

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 34 12月刊 2016年12月

本期要点

健康贴士..... 3
预防脱水。

新闻和观点..... 4
带状疱疹可提高卒中风险——
疫苗也许有助于预防。
多吃水果和蔬菜助您步履矫健。

外耳感染..... 4
及时治疗是上策。

合理安排时间..... 6
调整您的生物钟。

腹部脂肪..... 7
易被忽视和致命的因素。

专家意见..... 8

下期预告

胸腔积液
肺表面的水。

抑郁症
远不止心情沮丧这么简单。

蜂窝组织炎
皮下的细菌感染。

全谷物
微妙的超级食物。

胰腺炎

出现炎症的器官

您的上腹部突发剧痛，痛得让您直不起腰来。这股剧痛从上腹部直接辐射到背部。平躺会加剧疼痛。把身体蜷缩成一团可以略微缓解疼痛。您的呼吸很浅，因为深呼吸会加剧疼痛。

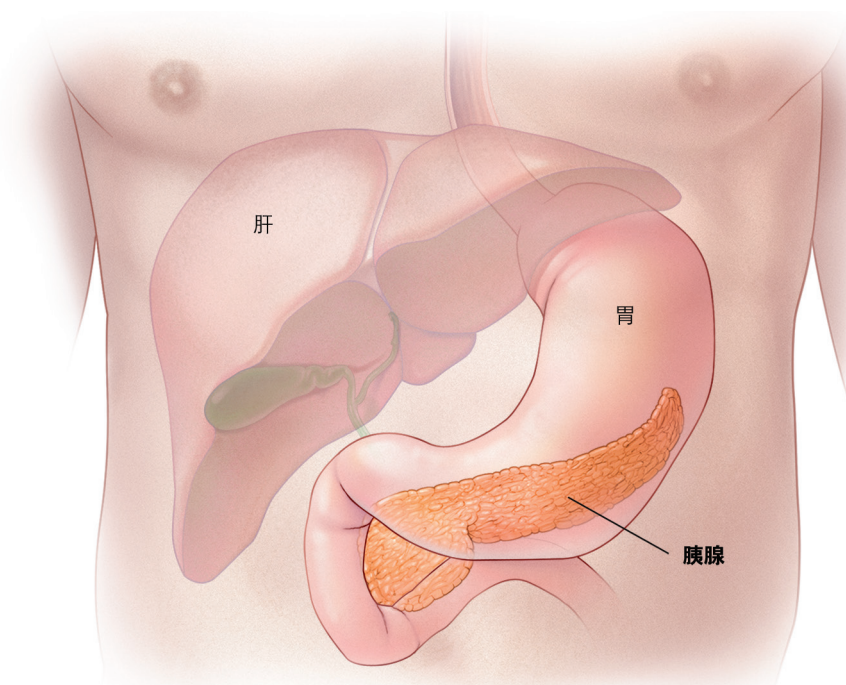
医生说这些症状是急性胰腺炎（胰腺炎）的典型症状。急性胰腺炎的发作通常是突然、严重而持续的。轻症患者的病情一般可在一周内有所改善。中度和重度急性胰腺炎患者可

能需要住院治疗，而且病情可能需要更久时间才能有所改善。

胰腺的炎症随着时间的推移可变成慢性胰腺炎，损伤胰腺组织并导致间歇性疼痛发作，而且这种疼痛会逐渐加剧。慢性胰腺炎可导致胰腺发生严重的永久性变化，但尽早诊断和积极治疗可增加获得更好预后的机会。

了解胰腺

胰腺是消化系统的重要组成部分。这个外观细长、扁平的器官藏在胃的后方。胰管将胰腺与小肠和胆总管连接起来。胰液和胰酶流入小肠的上段。



胰腺是位于胃后方的一个细长扁平的器官。它可以分泌消化液和消化酶，还可以分泌有助于调节糖（葡萄糖）代谢的激素。



惠每医疗
MAYO CLINIC 在华合资公司

胰腺有两个主要功能。分别是：

- 分泌消化液和消化酶，分解小肠内的脂肪、碳水化合物和蛋白质。
- 分泌激素进入血流，帮助维持血糖水平，避免过高或过低。这些激素包括胰岛素、胰高血糖素和生长抑素。

胰腺发炎可能破坏这两种功能。这种破坏通常较轻微，但也可以很严重。

急性胰腺炎和慢性胰腺炎

急性胰腺炎通常由淤积在胆总管中且可能会阻塞胰腺管开口的胆结石或砂砾样物质（胆泥）引起。这种阻塞会导致胰液回流至胰腺组织，且会导致通常在进入小肠之前没有活性的胰酶在胰腺中提前被激活。这会引起胰腺细胞发炎，导致腹痛，程度从轻压痛到深部钻痛不等。身体前倾或蜷成一团可以减轻疼痛，而进食或喝水往往会加剧疼痛。恶心和呕吐也可能发生。

这种阻塞通常是暂时的，持续数

天，一旦胆结石排出，症状便会消失。在某些情况下，发作会非常严重，足以导致部分胰腺组织死亡和器官（如心脏、肾脏或肺）衰竭。器官衰竭经重症治疗通常能得到解决，但在少数情况下可能致命。

长期酗酒是胰腺炎突然发作的另一个常见病因。随着时间的推移，胰腺会出现慢性炎症，通常为长期大量饮酒的结果。尚不清楚酒精是如何引发胰腺炎的，但酒精很可能对从遗传学角度易出现胰腺损伤的人士更具危害性。酒精也有可能直接损伤胰腺组织。吸烟是另一个重要的风险因素。

如果一个胰腺炎患者无饮酒史且无胆囊梗阻的体征，需要考虑其他较不常见的病因，但通常找不出原因。

慢性胰腺炎患者通常会有间歇性发作（急性加重）的上腹痛或慢性钝痛。持久不退的炎症会慢慢破坏胰腺组织。胰腺分泌消化所需的胰酶和激素的能力会退化。在晚期病例中，这会引起营养（尤其是脂肪）消化不良，

导致体重减轻以及质稀、有臭味且外观油腻的脂肪便。最终，胰岛素分泌细胞也会受损，引发糖尿病。长期慢性胰腺炎是胰腺癌的风险因素。

诊断

要诊断急性胰腺炎，医生一般会寻找以下至少两个要素：

- 剧烈、持续的上腹痛
- 血液中某些胰酶的含量异常升高
- 根据计算机断层扫描（CT）、超声检查或磁共振成像（MRI）等腹部影像学检查，有炎症、胆管阻塞或组织损伤的影像学证据

如果有前两个轻症胰腺炎的要素，则可能无需进行影像学检查。

Mayo Clinic 简介

美国梅奥医疗集团（Mayo Clinic），以下简称“梅奥”，是世界著名的私立非营利性医疗机构，也是世界最高医疗水平并最具影响力的医疗机构之一，享有医学诊断的“最高法院”和“医学麦加”等美誉。

代表着梅奥商标上“三盾牌”的临床医疗、医学教育和医学研究三者的相互融合是梅奥成功的长期推动力。秉承着“患者需要至上”的核心理念，梅奥的多学科专家团队每年为来自全美 50 个州及全世界 140 多个国家的 130 万病人进行着个性化、精准化全人医疗。梅奥还是美国总统的御用医院，艾森豪威尔、肯尼迪、福特、约翰逊、里根、老布什、小布什、克林顿都曾在梅奥就诊。今天，全世界政商两界的精英们也都慕名来到这里进行体检和治疗。越来越多的中国商界领袖也来到梅奥体检。

2016 年 8 月 2 日，《美国新闻与世界报道》（U.S. News & World Report）最新发布了 2016-17 年美国最佳医院排行榜，在全美 5000 多所医疗机构的排名中，梅奥医疗集团名列榜首。在所有排名的 16 个临床科室（不包括辅助科室，比如检验科、病理科）中，有 8 个科室排名第一，3 个排名第二，1 个排名第三，另外还有 3 个科室排名前十。名列前茅的科室多于美国任何一家医疗机构。

《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（以下简称“惠每医疗”）独家在中国发行。惠每医疗是美国梅奥医疗集团（Mayo Clinic）和高瓴资本（Hillhouse Capital）共同成立的在华合资公司。梅奥医疗集团授权惠每医疗在华使用其医疗信息和知识资产，用于患者教育和帮助中国医生提高诊疗水平，并进一步提高中国医疗质量。业务合作请咨询：010-5360 9970/5367 5618。

胰腺癌治疗新方法

慢性胰腺炎会让您面临患胰腺癌的风险。由于没有筛查方法可以在早期发现这种疾病，胰腺癌通常是致命的。胰腺癌通常在晚期才被诊断出来，此时癌细胞已经扩散，肿瘤切除手术实际上已经没什么效果。

医生正在努力改变这种状况。按传统疗法，医生首先通过手术来治疗晚期胰腺癌，可以的话，再接着进行化疗。如果手术已经没有用，可能会单独进行化疗，但化疗只能延长几个月的生命。

Mayo Clinic 和其他医院正在采用一种新型的治疗方法。先使用新的、强效的化疗药物和放射治疗来控制肿瘤生长，随后再进行手术尽可能多地切除肿瘤。术后通常还会有进一步的化疗。

目前的证据表明，与首先进行手术相比，这种治疗方法可以明显延长生存时间。这一点还需要更多研究和经验来佐证，但希望在于这种方法会是一种更好的选择。

诊断慢性胰腺炎，特别是在早期，可能会很困难。可能会进行血液和粪便检查、胰腺功能检查以及影像学检查。在疾病后期，检查结果通常会揭示指向慢性胰腺炎的结构性和功能性损伤。但在早期，检查结果通常是正常的。

超声内镜是一种影像学检查方法，经常用于评估其他检查结果都正常者是否患有慢性胰腺炎。

进行超声内镜检查时，医生会在患者使用少量镇静药物后，将一根柔软的细管（内镜）经患者口腔插入食管、胃和小肠。内镜顶端的一个小型超声装置（传感器）会发出声波，用于生成周围组织（包括胰管和相关组

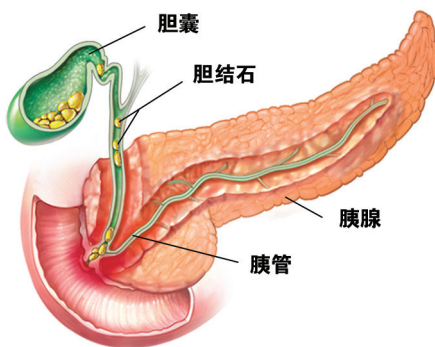
织、胆囊以及胆管）的影像。正常的检查结果通常可以排除慢性胰腺炎，而高度异常的结果能确认它的存在。

治疗

急性胰腺炎患者通常需要住院治疗以控制疼痛、避免脱水以及监测并发症，如感染、器官衰竭，或者胰腺内部及周围液体积聚。如果是胆结石阻塞导致胰腺炎发作，则医生可能会建议进行手术以去除胆结石。不过，如果胆结石问题反复出现，则最终可能需要切除胆囊。如果胰腺炎发作被认为是由酒精引发的，则避免饮酒至关重要。

慢性胰腺炎治疗的主要目标是控制疼痛并治疗消化不良和其他并发症。除了用于替代胰腺不再分泌的胰酶的胰酶补充剂外，医生可能也会开镇痛药。如果损伤胰腺的是酒精或烟草，则治疗通常涉及帮助患者戒烟、戒酒或同时戒除两者的疗法。

如果这些措施对缓解疼痛没有帮助，则医生可能会建议进行内镜或外科手术来清理阻塞的胰管、阻滞痛觉敏感神经或去除受损的胰腺组织。□



胆管中淤积的胆结石是急性胰腺炎的一种常见病因。

内镜治疗

内镜逆行胰胆管造影 (ERCP) 手术可用于检测和治疗胰管阻塞。这种方法利用安装在一根细长软管（内镜）顶端的摄像头对胰腺和胆管拍照。医生会将导管经患者口腔缓缓地插入并沿消化系统穿行。这可帮助医生看清是否有胆结石在阻塞胆管。如果有胆结石，可以使用经由内镜传送的工具取出。

ERCP 可诱发急性胰腺炎发作。因此，它通常用于治疗而非诊断。不过，在去除胆管结石或放置支架以扩张缩窄的胆管时，它会是非常有用的治疗方法，可以让某些患者推迟做手术甚至无需做手术。

健康贴士

预防脱水

年龄越大越容易脱水，部分原因在于口渴感越来越迟钝。因此，老年人可能需要确保自己摄入足够多的水分。这可能包括排好固定的饮水时间、做好每日饮水记录，或确保随手可拿到好喝的饮料。出现以下情况时，可能需要格外警惕：

■ 在生病期间——呕吐或腹泻可以迅速导致严重脱水。可能导致脱水的其他症状包括发烧、恶心、咽喉痛，或者单纯感觉不适，以致不想喝水。

■ 患慢性疾病——未经治疗或治疗不当的糖尿病可导致排尿增多，进而导致体液流失。肾病和心脏衰竭是可导致脱水的其他疾病。尿失禁可能会促使您减少水分摄入量，从而避免过于频繁地进出洗手间，或者避免发生令人难为情的事。

■ 服用某些药物——这些药物包括可减少体液的泻药和降压药。

■ 身处特定环境中——身处高海拔或炎热、潮湿的环境可加快体液丢失的速度。运动引发的出汗也会导致体液流失。

要维持不脱水的状态，应首选水这种零卡路里的饮料来振作精神。在长时间锻炼或者有呕吐或腹泻症状时，可以首选运动饮料或电解质饮料。□

新闻和观点

带状疱疹可提高卒中风险——疫苗也许有助于预防

带状疱疹是由潜伏的水痘病毒再度出现所导致的疼痛性水疱样皮疹，皮疹愈合后可能残存长期迁延性疼痛（带状疱疹后遗神经痛）。

两项近期研究发现，卒中风险在发生带状疱疹的最初几个月里显著升高，心脏病发作的风险可能也是如此。刊登在《Mayo Clinic 学报》上的一项 2016 年的研究发现，与未患带状疱疹的老年人相比，患带状疱疹的老年人在发生带状疱疹的最初 3 个月内，卒中可能性升高 53%。刊登在《PLOS 医学分册》上的另一项 2016 年的研究发现，患带状疱疹的老年人在带状疱疹发生的第一周内，卒中风险升高超过一倍。卒中风险在最初 3 月内维持在较高水平。这项研究还发现，在带状疱疹出现后的第一周内，心脏病发作的风险也上升了 68%，而且与卒中风险类似，心脏病发作风险在大约三个月内维持一定程度的升高。

Mayo Clinic 的医生认为，如果带状疱疹疫苗可预防带状疱疹，则它或许也可以预防与带状疱疹相关的卒中风险升高。不过，即使您接种了疫苗，也尚不清楚疫苗在您不幸患上带状疱疹后，能在多大程度上降低已升高的卒中风险。另一项研究发现，在出现带状疱疹的最初 72 小时内应用抗病毒药物——正如所推荐的方法——看似能限制与带状疱疹相关的卒中风险升高。□

多吃水果和蔬菜助您步履矫健

大多数人都知道多吃水果和蔬菜有益健康。不过，在西欧一项涉及老年参与者的研究中，研究人员最近发现了水果和蔬菜的一些更具体的好处。

这些研究人员很想知道水果和蔬菜的摄入可在多大程度上预防随年龄而来的虚弱。他们研究了多个具体指标，如无力、体力活动少和走路慢。尤值一提的是，研究人员想知道每天的水果和蔬菜摄入份数对虚弱程度有何影响。

数据分析证明，一个人每天摄入的水果和蔬菜越多，出现疲劳、不活动和走路慢的风险就越低。研究发现，一天吃三份水果和两份蔬菜最有助于降低虚弱的风险。与每天吃不到一份水果和蔬菜的人相比，每天吃五份或更多份水果和蔬菜的人面临的虚弱风险降低了近 70%。

尚不完全清楚这样的结果归因于水果和蔬菜中的何种成分。不过，水果和蔬菜富含天然的抗氧化剂、植物素、膳食纤维和其他营养素。抗氧化剂——如维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素——有助于抗衰老和维持细胞正常功能。植物素有强效抗炎作用。膳食纤维可预防心血管疾病和肥胖，而钾等营养素有助于维持肌肉质量和骨密度。

因此，多吃水果和蔬菜不但能够强健体魄、延年益寿，而且可以让您走路来更轻快。□

外耳感染

及时治疗是上策

游泳性耳病通常与儿童、游泳和夏季联系在一起。游泳性耳病确实常见于儿童，特别是在夏季，因为这时儿童游泳的时间更多。

不过，游泳性耳病——亦称为外耳感染或外耳炎——可出现在任何年龄段和一年中的任何时候。此外，游泳只是外耳感染的诸多可能病因之一。

与出现在鼓膜后的中耳感染不同，外耳感染出现在耳朵表面和鼓膜之间的耳道中。外耳感染可导致：

- 耳朵发痒、发红或肿胀
- 耳痛、耳廓牵引痛或耳廓触摸痛
- 耳内流出透明液体或脓液
- 耳内有闷胀感或堵塞感
- 听力下降或听到的声音偏低沉闷

当病情变得更严重时，疼痛程度、排液量和红肿程度通常也会加大。

如果怀疑自己有外耳感染，请咨询医生。医生开的药可以快速治愈大部分外耳感染，对于老年人（尤其是患糖尿病的老年人）而言，及时治疗特别重要，因为他们患上致命性并发症的风险更高，其中感染可蔓延至颅骨。

自清洁系统

外耳道内抗感染的主要防线是耳道内分泌耳垢（耵聍）的腺体。耳垢在耳道皮肤上形成一个具有保护作用的防水表面，可以抑制细菌生长。耳垢也可将死皮细胞、污垢和碎屑聚集

起来，天然有助于将它们移出耳道。因此，耳道拥有一个自清洁系统，无需劳烦您进行清洁。

外耳感染多由细菌引起，但有时是由真菌或病毒引起的。一般而言，感染在耳道皮肤和起保护作用的耳垢出问题时有发生。这时细菌、真菌或病毒更容易穿透皮肤，引起感染。

治疗

外耳感染治疗可从清洁耳道以去除过量耳垢、脱落的皮肤或其他感染相关物质着手。

清洁和检查让医生有机会查看是否存在鼓膜破裂（穿孔），以便相应地更改治疗方案。导致鼓膜穿孔的原因有多个，包括耳朵感染、气压突变、巨响或爆炸、耳内异物，或者严重的头部创伤。

清洁耳道还有助于为使用某些类型的滴耳剂（如抗生素、抗菌剂、抗炎药或抗真菌滴耳剂）做好准备。滴耳剂对治疗外耳感染非常有效。如果耳道肿胀得很厉害，导致滴耳剂无法抵达患处，如严重感染中会出现的那样，则可在耳内放置耳通条，以便滴耳剂可以渗入耳道。必要时也可服用止痛药。

通常无需口服抗生素。不过，如果感染很严重，或者您对滴耳剂没有反应，或者您的免疫功能低下，则口服抗生素可以发挥作用。

治疗期间，避免打湿耳朵。7至10天内禁止游泳；洗澡时，用涂有凡士林的棉球堵塞耳道。尽量避免佩戴助听器或耳机。□

尽量降低外耳感染的风险

有几个具体因素使您面临耳朵感染的风险。这些因素包括：

■ **游泳或接触过多水分**——定期游泳或接触水后，若水留在耳朵中，会软化耳道中的皮肤或改变自然pH值。此外，潮湿的环境有利于细菌生长，并可以改变耳道中的混合细菌。

避免方法 … 游泳时使用游泳耳塞。您也可以在耳朵进水后进行处理。要弄干耳道，请晃动每只耳朵，直到感觉到水排出为止。把吹风机调到凉风档轻轻吹干耳道或游泳时佩戴游泳耳塞。

■ **清洁或掏耳朵**——清洁耳道时会去除保护性耳垢。此外，用手指、棉签、纸巾或小发卡清洁或掏耳朵可能会损伤耳道皮肤。

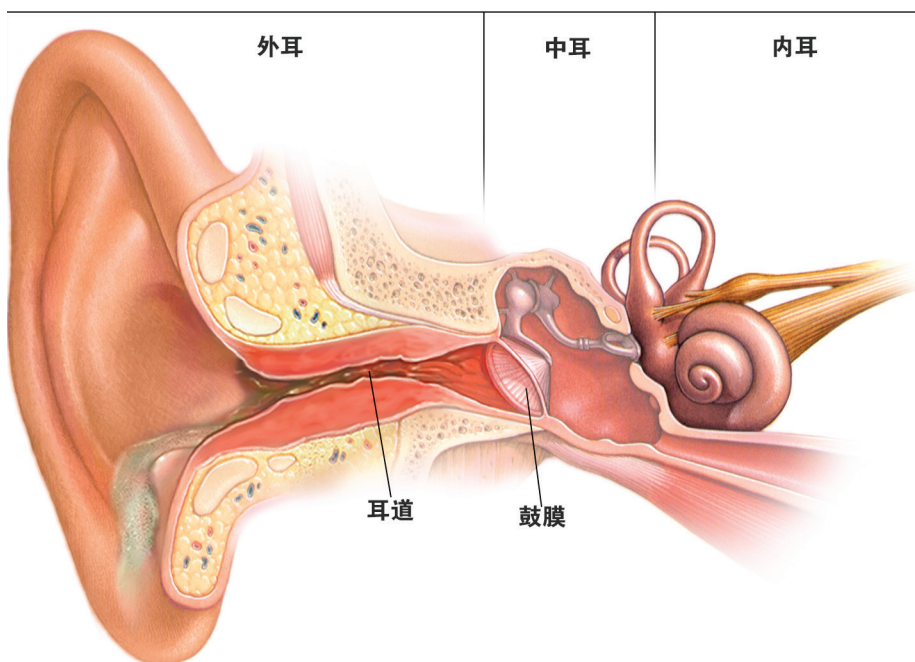
避免方法 … 遵循古语“不要将比您肘部小的任何东西放入耳朵。”如果您觉得耳垢过多或者耳道发痒，请咨询医生，以了解解决这个问题的安全途径。

■ **耳道内放置异物**——无论是助听器、耳机还是耳塞，耳道内长时间放置异物都会损伤皮肤。

避免方法 … 晚上取下助听器，并定期清洗它们。

■ **皮肤疾病**——耳道内的皮肤上可能出现银屑病或湿疹等皮肤疾病，导致皮肤损伤。由发胶、洗发剂、珠宝、化妆品乃至耳用药物引起的过敏反应（接触性皮炎）也可能损伤耳道皮肤。

避免方法 … 请就耳朵发痒相关问题咨询医生。这种情况下可能需要治疗皮肤疾病或识别过敏原。如果使用可能进入耳朵的产品，请用涂有凡士林的棉球堵塞耳道。



外耳感染发生在耳朵表面和鼓膜之间的耳道中。与之不同的是，中耳感染发生在鼓膜后面。

合理安排时间

调整您的生物钟

当今，大多数人都通过智能手机来看时间，但是您更喜欢自己的旧手表。手表是一种时间管理杰作，它仍然像往常一样可靠。

大脑深处也有一个类似的时间管理构造。下丘脑内的小型神经细胞网络（视交叉上核）形成一个主计时时钟系统。该系统维持影响睡眠、代谢、激素生成和其他关键过程的日节律。

如果此生物钟因疾病、环境变化或年龄增长而被扰乱，它可能导致许多问题。睡眠受扰是最常见的结果之一。不过，您可以采取一些简单的措施来帮助调整您的生物钟，使它更加守时。

生物钟

视交叉上核含有神经细胞，其活动或振荡的周期比 24 小时稍长。这个周期就是昼夜节律。周期定时在内部进行编程，但它也依赖于来自环境的刺激。

最强大的外部刺激来自光照。眼睛中的特殊细胞将关于光明和黑暗的信息传递给视交叉上核。这有助于您的生物钟适应地球的昼夜交替周期。

光照可减少褪黑激素的生成。夜幕降临时，昼夜系统指示生成褪黑激素，通常在就寝前约一个半小时至两个小时。白天来临时，褪黑激素水平受到抑制，从而提高清醒程度。

社会和文化规范也会影响昼夜节律。闹钟可以帮助您在黎明前醒来，并且大多数人坚持到日落过后都不会睡觉。研究表明，平均睡眠时间因国

家/地区的不同而异，例如，德国和美国的人通常比西班牙和新加坡的人早一个小时睡觉。

当定时时钟关闭时

许多因素可能会扰乱您的生物钟或导致其与环境不同步。这些可能包括：

■ **夜班、时差**——当在您通常应当熟睡的时候，工作或航空旅行却迫使您醒来，此时它可以扰乱您的昼夜节律。

■ **年龄增长**——随着时间的推移，您的生物钟往往会重置为较早的时间。这意味着您可能会在晚上较早地感到困倦，而在早上会较早醒来。也许是由于您的视交叉上核中的神经细胞老化，昼夜节律信号往往也会变得有点平静，因此发送的使您在白天保持清醒或在晚上保持沉睡的信号较弱。

■ **失明**——失明可以导致生物钟与 24 小时制周期之间断开联系。因为没有光刺激，因此您的生物钟往往会根据自己的信号运行，之后会逐渐变化。

■ **痴呆**——阿尔茨海默病等神经变性疾病会影响大脑中的下丘脑并扰乱昼夜系统。痴呆患者通常具有不规则和零碎的睡眠 - 觉醒模式。

■ **情绪障碍**——目前尚不清楚情绪障碍是否会导致昼夜节律紊乱，反之亦然。然而，抑郁症、躁郁症、季节性情绪失调和其他情绪障碍在具有睡眠 - 觉醒时相延迟障碍的患者中较为常见，这些患者到清晨才会有睡意。

睡眠最容易受到昼夜节律扰乱的影响，其后果举例如下：

■ **白天过度嗜睡和精神不振**——当您的昼夜节律警报信号较低且睡眠冲动较高时，试图保持清醒会导致瞌睡和疲劳。

■ **白天无法正常工作**——缺乏睡眠会影响您的思考能力和注意力集中水平，从而引起反应速度减慢、判断错误和事故。

一点点微调

当您的生物钟关闭时，采取几项措施可能有助于使其恢复为符合所需日程安排的状态。

这些措施可包括：

■ **行为矫正**——在白天获取充足的阳光可以帮助使您的生物钟和日程同步，并促进更好的睡眠。如果您发现自己晚上入睡的时间比希望的时间早，那么白天剩余的最后几个小时可以在外面度过，以延长清醒时间，这可能比较有用。

■ **光线疗法**——延长您在晚上的清醒时间的另一个选择是使用光线疗法。使用这种疗法时，晚上您需要坐在一个特殊的灯箱附近并保持一两个小时，以免自己过早困倦。灯箱可以在零售店和网上购买。请咨询医生，以帮助您找到最合适的灯箱。光线疗法也可能有助于调节痴呆症患者的睡眠 - 觉醒模式，并且已经用于治疗抑郁症和季节性情绪失调。

■ **褪黑激素**——对于那些不能在凌晨之前入睡的人，可能适合（通常在就寝前几个小时）应用策略性定时剂量的褪黑激素。褪黑激素属于补充剂，因此不会进行药物须经受的严格的审批。通常，经过美国药典委员会验证的制剂被认为是最可靠的。但是，服用褪黑激素之前，请咨询医生，因为服用包括华法林（香豆素、Jantoven）等在内的某些药物时，需要告知患者注意事项。□

腹部脂肪

易被忽视和致命的因素

圣诞老人是一个快乐的人，虽然他的腹部就像一满碗果冻一样微微颤抖，但是他拥有似乎永远健康的身体状态。然而，除非您住在北极，并且有一群会飞的驯鹿，否则腹部脂肪并不是一种优点。

相反，在内部器官周围，腹部堆积的脂肪（通常导致上腹部呈现苹果形）是与健康和寿命相关的最危险的脂肪类型。

这一点对老年人尤其重要，因为人们还没有充分将腹部脂肪视为一种健康风险。

储存部位

测量体重并与您的身高相比较通常能判断您的体重是正常、超重还是肥胖。体重指数（BMI）是用于这一目的的工具，而且 BMI 测量是估计身体脂肪含量的最简单的方法。BMI 是适合大多数人的合理筛查工具。然而，在估计身体组成方面，特别是对于老年人，BMI 并不准确。

BMI 的一个缺点是，它不指示身体内多余脂肪存在的部位。两个常见的脂肪储存部位是：

- **髋部、大腿和臀部**——这里储存的脂肪通常位于皮肤下面（皮下），并且会导致呈现梨形身材。

- **腹部**——这里储存的脂肪部分归因于皮肤下面储存的脂肪。重要的是，腹部脂肪也可以储存为内脏脂肪，这意味着这些脂肪储存在内部器官周围，位于腹部深处。

即使在 BMI 指标健康的人群中，内脏脂肪过多也与整个身体的血糖升

高、高血压、不良胆固醇水平、脂肪肝和炎症高度相关。这些因素可促进心脏病、肝脏疾病、糖尿病和癌症的形成，并会增加过早死亡的风险。相反，按照 BMI 量表分类时，即使储存在皮肤下面的脂肪（例如，髋部、大腿和臀部）致使您被归类为肥胖人群，该脂肪也没有那么有害。

对于老年人，肌肉质量随着年龄的增长而下降，而且，如果不进行体育活动，更是如此。身高也可能降低，所以皮肤下面的皮下脂肪量也会减少。这揭示了与 BMI 相关的第二个潜在缺陷。肌肉相关重量和“健康”皮下脂肪下降可使 BMI 处于正常范围内。但这并不意味着身体脂肪或腹部脂肪不多。这通常被称为“体重正常的肥胖”，并且在老年人中相当普遍。

简单的测量

测量腰围是评估腹部脂肪的一种简单方法。最近一项关于腰围的大型综述研究发现，随着腰围尺寸的增加，在 9 年的中位时间跨度内，死亡风险稳步增加。此外，与腰围为 35 英寸（约 88.9 cm）的男性相比，腰围为 43 英寸（约 109.22 cm）的男性在 9 年内的死亡风险高出 52%。与腰围为 27.5

英寸（约 69.85 cm）的女性相比，腰围为 37.5 英寸（约 95.25 cm）的女性在 9 年内的死亡风险高出 80%。

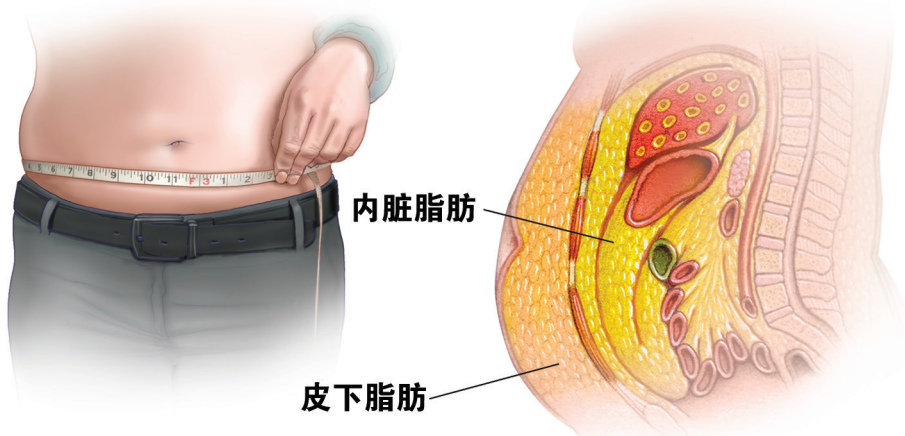
减肥

减去体内多余脂肪的基础是健康的饮食，包括：

- 强调份量控制
- 尽量少加工的植物性食品（例如，蔬菜、全谷物、水果和坚果）以及脂肪含量低的蛋白质来源（例如，鱼和低脂乳制品）
- 尽量减少或消除高热量饮料（例如，汽水或酒精饮料）

运动和体力活动对于减去腹部脂肪和消除腹部脂肪的健康风险似乎特别有用。运动并非始终直接有助于减肥。然而，通过增加肌肉质量和增强减脂塑身（特别是腹部脂肪），同时结合更健康的饮食和热量控制，运动有助于改善身体组成。

拥有更强健的身体还能降低由腹部脂肪引起的绝大多数疾病的风险，包括糖尿病、高胆固醇、高血压以及心脏病。请尝试每天进行至少 30 ~ 60 分钟中等强度的运动。□



站立时，使用卷尺测量腹部周长，刚好在髋骨上方。拉紧卷尺，直到它舒适紧贴腹部为止，但是不要压入皮肤。确保卷尺保持水平。

专家意见

问 蝎蜚伤危险吗？

答 与普遍观点相反，蝎子不咬，而是用其尾巴上的螫刺蜇。虽然疼痛，但是蝎蜚伤大多是无害的。在美国，只有主要在西南部沙漠发现的树皮蝎才有足够的毒力造成严重的症状。在其他地方，致命的蝎蜚伤主要发生在墨西哥、南美洲和非洲、中东和印度的部分地区。

蝎蜚伤较轻的症状和体征包括疼痛和麻木、刺痛或蜇伤的周围部位出现轻微肿胀。清洁伤口、进行冷敷、抬高受伤部位并使用非处方止痛药可以缓解症状。

较严重的症状和体征可包括呼吸困难、癫痫发作样动作、流口水、出汗、呕吐、快速或不规则心率以及血压极高或极低。这些症状都需要进行急诊评估并在可能情况下住院治疗。医院治疗可包括卧床休息和使用药物来控制



上图中的树皮蝎长约 2.5 英寸（约 6.35 cm）。

制肌肉痉挛、血压升高、焦虑不安和疼痛。抗蛇毒素（Anascorp）可用于减轻因树皮蝎蜇伤而引起的严重症状。

年龄极老和极幼的人群最容易出现致命并发症的危险，例如，在未经治疗的蜇伤数小时后发生心脏或呼吸衰竭。美国已有少数因蝎蜚伤导致死亡的报道。

树皮蝎在夜间活动，喜欢隐藏在岩石下以及原木和木柴中间。在户外工作、远足或露营时，更有可能遇到树皮蝎，但它们也可能在衣服、行李或容器中“搭顺风车回家”。如果处于蝎子常出没的外部环境中，请穿上鞋子和长袖衣服。如果移动岩石或木柴，厚实的手套会有帮助。

如果担心蝎蜇伤，即使反应很轻，也请首先致电当地中毒控制中心。要联系美国的中毒控制中心，请拨打中毒帮助热线 800-222-1222。□

问 肌腱病（tendinopathy）和肌腱炎（tendinitis）有什么区别？

答 有些人更熟悉术语“肌腱炎”（tendinitis）而不是“肌腱病”（tendinopathy）或“肌腱变性”（tendinosis）。网球肘、跳跃者膝和其他常见的肌腱病常常被称为“肌腱炎”（tendinitis）。“itis”是指炎症，因此从字面理解是指肌腱的炎症。

然而，与普通观点相反，炎症在这些类型的损伤中并没有起很大的持续作用。在最初可能存在炎症，但更可能的情况是，肌腱因过度使用而形成的小撕裂没有得到完全修复。大多数人感觉到的慢性疼痛主要是由于组织的损伤、变性和排列紊乱所致，同时还有随时间推移在这些部位新形成的小血管。因此，医生现在倾向用“肌腱病”来更准确地描述这一疾病，可以描述任何的肌腱病变，或用更具体的“肌腱变性”来指经影像学观察记录到的肌腱变性。

足底筋膜炎也是如此。医生现在经常将其称为足底筋膜炎或足底筋膜炎变性，但许多人仍然使用较老且更熟悉的术语。□

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，服务内容包病历史咨询，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。



长期招聘兼职英语医学编辑

为满足业务扩展需求，惠每医疗现长期招募兼职英语医学编辑，主要负责医学知识资产的翻译工作。要求：临床医学/护理或其他医学相关专业、本科/硕士以上学历、英语6级以上、有较强的中英文表达能力、耐心细致并且热爱翻译工作。有医院临床工作经验者优先考虑。有意者请联系 hr@huimeihhealth.com。

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“可靠资讯——只为更健康的生活”为 Mayo 医学教育和研究基金会所有。

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。

客户服务

中文印刷品发行仅限中国境内。
免费订阅方式如下：
致电：010-56225855
发邮件至：marketing@huimeihhealth.com
登录网站：www.huimeihhealth.com
或扫描右侧二维码。



惠每医疗订阅号