

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 33 10月刊 2015年10月

本期要点

健康贴士 3
健康食用油的选择。

新闻和观点 4
睡眠呼吸暂停和记忆障碍。常用的价格便宜的糖尿病药物能预防癌症吗？

叶酸 4
你需要知道的。

头颈部癌症 6
留意警告信号。

聪明的患者 7
保存自己的健康档案。

专家意见 8

下期预告

阿尔兹海默病的生物标记物
识别早期的线索。

季节性悲伤
祛除冬季忧郁。

服用他汀类药物
物有所值

阿尔兹海默病的预防
艺术与医学。



随年龄改变的声音

坚持讲话

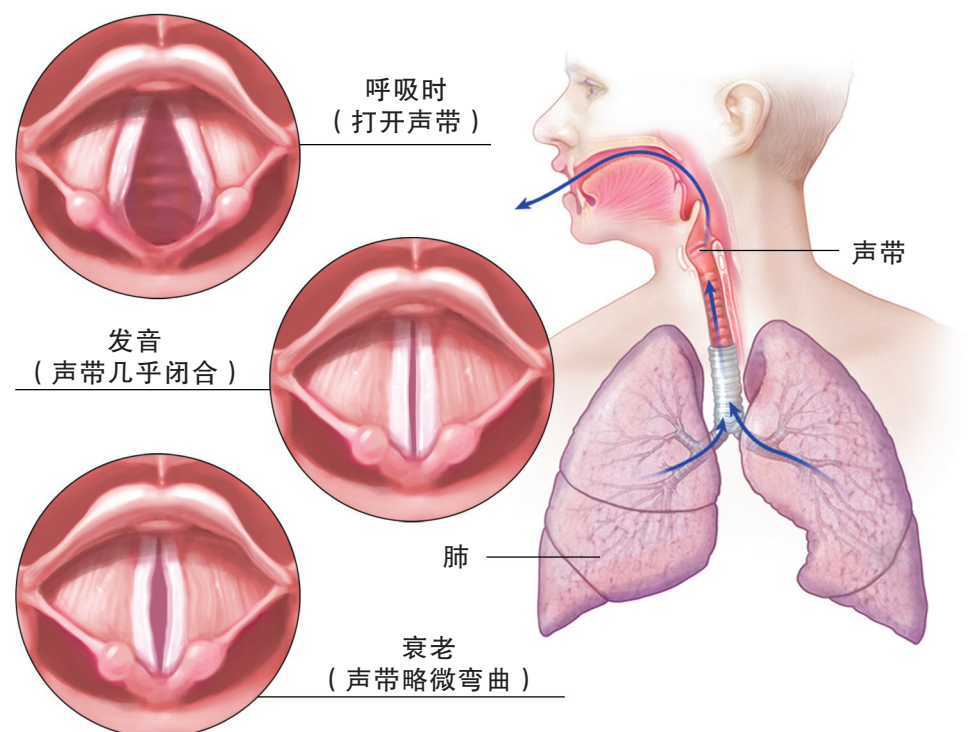
妻子总埋怨你选择性倾听，但你很清楚那是因为她的声音在过去几年一直在变弱。在聚会上，你注意到别人听她说话很费力或不时地请她重复说过的话。你不确定她的情况属于衰老的正常现象，还是应咨询医生。

事实上，如果声音的改变持续超

过3周或在数周内加重，则可能是某种健康问题的前兆，应与医生交流。

然而，大约10%-30%的老年人会出现与年龄相关的声音变化（老年语声），并非由明确的疾病所致。这种与年龄相关的声音改变会使让人感到沮丧或平添许多烦恼，与别人的交流会变得困难，会让老人不愿意参加需要说话的活动。

通常人们可以通过一些方法改善声音质量，但这需要一点恒心。



当你呼吸时，声带处于打开状态。当你发音时，声带几乎闭合，来自肺部的气流在通过几乎闭合的声带时，使声带产生振动。随着年龄的增长，声带周围的肌肉或其他组织会变弱和萎缩，使声带略微弯曲。这导致更多的气流从声带漏出，意味着需要更多的气流才能让声带振动发声。

声带

声带（声门裂）位于喉部喉结的后方，是喉头的一部分。声带相当于口腔、鼻和喉（上呼吸道）与气管和肺（下呼吸道）之间的一个阀门。声带是两条由粘膜覆盖的肌肉构成，内含软骨结构。当两条声带互相靠近，来自肺部的气流从中间穿过并使声带振动时，就会发出声音。

正常的发音功能需要所有和语音有关的解剖结构保持完整和协调，包括大脑向喉头传递信号的神经，以及

由肺提供发音所需的气流。

声带缺乏使用

随着年龄增长，声带的很多变化会使声音变得更弱或“更细”，喘息更明显，音调更高或更低。声带的改变也会使发声质量降低，或者声音更快疲劳。

最明显的变化之一是喉部肌肉力量减弱和萎缩。另外，声带组织的弹性会下降，水分会减少。随着这些肌肉和组织力量减弱和萎缩，声带会出现弯曲，不能像以前那样很好地闭合。

出现这种变化后，大量空气会从声带漏出，导致说话时气短或出现其他交流困难。这些改变也会影响声带振动的频率，使音调发生改变。为了抵消声带变弯所造成的影响，人在说话时会尽力收紧声带周围的肌肉。这会让声音实际听上去更糟。

虽然随年龄增长声音会出现一定变化，但通过坚持每天使用嗓音，你可以减轻年龄对声音的影响。通常，老年人嗓音的使用与年轻时相比有明显减少。如果你发现自己的声音变弱，与别人对话变得越来越困难，或声音很容易疲劳，进行嗓音分析评估和治疗会有帮助。

疾病排除

如果出现原因不明的声音改变而且在数周内加重或声音嘶哑持续超过三周，应去看医生。

许多疾病都能导致声音改变。病毒感染引起的声音嘶哑是引起声音改变的非常常见的原因。这种与病毒感染相伴的声音嘶哑通常在数天至两周内消失。过敏、吸入糖皮质激素、频繁的烧心、饮酒过度或慢性咳嗽都能导致声音改变。喉部肿瘤也会影响声

音，还有许多基础疾病，比如帕金森病、声带震颤、中风、多发性硬化、甲状腺疾病、类风湿性关节炎或胃食管反流病（GERD）等也会导致声音改变。在造成声音改变的诸多原因中，医生会首先排除严重的疾病，这一点非常重要。

如果医生已经排除了疾病因素，你所认为的声音问题更可能是一种主观感觉。有些声音变弱的人在确认自己声音的改变并非由严重疾病引起后，会对诊断结果感到满意，也能适应自己声音的改变。

但有些人却觉得声音变弱会妨碍他们在正常社会活动中享受乐趣，比如和自己的亲人交谈或打电话、唱歌

坚持讲话

在保持声音健康的诸多方法中，比如不吸烟、避免吸入二手烟以及保持水分等，最重要的是要每天说话。大声朗读是一种方法。

假如你打算用某种方式练习嗓音，例如参加唱诗班，那就需要整个星期做这种练习。如果你有一段时间没有做这种活动，就更应该坚持。每天花五分钟的时间用你希望的方式进行发声练习，打造你的声音和声音的持久力。

通常，当嗓子变累或声音变弱时，人们会认为休息几天是最好的办法。虽然偶尔让嗓子短时间休息一下有一定道理，但长时间的休息会让发声系统进一步变弱。但是，如果说话时感觉疼痛或不适，或者普通的说话都会让你的声音变差，那应该请医生检查。

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.Chir.
Medical Illustration Michael King	Editorial Research Deirdre Herman
Operations Manager Christie Herman	Copy Editing Miranda Attlesley Alison Baker Julie Maas
Administrative Assistant Beverly Steele	

EDITORIAL BOARD

Shreyasee Amin, M.D., *Rheumatology*; Amindra Arora, M.B., B.Chir., *Gastroenterology and Hepatology*; Brent Bauer, M.D., *Internal Medicine*; Julie Bjoraker, 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.D.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.

或大声朗读、寻求帮助或其他会影响日常生活的活动。

医生可能会将你转诊给一位语言病理医生进行语音功能的评估和治疗。如果你仍然受到声音问题的困扰，可以考虑请医生推荐一位语言病理医生或耳鼻喉科医生。这些专科医生会做一些额外的诊断性检查，帮助你理解发声方面的问题，并可能提供发声治疗。

如果你没有得病，进行语音评估可能需要有一些毅力。尽管有些医生在澄清了全部疾病方面的担忧后会建议你找一位语言病理医生随访评估和治疗，但有些医生不会这样做。你可能需要自己询问医生。还有一点，就是要询问保险公司你的医疗保险是否覆盖语音治疗。

语音行为疗法

为了改善发音，你通常需要先接受一位语言病理医生的评估检查，确定导致声音变弱的细微差别。然后，你可能需要：

- 通过学习，了解人体发声的原理以及导致声音变弱的因素。
- 与医生讨论你希望发声治疗达到的目标，比如治疗后能够顺利地打电话，或者与家人、朋友交流。
- 进行一些有助于提高发声功能的针对性练习，比如使发音更有力，声音更持久。
- 在家从事一些有助于实现治疗目标的活动。

该治疗平均需要 4 个疗程，但你需要的疗程数可能更多或更少。对于轻度到中重度声音变弱，发声治疗一般效果良好，无需手术等进一步的干预治疗。即便需要手术治疗，发声治疗也是术前和术后护理的一部分。

填充治疗

如果语音治疗被证明无法达到满意的效果，或声带发生严重弯曲，医生会建议你接受一种有助于纠正声带弯曲的治疗。

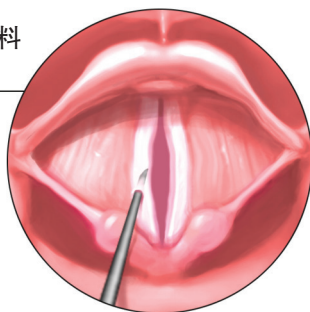
通常第一步是向声带内注射一种临时性的填充剂，使组织膨胀，声带闭合更紧。填充剂会在数周至数月内消失。有些填充剂能在体内存留较长时间，但副作用也更多。

为了使注射填充治疗更安全可靠，在注射填充剂时，通常需要实施全身麻醉。也可在无全身麻醉的情况下进行这种治疗，但难度更大，治疗结果也不可靠。

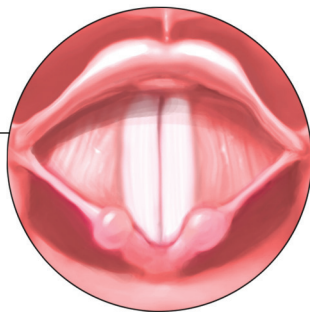
若临时性的填充剂有效，为了保持疗效，需要反复注射。

另一种选择是通过手术植入一种永久性材料制成的垫片，使声带闭合更紧。该手术需要麻醉并在颈部作一切口。□

将填充材料注入声带



注射填充材料后的声带



一种可以暂时纠正弓状声带的方法是向声带内注射填充剂，使组织膨胀，声带闭合更紧。

健康贴士

健康食用油的选择

菜籽油和橄榄油是最常见的健康食用油。但其他很多食用油也富含单不饱和脂肪和多不饱和脂肪，这些“好”脂肪可以提供人体必需的脂肪酸，但不会提高低密度脂蛋白（LDL 或“坏的”脂蛋白）或胆固醇的水平。下面我们来了解一些食用油及其食用方法。下文列出了一汤匙油的脂肪含量。

■ **鳄梨（牛油果）**——特级初榨鳄梨油带有一种青草、黄油的香味，富含单不饱和脂肪。它耐高温，适于煎炒和其他食用方法（一汤匙鳄梨油含饱和脂肪 1.6 克，单不饱和脂肪酸 9.9 克，多不饱和脂肪酸 1.9 克）。

■ **芝麻油**——纯芝麻油具有柔和的坚果香味，呈淡金黄色。精炼的芝麻油可用于高温烹调，非精炼的芝麻油可用于腌制调料。琥珀色的芝麻香油味道更浓香。在炒菜或蔬菜沙拉中加几滴可以调味（一汤匙芝麻油含饱和脂肪 1.9 克，单不饱和脂肪酸 5.4 克，多不饱和脂肪酸 5.7 克）。

■ **葡萄籽油**——葡萄籽油从葡萄籽中榨取。除了富含多不饱和脂肪，还含有少量维生素 E。葡萄籽油味道清淡，非常适于制作调料和蘸料（一汤匙葡萄籽油含饱和脂肪 1.3 克，单不饱和脂肪酸 2.2 克，多不饱和脂肪酸 9.5 克）。

■ **核桃油**——有浓郁的坚果香味，富含 α -亚麻酸，能部分转化为对心脏有益的 Ω -3 脂肪酸。可以淋在沙拉或意大利面上（一汤匙核桃油含饱和脂肪 1.2 克，单不饱和脂肪酸 3.1 克，多不饱和脂肪酸 8.6 克）。□

新闻和观点

睡眠呼吸暂停与记忆障碍

睡眠呼吸暂停是一种常见的呼吸疾病，可使患者入睡后呼吸困难，同时睡眠也受到影响。大脑研究人员怀疑该病可能与阿尔兹海默病等记忆障碍性疾病有某些关系。今年早些时候发表的一项研究提供了迄今为止最有力的证据，表明研究人员的怀疑可能是正确的。

该报告的作者分析了一项大规模、长期的“阿尔兹海默病神经影像学分析研究”中受试者的病历数据。研究者比较了患者主诉的睡眠呼吸暂停病情与轻度认知障碍（MCI）的发病年龄，MCI 是阿尔兹海默病的前兆或疾病本身的症状。那些主述有睡眠呼吸暂停的患者开始出现 MCI 的年龄是 77 岁。而那些报告称没有睡眠呼吸暂停的患者开始出现失忆的年龄是 90 岁左右。

从好的方面说，持续正压（CPAP）治疗睡眠呼吸暂停可消除这些差别。接受治疗的睡眠呼吸暂停患者记忆丧失的开始年龄与没有出现睡眠呼吸暂停的患者几乎相同。

虽然结果显示两者具有相关性，但睡眠呼吸暂停是否真的会导致记忆力下降仍不清楚。这些结果会更多激励那些可能患有睡眠呼吸暂停的患者寻求医疗帮助，尤其是睡眠呼吸暂停如果不治疗，会导致高血压和中风等其他并发症。□

常用的价格便宜的对糖尿病药物能预防癌症吗？

2 型糖尿病的一线治疗药物是二甲双胍（如，格华止、盐酸二甲双胍口服液（Riomet）等）。因为它疗效好、副作用少、价格低，所以已成为最常用的 2 型糖尿病治疗药物。此外，它还能促进体重减轻，降低胆固醇和甘油三酯水平。

它的益处还在增加。近年来，二甲双胍作为癌症预防药物的可能性引起人们关注。

最近发表的一项研究包括了对诊断为结直肠癌的 2 型糖尿病患者和未患结直肠癌的 2 型糖尿病患者的对照研究。接下来，对两组人群二甲双胍的使用情况进行了评估。统计学分析结果表明，在结直肠癌诊断前服用二甲双胍一年左右能使结直肠癌患病风险降低 15%。

在 Mayo Clinic 的一项研究中，研究人员分析了同时患 2 型糖尿病和卵巢癌的女性的数据。他们将服用二甲双胍的女性与未服用二甲双胍的女性进行了比较。五年后，服用二甲双胍的女性有 67% 仍然存活，而未服用二甲双胍的女性只有 47% 存活。

其他研究已经表明，二甲双胍对一些肿瘤有抗癌作用，包括乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌和脑肿瘤。针对二甲双胍潜在的抗癌作用，研究人员正在进行更严格的研究。

Mayo Clinic 的医生对于一种相对安全、应用广泛的药物可能有助于预防甚至治疗癌症感到兴奋。但他们指出，单纯为了预防癌症而推荐二甲双胍还为时过早。然而，对于正在服用二甲双胍的 2 型糖尿病患者来说，这可能是一个额外的获益。□

叶酸

你需要了解的信息

叶酸（folic acid）——是属于 B 族维生素的天然叶酸（folate）的人工合成产物——因为能预防新生儿大脑和脊柱的出生缺陷而广为人知。这是美国在强化食品如麦片和意大利面中添加叶酸的首要原因。

但是叶酸还有其他的作用，例如可以影响心脏和大脑的健康。与服用其他维生素或矿物质补充剂一样，在开始服用叶酸之前，你需要了解必要的信息。叶酸对于维持人体的正常功能十分重要——在某些情况下，适量补充叶酸是合理的。但是补充过多也会带来风险。

叶酸的存在形式

叶酸（folate）天然存在于某些食物中。深绿色蔬菜、豆类、豌豆和坚果都富含叶酸。叶酸十分重要，它有助于保证新细胞健康的形成过程，并参与各种正常的生化活动。例如，它有助于一些物质的代谢，如同型半胱氨酸，如果同型半胱氨酸的降解出现异常，会增加发生心血管疾病的风险。

叶酸（folic acid）可以在实验室人工合成。它是孕妇维生素的主要成分，在多种维生素和复合维生素 B 里一般都含有叶酸。也有只含叶酸的营养补充剂。

尽管叶酸补充剂对预防新生儿出生缺陷的重要性已十分明确，但对其他健康方面的影响则没有那么简单。例如：

■ 维生素 B-12 缺乏症——大约 10%-15% 的老年人维生素 B-12 摄入

不足。原因有很多，从饮食结构到胃肠吸收问题。维生素 B-12 缺乏在口腔检查中可以有异常表现。缺乏维生素 B-12 还会导致贫血和大脑神经系统功能异常，例如意识模糊、健忘和手足持续的刺痛。大量摄入叶酸可以纠正贫血，但不能解决神经系统问题。如果没有贫血体征，维生素 B-12 缺乏易被忽视，直到出现永久性的神经系统改变才会被发现。因此，摄入足量的维生素 B-12 很重要，尤其是在服用含叶酸的补充剂时。

■ **心血管疾病和中风**——叶酸的一个主要作用是降解同型半胱氨酸。高水平的同型半胱氨酸会增加心血管疾病的风险。因此，研究人员推测，通过叶酸治疗降低同型半胱氨酸水平，也能降低心血管疾病的发病风险。但研究结果尚未证实这一推测。虽然补充叶酸能降低同型半胱氨酸水平，对中风有一定的保护作用，但没能减少因心脏病发作或其他心血管原因导致的死亡。

■ **痴呆**——高水平的同型半胱氨酸与认知减退有关，并会增加阿尔兹海默病和痴呆的发病风险。一些研究也证明低水平的叶酸与痴呆有关。但其他研究没有发现补充叶酸能够改善大脑功能。这可能与基础叶酸水平有关。在一组研究开始时叶酸水平较低的女性患者中，叶酸补充治疗确实能减慢认知下降的速度。但对于叶酸摄入充足的患者，叶酸补充治疗没有太明显的效果。

■ **癌症**——许多流行病学研究表明，摄入足够的叶酸，特别是通过食物摄取，可以降低各种癌症的发病风险，包括胰腺癌、结直肠癌、食管癌和其他癌症。但是，有关叶酸补充治疗的临床研究却得出不一致的结果——有些提示没有相关性，有些甚

至发现癌症发病率提高。

研究者认为，根据叶酸服用时机和服用数量，叶酸补充治疗会发挥不同的作用。如果在癌细胞出现前适量补充，可能发挥保护作用。如果在癌前细胞已经形成后才大量补充，实际上会促进癌细胞生长。

■ **抑郁**——低水平的叶酸与抑郁症有关。抑郁症是一种很难治疗的疾病，很多抑郁症患者即使接受了抗抑郁治疗，症状也不能得到完全改善。但有证据表明，在抗抑郁药物治疗的同时补充具有生物活性的 L- 甲基叶酸，能够提高部分患者对抗抑郁药物的疗效。L- 甲基叶酸处方药 (Deplin 15) 可以作为抗抑郁治疗的辅助用药。

正确使用叶酸补充剂

推荐的成人每日叶酸摄入量是 400 微克。由于美国许多常见的食品消费品都强化了叶酸，因此叶酸缺乏症相对少见。但是，一些特殊人群仍需要补充叶酸，例如孕妇或准备怀孕的女性、饮食不良或慢性疾病患者，例如乳糜泻或克罗恩病，会存在叶酸和其他营养物质吸收障碍。如果你患有抑郁症，值得和医生商量一下 L 甲基叶酸片作为补充治疗的问题。

美国 2003-2006 年全国健康与营养普查数据的分析结果提示，50 岁及 50 岁以上人群叶酸摄入量最高，该年龄段 5% 的人每日叶酸摄入量超过了 1000 微克 / 天的最大推荐剂量。造成这种结果的主要原因是摄入了含有叶酸的膳食补充剂。

如果健康情况良好，医生认为你不需要每天服营养补剂，最好从食物中摄入叶酸。平衡的饮食不但含有营养补充剂所含的众多营养物质，还含有膳食纤维和其他有益于健康的成分。如果你关注健康饮食，完全可

如何摄取叶酸

以下食谱能提供 2000 卡路里的热量和一天所需的叶酸：食物中的叶酸含量用微克 (mcg) 表示。

早餐

1 个全麦英式松饼 32 mcg
1 汤匙果脯 2 mcg
1 个煮熟的鸡蛋 22 mcg
1 杯咖啡 5 mcg

午餐

白豆蔬菜汤：1¼ 杯蔬菜汤
配意大利面 24 mcg
½ 杯白豆 (加入汤中) 72 mcg
6 块咸苏打饼干 39 mcg
半杯芹菜茎 23 mcg
1 杯脱脂牛奶 12 mcg

晚餐

肉酱通心粉：一杯干的
意大利面 211 mcg
2 盎司 (57 克) 95%
瘦牛肉馅。 3 mcg
2 汤匙菜籽油 0 mcg
半杯番茄酱 11 mcg
3 汤匙帕玛森奶酪 1 mcg
菠菜沙拉：1 杯生菠菜 .58 mcg
半杯橘子片 6 mcg
½ 盎司 (14 克) 核桃... 14 mcg
4 汤匙油和醋做调料 0 mcg

加餐

1 杯脱脂果粒酸奶 ..22 mcg
总叶酸 567 mcg
根据 ChooseMyPlate.gov. □

以通过食物摄入所需的维生素和矿物质，并不需要额外的营养补充剂。□

头颈部肿瘤

留意警告征象

假设几周前，你脖子上紧靠下巴的地方长了一个包，而且一直没有消退。因为看上去像是感染，所以医生开了抗生素。然而，抗生素并未奏效。因为你觉得这个肿块并不碍事，所以你可能就不再管它，指望它自己消退。

但你不要指望肿块会自己消退。肿块有可能是颈部肿瘤。

头颈部肿瘤通常完全可治——只要能早期发现。早期头颈部肿瘤的五年生存率一般为在 70%-90%。然而，更晚期的肿瘤患者生存率会迅速下降——还有因治疗引发的一系列问题，比如咀嚼、吞咽或讲话困难。

令人遗憾的是，肿瘤发现的延误和早期治疗的延误都太常见了。因此，识别头颈部肿瘤可能的症状和体征并寻求相应的检查可以挽救生命。

高危人群有哪些

尽管头颈部肿瘤的发病率在 40-60 岁达到高峰，但在 60 岁以上人群中也相当常见。据估计，至少 75% 的头颈部肿瘤由烟草——任何形式，口服或是吸入——和大量饮酒导致。烟草和酒精联合会产生协同作用，其危害比其中任何一种头颈部肿瘤危险因素都更大。

不过，即使你从不吸烟或喝酒，仍可能患头颈部肿瘤。还有其他一些相对次要的头颈部肿瘤危险因素，比如口腔健康状况较差和暴露于职业性有害物质，比如木屑。

咽后部肿瘤的一个危险因素是人

乳头状瘤病毒（HPV）感染。HPV 是一种非常常见的病毒，主要感染生殖器部位，因为它是导致女性宫颈癌的“罪魁祸首”而广为人知。几乎每一个人都曾暴露于 HPV 病毒，但大多数感染都比较轻微，不会有长期影响。EB 病毒——能够导致单核细胞增多症——是后鼻腔肿瘤的一个危险因素。

虽然没有针对头颈部肿瘤的常规筛查，但大多数牙科医生在常规的牙科随诊中会进行口腔检查，筛查口腔肿瘤。

警告征象

一般来说，如果颈部、口腔或舌头出现肿块或疼痛或吞咽困难等症状和体征，抗生素治疗不消退或持续两周没有好转，就需要就医检查。如果声音嘶哑持续两周以上，或在三到四周内迅速出现声音变化，也提示需要就医检查。耳痛也是一个常见的主诉症状，实际上是舌部溃疡引起的牵涉痛。还有一种奇怪的症状是在吃柑橘类水果时出现烧灼痛。

下列部位的肿瘤也会产生一些特异性的症状：

■ **口腔上后部和后鼻腔**——肿瘤会导致耳聋、耳鸣和鼻塞。

■ **喉中部和喉下部**——肿瘤会导致吞咽疼痛或吞咽困难、耳痛、阻塞性睡眠呼吸暂停或者打鼾时出血。

■ **喉头**——肿瘤会导致持续的声音嘶哑、耳痛、慢性咳嗽、咳血、呼吸时咔嚓作响或呼吸困难，尤其是用力劳累时。

■ **口腔**——肿瘤会导致口腔、舌头或嘴唇出现不能痊愈的溃疡、牙齿松

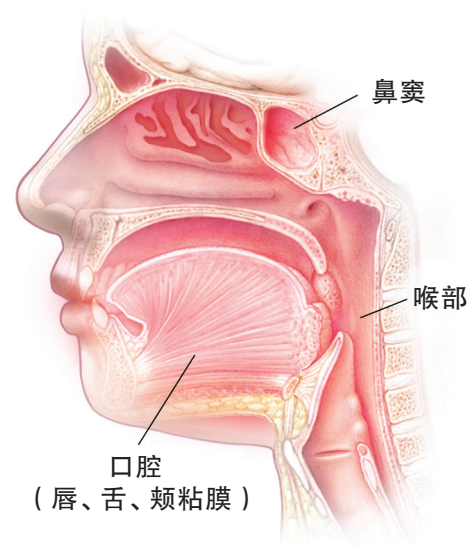
动、义齿不合、吞咽疼痛或困难或面颊麻木。

■ **鼻窦**——肿瘤会导致鼻出血、一侧鼻腔阻塞、头面部疼痛、脸颊麻木或复视。

检查和治疗

如果医生或牙医怀疑症状可能是肿瘤所致，他会将你转给耳鼻喉专科医生。在初次检查时，医生会通过肉眼检查口腔、咽喉或鼻窦，并对可疑组织进行活检。如果发现肿瘤，会做进一步诊断性检查，确定肿瘤是否扩散以及扩散程度。

医生会根据诊断结果和整体健康状况采用不同的治疗方法，但一般包括手术切除肿瘤或癌变组织、化疗、放射治疗或这些方法的联合。由于咽喉和口腔部位的组织结构在进食、呼吸和言语方面有重要作用，所以头颈部肿瘤治疗通常都包括手术重建组织结构或假体植入这个阶段，以帮助恢复功能。□



头颈部肿瘤一般位于喉部、鼻窦或口腔的不同部位，比如唇、舌、颊粘膜、上颌或舌下。

做一个聪明的病人

保存自己的健康档案

如果你曾经找医生看过病，尤其是新的医生，那你应该知道看病时需要填写一些信息。为了能提供最好的治疗，医生需要了解你的病史。

有时还需要马上了解你的健康信息。为了应对这种情况，你可以事先准备好自己最新和准确的医疗信息并随身携带。这将为医务人员提供极大的帮助，甚至可能挽救你的生命。

容易获取

你的医疗信息应当在紧急情况下或意识丧失时容易找到。越来越多的人选择将他们的个人健康信息存储在网络上，可以在任何地方用电脑或移动设备查到。但如果这看上去太复杂，你也可以把所有的信息都写在一张纸上。只要确保你的亲友知道在哪里可以找到这些信息。

以下是一些用于保存个人信息的方式

■ **打印**——你当然可以用纸笔写下你的个人信息，但用电脑创建和保存个人信息的优点是易于更新，而且可以打印多份。如果你没有电脑，可以请家人或朋友将这些信息保存在电脑中。总结你的重要医疗信息。在身边放几份打印好的医疗信息。例如，你可以在手提袋、汽车储物箱和急救箱中各放一份。你甚至可以将信息做成小卡片，能放进钱包或索引卡片盒。你也可以把索引卡贴在冰箱门上，这样急救人员在需要时能很快看到。

■ **便携式数码设备**——将你的个人

信息保存在你随身携带的手机、U 盘或其他设备上。

■ **患者端口**——许多医院、保险公司和雇主可以让他们的客户或员工通过患者端口查阅自己的电子病历。如果在线查找电子病历遇到困难，可以寻求帮助。这些电子表格通常可以通过电子邮件或邮局邮寄。

■ **免费或订阅个人健康档案**——一份个人健康档案（PHR）包括患者最重要的健康信息。它和医生所保留的电子病历一样。但如果你拥有自己的个人健康档案，你就可以维护它并决定谁能够访问。

有些个人健康档案管理软件可以下载到台式电脑上使用。有些可以在智能手机、平板电脑和其他移动设备上使用。

应该包括的内容

个人健康档案应包括以下信息：

- 姓名、出生日期和性别。
- 住址。
- 目前使用的保险卡正面和背面的复印件。
- 服药名称、剂量和服药时间。也要包括所有偶尔服用的药物、草药或营养补充剂（保健品）。
- 所使用的医疗设备，比如助听器、助行器或便携式供氧设备。
- 所患的所有慢性疾病，比如糖尿病、高血压、心脏病、肾功能衰竭、肝脏疾病、呼吸问题、癫痫或大脑相关问题、皮肤问题、睡眠呼吸暂停、甲状腺或其他内分泌疾病。
- 目前正在接受的所有治疗，比如透析、化疗或其他会抑制免疫功能的的治疗、抗凝药或者替代疗法或补充疗法。

■ 手术史、人工关节、肿瘤史或输血史。

■ 过敏史、免疫接种情况、是否吸烟饮酒。

■ 医疗专业人士的联系电话，例如你的全科医生、药剂师、医疗保险提供者、所有你看过的专科医生或其他医护人员。

■ 紧急联系人的电话，比如可以紧急联系的朋友或家庭成员的电话。

■ 患者知情同意书、预先医疗声明或遗嘱。

还可以包括其他有用信息：

■ 曾经做过的健康筛查结果，比如胆固醇检查、乳房 X 光检查、结肠镜检查 and 前列腺检查。

■ 家族病史，尤其是在家族中流传的疾病或症状。

■ 你最近的出院总结报告。

■ 药物或治疗，包括那些你尝试过但无效或无法忍受的替代疗法。

■ 你的日常治疗方案的复印件。

当你汇编这些信息时，应尽可能精简，使医生不会因为信息过多而被吓到。太多的信息反而过犹不及。

如果你在创建或维护自己个人健康档案时需要帮助，可以求助于亲友，甚至医生办公室的工作人员。现在的一些准备工作可能会对你以后的健康和安全大有益处。 □



专家意见

问 碎燕麦比燕麦片更健康吗？

答 从营养角度看，切碎的燕麦和整粒的燕麦压成燕麦片几乎完全一样。它们都是全谷类食品，对心脏和全身健康都有好处。它们的脂肪含量都很低，不含胆固醇，都是很好的膳食纤维来源。等量的碎燕麦和燕麦片含有相同的热量和蛋白质。

碎燕麦和燕麦片都来源于生燕麦仁（去壳燕麦）。它们最大的区别在于之后的加工过程。

碎燕麦是用锋利的刀片将燕麦切成的小碎片。在有些食品标签上，这种燕麦片被称为爱尔兰燕麦片。而用传统的石磨磨制的、大小不一的燕麦片则被称为苏格兰燕麦片。

与整粒燕麦片相比，碎麦片和石磨磨制的麦片所需的烹煮时间较长，约 20-30 分钟，而且更有嚼劲。另外，



碎燕麦（上图）被切成更小的碎片。燕麦片（下图）经过蒸汽处理后，被压成小薄片。

后两者需要更长的消化时间，使你更有饱腹感。

燕麦片——普通或传统麦片——经过蒸汽处理后，被碾压成小薄片。这种加工方法能延长麦片的保存时间，并缩短烹煮时间——只需约 5 分钟。即食燕麦片在加工过程中经过更长时间的蒸汽处理或者被压得更薄，所以能更快煮熟——实际上是速熟。

碎燕麦和燕麦片可以作为膳食中的全谷类食物。但是，即食风味麦片加入了大量的糖，在购买前请阅读食品标签。如果你正在控制体重，那么更有嚼劲、消化时间更长的碎燕麦和燕麦片更容易产生饱腹感。□

问 你会推荐用市售营养奶昔比如 Ensure 或者 Boost 作为代餐吗？

答 如果想吃一餐清淡、健康又方便的食物，只需要一盒 6 盎司 (170 g) 的原味脱脂酸奶、一小把杏仁——大约 10 个杏仁——和一个橘子，总热量 233 卡路里。这些食物可提供 14 克蛋白质、来自杏仁的健康脂肪以及来自杏仁和橘子的膳食纤维、多种维生素、矿物质和其他植物抗氧化成分。

从相比之下，一份市售的普通营养奶昔通常含有 200-250 卡路里的热量、约 10 克蛋白质、几克脂肪、很少或者不含膳食纤维，而且维生素和

矿物质含量有限，只相当于一粒小剂量的多种维生素片。从配料表可以看出，除了水之外，这些奶昔的主要成分就是糖和一些类型的玉米糖浆。有些奶昔用人工合成的甜味剂（比如蔗糖素）代替普通糖。营养奶昔中的蛋白质主要来自牛奶或其他奶制品或大豆蛋白，脂肪一般来自饱和脂肪含量低的油脂。

虽然营养奶昔包含主要的营养成分，但它们缺乏真正的食物，尤其是很少被加工的植物性食物所含的营养。

但是，营养饮品自有其价值。Mayo Clinic 的营养师会把营养奶昔推荐给那些进食困难的患者，以及那些为了维持或增加体重而需要方便地补充热量的人群。□

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

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

2014
National Mature
Media Awards™
Winner



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 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