么戴上手表以便计算时间。找一些您可以实际记录的行为。

例如一天里抽出一段时间锻炼或者每天吃 5 份蔬菜。这样做的效果比笼统的减肥或健康目标更好。

- **可实现性 (Attainable)** ——问问自己这个目标是否可行。宁可从简单的目标开始。一周完成一个小的改变，建立信心然后下周慢慢增加目标，这要好过开始时目标过高、失败然后放弃。
- **相关性 (Relevant)** ——把对您重要的事情作为目标。这是行动的动力。想想实现这一目标将如何改善您和您所爱的人的生活，这会为积极的改变提供持久的动力。
- **时限性 (Time-limited)** ——记录您在一段时间内的进步。坚持您

早前开始的日志，或制作一张进度图表挂在墙上，记录您一周或一个月的进展。一旦开始完成目标，就要经常检查进度。任务是太简单，太困难还是刚刚好？完成任务的过程中不要害怕做出改变，尝试用不同方法去达到同样结果。记录下哪些方法有效，哪些无效，因为这些信息之后会派上用场。

要专注，但要有灵活性，愿意用更有效的方法替换那些无效的方法。例如，您曾决定每周 5 天去附近的健身中心锻炼，但实际上，您不喜欢穿戴整齐然后再开车去那里锻炼，相反，您发现和朋友出门散步更加有趣也更容易实现。

## 做好长远打算

人们放弃改变最常见的理由是预感到会失败。如果您能预先对挫折有一些了解，坚持目标就会更加容易。

有些时候您或许会食欲不佳、忽略了锻炼或是被压力击垮。但这并不意味着您要认输。可以用下面的方法防患于未然：

- **善待自己** ——无论错误大小都不要责怪自己。记住您正在向目标努力。对自己过于苛刻可能会让您心情低落，就更难获得进步。
- **不放弃** ——寻找下一个机会做出积极的选择，然后坚持下去。把每一天看作是成功的新起点。
- **继续前进** ——如果做错了，不要把错误作为自暴自弃的借口。例如，吃了曲奇饼干后，不要告诉自己既然计划已经破坏，再多吃几块也无妨。
- **利用自身知识** ——评估导致故态复萌的行为，想办法避免今后类似的失败。用以前的成功激励自己。□

# 前列腺炎

## 一种常见疾病

健康宣传活动让公众对前列腺健康问题越来越熟悉，例如前列腺肥大和前列腺癌风险。但大约 200 万美国男性还会因为一种大家不太了解但仍然很痛苦的前列腺疾病就医——这就是前列腺炎。

前列腺炎是一组以前列腺刺激或炎症为特征的疾病的统称。尽管这些症状一般不会威胁生命，但人们对它缺乏了解，而且有些类型难以诊断和治疗。

### 炎症问题

前列腺是位于男性膀胱正下方一个核桃大小的腺体。它的一个主要功能是分泌液体滋养和运输精子——因此，前列腺对男性生殖能力十分重要。

多种原因可以使前列腺出现刺激或炎症。有时，含有细菌的尿液从尿道反渗，进入前列腺导致细菌感染。导尿管或其他器械也会引发感染。

但更多的情况下找不到明确病因。尽管尚未得到证实，但其他因素——例如创伤、前列腺受压增加、免疫系统过度活化甚至是压力过大——都可引起前列腺刺激症状。

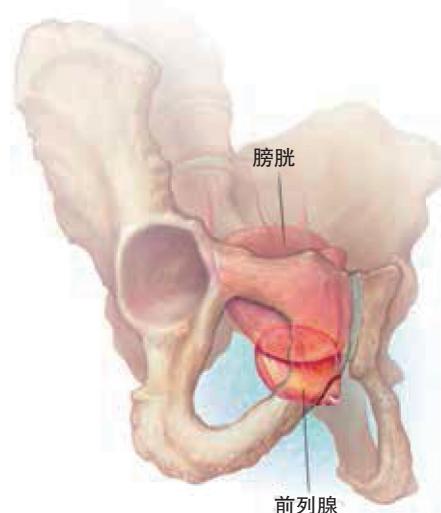
前列腺炎可以出现多种症状，包括尿频、尿急、尿痛、排尿烧灼感等。并常伴有盆腔、腹股沟区或腰部疼痛。如果出现上述症状，请您立即就医，以避免感染扩散到身体其他部位。

### 前列腺炎分型

前列腺炎分为四种类型：

- **急性细菌性前列腺炎**——往往起病突然，疼痛和泌尿系症状之外可能出现发热、寒战。此病往往源于泌尿道或大肠内的细菌引起的感染。
- **慢性细菌性前列腺炎**——也是由细菌引起，但症状和体征一般发展较慢且程度较轻。有些情况下是急性细菌性前列腺炎治疗不充分而遗留的并发症。
- **慢性盆腔疼痛综合征（慢性前列腺炎）**——与慢性细菌性前列腺炎表现类似但无发热。另外，尿液或前列腺液化验无细菌。部分病例的尿液中发现白细胞可能提示有炎症存在。尽管此型在前列腺炎中最为常见，但由于病因不明，因此也最难诊断和治疗。
- **无症状性前列腺炎**——无任何症状，一般是在因其他原因的检查时发现。

例如，前列腺炎可导致血液中前



**前列腺位于盆腔内膀胱正下方。前列腺感染会导致泌尿系统疾病、不适，有时可能出现发热和寒战。**

列腺特异抗原 (PSA) 水平升高，可以在前列腺癌 PSA 筛查中被发现。无症状性前列腺炎一般无需治疗。但如果需要复查 PSA，医生会建议您先进行一疗程抗生素治疗清除炎症。

要诊断前列腺炎，需要在检查之初采集尿液标本检查是否有泌尿系感染的证据。

除非病因明确是细菌引起的，一般需要前列腺触诊来诊断前列腺炎。前列腺触诊，即医生用戴手套的食指插入直肠，触摸前列腺外壁。前列腺发炎通常会引起腺体增大并有压痛。

按摩前列腺可以迫使前列腺液流入尿道。采集第二份尿液标本，可以检测这份液体是否存在细菌感染。

如果未发现细菌或白细胞，医生会建议行进一步检查。目的是排除其他能引起类似症状的疾病。

### 治疗

抗生素用于治疗细菌引起的前列腺炎。急性前列腺炎一般需要抗生素治疗 4-6 周。慢性细菌性前列腺炎往往对抗生素产生耐药，因此通常需要更长时间——6-12 周——才能使感染治愈。部分患者可能需要无限期地每天服用小剂量抗生素。

如果您出现排尿困难，医生会开出  $\alpha$  受体阻滞剂，帮助松弛连接膀胱和前列腺的肌肉。非处方类止痛药有助于缓解疼痛和不适。

其他治疗方法包括温水坐浴、物理治疗和生物反馈治疗，教您如何控制机体对特定刺激的反应。针灸也有助于缓解前列腺炎症状。□

# 莫氏手术

## 精准切除皮肤肿瘤

假定您要接受面部皮肤癌的切除手术。您知道这个手术可以挽救您的生命。但与此同时，您也在担心切除的皮肤面积会有多大，会留下什么样的疤痕。

如果采用莫氏手术，您就可以放心，只会切除足够的皮肤确保肿瘤组织完全去除，不会切除更多的皮肤。这是因为莫氏手术是逐层切除皮肤，每层都会检查是否存在癌细胞。如果检测到癌细胞，就会切除下一层皮肤。直到不再能检出癌细胞时，就停止皮肤切除。

相比之下，传统的皮肤癌切除术会切除所有可疑的皮肤区域以及周围一大片外观正常且不含癌细胞的组织。传统方法适用于皮肤面积大且不介意留下疤痕的躯干、四肢等部位，或是位于皮肤深处恶性度较高的癌症。

然而，由于莫氏手术能精准切除皮肤几乎所有的癌组织，因此对于面部、颈部或头部等需要尽量保留皮肤的皮肤癌切除手术，莫氏手术成为首选。

### 获得认可

莫氏手术是以 Frederic Mohs 医生命名的，他于 20 世纪 30 年代在威斯康辛大学开创了这种手术方式。数十年间，这项手术却未能获得广泛认同。但随着医生们的坚持和手术方法的不断完善，莫氏手术从 20 世纪 70 年代开始被广泛应用。如今，莫氏手术已经成为多种初发或复发皮肤癌（面部、头部、颈部、手足、外阴部）

的标准手术方法。

当满足适应证时，无论哪种皮肤癌，莫氏手术后的复发率都是最低。莫氏手术主要用于两种最常见的皮肤癌：

- **基底细胞癌**——莫氏手术对于初发癌症的 5 年治愈率高达 99%，对于复发癌症的 5 年治愈率高达 96%~98%。
- **鳞状细胞癌**——莫氏手术对于初发癌症的 5 年治愈率超过 97%，对于复发癌症的 5 年治愈率约为 94%。

黑色素瘤不如基底细胞癌和鳞状细胞癌常见，但恶性程度最高。对于莫氏手术治疗黑色素瘤存在较多争议，但它可以作为病灶仍然浅表、尚未深入皮肤的黑色素瘤的切除方法。

### 手术过程

尽管几十年来莫氏手术一直在不断完善，但其基本要素没有太多变化。莫氏手术属于门诊手术，仅需要局部麻醉，如果需要的话，可给予肌松药。

肿瘤周围的皮肤要仔细标记并定位。麻醉起效后，医生会切除肉眼可见的癌组织及周围少量组织。

在您等候时，切除下来的组织经冰冻切片后在显微镜下进行病理检查。在这里，肿瘤定位开始发挥作用。如果在切除标本的特定位置发现癌细胞，医生就能准确地知道需要在哪里切除另一层组织直到最后切除的组织样本中没有癌细胞为止。

在手术开始时，无法精确预测癌细胞的扩散程度。大多数情况下手术过程十分顺利，半日内即可切除癌症组织并缝合伤口。而且疤痕愈合后几乎看不出来。

然而，如果癌症广泛扩散，手术

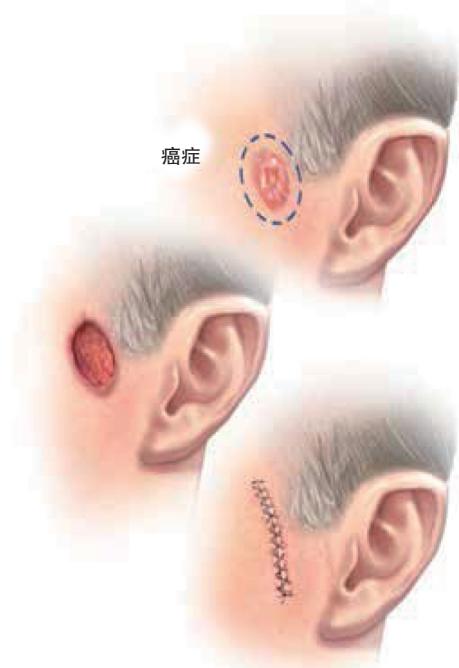
时间会相应延长，皮肤切口愈合也会更加复杂，可能需要植皮或皮瓣移植。

莫氏手术安全性很好，并发症发生率只有 1%~3% 或更低。较常见的并发症包括出血、感染和手术区域麻木，但也很少见。

### 保持警惕

尽管莫氏手术的皮肤癌治愈率较高，但仍有少量的肿瘤复发风险。此外，基底细胞癌或鳞状细胞癌患者 5 年内常常会在身体其他部位出现类似的病变。

一定要和医生讨论建立定期皮肤检查随诊计划，以便尽早发现任何新出现的肿瘤。□



**莫氏手术过程中，会仔细标记癌组织周围的皮肤区域。医生会切除肉眼可见的癌组织及周围少量组织。切除组织经冰冻切片后在显微镜下进行病理检查。外科医生会在必要时切除另一层组织，直到最后一层切除组织中没有癌细胞。**

# 专家意见

**问** 医生给我开了一种新型抗凝药达比加群(泰毕全)。我曾看到有文章说,如果发生出血情况,这种抗凝药的作用不能被逆转。这是真的吗?

**答** 美国食品药品监督管理局最近刚刚批准一种新药Idarucizumab(Praxbind)作为达比加群的解毒剂。达比加群是一种新型可直接口服的抗凝血药,Idarucizumab(Praxbind)可以在数分钟内中和达比加群的药效。

研究人员正在对其他直接口服抗凝药——阿哌沙班(艾乐妥)、依度沙班(Savaysa)和利伐沙班(拜瑞妥)——的拮抗剂进行测试。这些抗凝药的作用机制与达比加群略有不同。

所有抗凝药都会使服药者更易出血,但大出血的总体风险较低。新型抗凝药与华法林(香豆素)等传统抗凝药相比的优势是所需的实验室监测较少。

轻微出血一般可采取保守治疗——在小伤口处加压就足以止血。如果您需要进行外科手术或其他有创的操作,医生会建议您在术前几天停用抗凝药。

如果出现出血不能控制的紧急情况,治疗措施包括停用抗凝药、明确出血部位、必要时输血和使用凝血酶原复合物帮助止血。□

**问** 我患有2型糖尿病并正在服药治疗,但不是胰岛素。应当如何注意血糖过低的情况?

**答** 血液中胰岛素过多和葡萄糖过少可以引起低血糖(低血糖症)。成年人中,低血糖多发于接受胰岛素等药物治疗的糖尿病患者。

低血糖往往发生于日常习惯发生变动后,比如少吃了一顿饭、运动量过大或糖尿病药物调整不当。当血糖过低时,会感觉无力、头晕、紧张、出汗、饥饿感,或出现视觉障碍或心动过速。如果血糖进一步降低,会出现意识模糊、言语不清、醉酒样行为,最终出现摔倒、抽搐或昏迷。

二甲双胍是2型糖尿病的常用药物之一,单独使用不会引发低血糖。但是,其他2型糖尿病常用药物——包括磺脲类和胰岛素——可导致低血糖。接受胰岛素治疗的1型糖尿病患者发生低血糖的风险较高。

重症和长时间的低血糖发作会导致脑死亡。老年人更易受到伤害。即使是很轻的低血糖发作也会使老年人发生很危险的跌倒。反复低血糖事件会增加老年人出现心脏问题的风险,严重低血糖事件反复出现会导致痴呆。低血糖症状有时会被

掩盖,给诊断带来困难。

如果您感到有低血糖的症状或体征,请测量血糖。如果低于70 mg/dL(3.9 mmol/L),进食一些甜的食品,比如几块硬糖、一杯全糖饮料、果汁或专门治疗低血糖的葡萄糖片。

如果15分钟后症状和体征仍然存在,重复上述治疗。如果症状仍未消失,打电话给您的医生或打急救电话。低血糖反复发作通常提示您需要看医生并调整降糖药剂量。

如果意识丧失或无法吞咽,则需要注射胰高血糖素,这是一种快速起效的激素,能刺激葡萄糖释放入血。□

## Have a question or comment?

We appreciate every letter sent to Second Opinion but cannot publish an answer to each question or respond to requests for consultation on individual medical conditions. Editorial comments can be directed to:

Managing Editor, Mayo Clinic Health Letter, 200 First St. SW, Rochester, MN 55905, or send email to [HealthLetter@Mayo.edu](mailto:HealthLetter@Mayo.edu)

For information about Mayo Clinic services, you may telephone any of our three facilities: Rochester, Minnesota, 507-284-2511; Jacksonville, Florida, 904-953-2000; Scottsdale, Arizona, 480-301-8000 or visit [www.MayoClinic.org](http://www.MayoClinic.org)



## Copyright

© 2015 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

MAYO, MAYO CLINIC, the triple-shield Mayo logo, and RELIABLE INFORMATION FOR A HEALTHIER LIFE are marks of Mayo Foundation for Medical Education and Research.

## Mailing lists

We make our Mayo Clinic Health Letter mailing list available to carefully selected companies and organizations. If you do not wish to receive such mailings, please write us at the address shown at right and enclose your mailing label.

## Customer Services

Print subscriptions are available within the U.S. at \$31.52 and Canada at \$44.55. Call Customer Services at 800-333-9037. The Online Edition is free to print subscribers and available for purchase worldwide. Visit [www.HealthLetter.MayoClinic.com](http://www.HealthLetter.MayoClinic.com) for more information. Single copies are available within U.S. and Canada for \$4 plus shipping, handling and taxes.

## Purpose

To help our subscribers achieve healthier lives by providing useful, reliable, easy-to-understand health information that's timely and of broad interest. Mayo Clinic Health Letter supplements the advice of your personal physician, whom you should consult for personal health problems.

## Correspondence

Send subscription inquiries to:  
Mayo Clinic Health Letter  
Subscription Services  
P.O. Box 9302  
Big Sandy, TX 75755-9302  
MC2019-0615  
100615  
Printed in the USA