

VOLUME 34 11 月刊 2016 年 11 月

### 本期要点

**健康贴士** .....3  
增加“有益的”胆固醇。

**新闻和观点** .....4  
腿部问题可能会危及心脏健康。  
食物中的维生素 C 可减缓白内障的进展。

**肺动脉高压** .....4  
肺部的高血压。

**卒中的警告信号** .....6  
请勿忽视短暂性脑缺血发作。

**慢性疼痛最新资讯** .....7  
新设备能缓解疼痛。

**专家意见** ..... 8

### 下期预告

**胰腺炎**  
对炎症有益的治疗。

**腹部脂肪**  
易被忽视和致命的因素。

**合理安排时间**  
调整您的生物钟。

**外耳感染**  
及时治疗效果最佳。



**惠每医疗**  
MAYO CLINIC 在华合资公司

## 勃起功能障碍

### 伟哥及其他

如果您相信广告行业，那么您会认为只需选用一些药物便可轻松克服勃起功能障碍，从此享受幸福美满、无忧无虑的生活，让您的伴侣对您频送秋波。

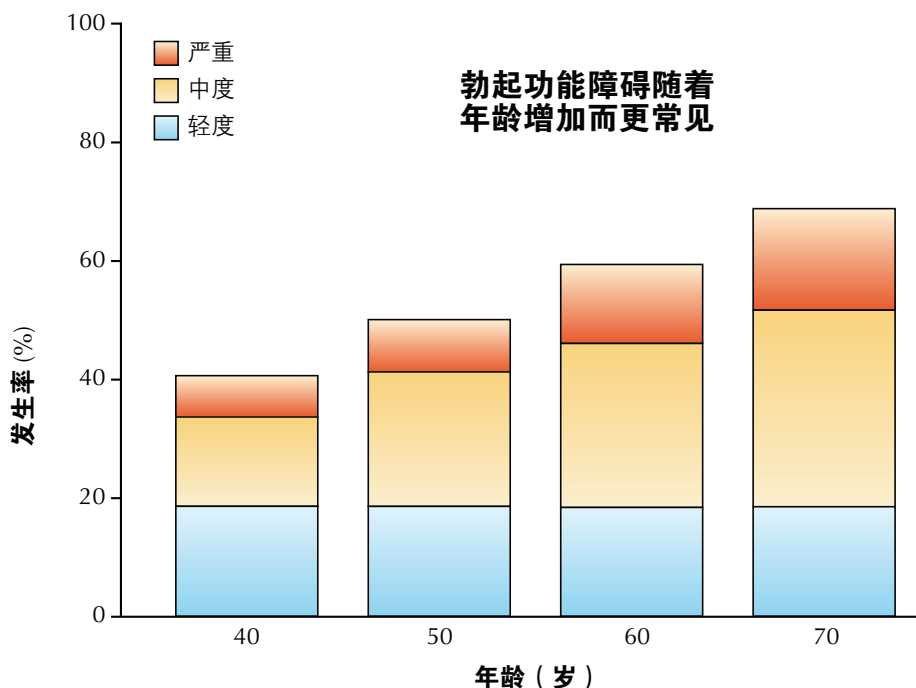
这些药物通常效果不错且已被普遍使用。然而，勃起功能障碍可能相当复杂，并非靠一粒药丸就可以轻松克服。男子性功能通常是由阴茎充足的血流和适当的肌肉功能，以及神经、激素水平、心理状态和情绪等因素相

互作用的结果，大多数治疗勃起功能障碍的药物以前两者为靶点。此外，勃起问题可能是心脏病等其他健康问题的征兆。

如果您有勃起功能障碍，请咨询医生。诊断和治疗可能导致勃起功能障碍的问题不但有益于性健康，而且有益于整体健康。

### 找到原因

当神经系统受到刺激，阴茎血流增加和肌肉松弛时，出现勃起。阴茎肌肉松弛和血流加快联合引起阴茎伸直变硬。性功能正常的情况下，阴茎在勃起状态下会充血。激素水平正常



数据源于 Feldman HA 等人，1994 年，*Journal of Urology*, 151: 54。

时，这一过程的表现最良好。此外，心理和情绪起到至关重要的作用，因为压力、焦虑、抑郁和恋爱关系出现问题都会影响勃起能力。

偶尔出现勃起困难很正常，没有必要为此担心，尤其是当勃起困难是由两性关系变故等其他因素所导致时。勃起功能障碍指的是长期无法保持勃起状态，从而无法进行正常性交。这可能包含多种严重程度，包括勃起延迟、勃起强度减弱或无法维持勃起状态，以及更彻底、更持久地失去进入和维持勃起状态的能力。

您可能会因性活力减退而向医生咨询勃起功能障碍，但对勃起功能障碍的评估往往不止针对性症状，而会深究一个或多个潜在原因。

为了作出诊断，通常情况下，首先对健康状况进行讨论，重点强调与性功能相关的因素。您的医生可能会

## 不要使用“草药伟哥”

保证能够改善性能力和勃起功能的非处方产品并不少见。

即使这些产品被标榜为膳食补充剂、食品、草本植物或纯天然产品，也需要谨慎对待。在过去几年里，美国食品药品监督管理局（FDA）已经发布了对数百种此类产品的警告。某些产品包含未列在标签上的潜在有害药物、未知成分或剂量，或者污染物。

相反，请咨询您的医生，了解许多已经过充分研究和有效管理的治疗药物和产品，帮助您改善性能力，享受性生活。

让您填写医疗问卷，帮助确定和评估各种性问题的严重程度。鉴于您可能忽视或低估与两性关系或健康相关的问题，而您的伴侣会认为这些问题具有重要性或相关性，所以让您的伴侣一起参与讨论可能会给出相关问题的重要见解。

其他诊断步骤可能包括验血、各种血流检查以及阴茎检查，确定是否存在任何损伤部位。

## 潜在问题

评估潜在问题具有以下作用：

■ **突显出您未察觉，或未进行最佳治疗或控制的健康问题——心血管疾病——动脉功能失调、狭窄或堵塞——是勃起功能障碍常见的潜在因素。**此外，这种疾病还会导致心脏病和卒中。因此，心脏病和勃起功能障碍存在许多相同的风险因素，如糖尿病、高血压、胆固醇水平不正常、肥胖、吸烟和缺乏活动。通常，医生会对勃起功能障碍患者进行心脏病风险评估。勃起功能障碍可能是将来出现心血管问题（如心脏病发作）的早期预警信号，而诊断可为您提供控制风险因素的机会。

勃起功能障碍检查过程中需要留意的其他问题包括焦虑；睡眠障碍；糖尿病、多发性硬化症或帕金森氏症等影响神经功能的疾病；抑郁症等心理疾病；以及甲状腺或睾丸问题等改变激素水平的疾病。

■ **大致确定原因——如果得以解决——可能会改善或消除勃起功能障碍——对于一部分患者而言，简单的教育性讨论和安慰，或者为您和您的伴侣提供的更专业的咨询，可能有助**

于改善勃起功能障碍。咨询服务能够以各种方式让您增进对伴侣关系和伴侣满意度的了解，而药物或健康改善措施无法实现这一点。另外，教育和咨询服务有助于打破表现焦虑或性失望的恶性循环，在这种情况下，无法勃起会导致人们害怕或预感这种情况会再次发生，进一步影响愉悦感。

药物的副作用可能会引起或加重勃起功能障碍。常见的罪魁祸首包括某些抗抑郁药、高血压药、睡眠药物和止痛药。如果药物的副作用加重或引起了勃起功能障碍，请咨询您的医生以调整药物。

勃起功能障碍可能会在治疗其他医学问题的过程中得以改善，其中包括

## 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。

甲状腺疾病或睾酮水平低等激素问题、睡眠呼吸暂停综合症、抑郁症、焦虑或酒精依赖。减肥、运动、改善饮食、不吸烟和管理其他心血管疾病的风险因素也可能会改善勃起功能障碍。

### 切入正题

单一治疗勃起功能的疗法是勃起功能障碍的一种常见治疗选择。即使诊断出潜在原因，且有望解决，但性功能的改善可能需要一定的时间，也可能无法充分改善，或者根本不会改善。

口服药通常是一线治疗。这类药物名为 5 型磷酸二酯酶 (PDE5) 抑制剂，包括西地那非（万艾可）、伐地那非（艾力达）、他达拉非（西力士）和阿伐那非（Stendra）。

服用这些药物不会导致无意识的勃起。需要性刺激来引起阴茎神经自然释放一氧化氮。一氧化氮使阴茎的平滑肌松弛，促进血液流动并促成勃起。PDE5 抑制剂可保留这种一氧化氮神经信号，有助于改善大多数男性的勃起功能。

各种 PDE5 抑制剂在剂量、药效持续时间、起效速度、是否可以随食物一起服用及副作用这些方面有所不同。可能出现的副作用包括面部潮红、鼻塞、头痛、视觉变化和胃部不适。请务必与您的医生合作，从而帮助找到最适合您的药物和剂量。如果您正在服用常用于治疗胸痛（心绞痛）的硝酸盐类药物和某些治疗前列腺增生症的药物，且这些药物可能与 PDE5 抑制剂产生反应，进而导致严重的副作用，则更该如此。

PDE5 抑制剂对大多数男性有效，但您可能需要进行几次尝试才能找到对自己有用的种类。如果 PDE5 抑制剂无效或不能使用，可选择其它的治

疗方式，如下所列：

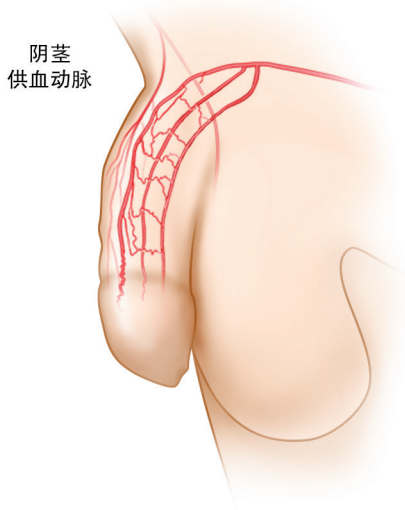
■ **自我注射**——用细针管将前列地尔（Caverject 或 Edex）注射到阴茎根部。这种药物能够使血管舒张，从而快速勃起，通常持续 20 ~ 40 分钟。

■ **尿道栓剂**——您需要使用特殊的给药器将前列地尔药物（Muse）的微小栓剂放入阴茎内。阴茎大约在 10 分钟内勃起，持续 30 ~ 60 分钟。

■ **阴茎泵**——阴茎泵是一种带有手动或电动泵的管子。将管子套在阴茎上，然后用泵抽出空气达到真空状态，从而使阴茎充血。将弹性环套在阴茎根部达 30 分钟，以使阴茎充血并保持勃起状态。

■ **外科植入物**——这涉及通过进行外科手术将装置放置于阴茎两侧。这些植入物由可充气式或半刚性棒构成。可充气装置可让您控制何时勃起及持续时间。半刚性棒可保持阴茎挺立但可弯曲。

■ **性健康咨询**——如果因医学因素无法勃起，并不意味着亲密两性关系就此终结。咨询服务可以帮助您用不需要勃起的行为学会接受和适应这种变化，并重新定义您的性关系。□



**心血管疾病——动脉功能失调、缩窄或堵塞——是勃起功能障碍的常见潜在因素。**

## 健康贴士

### 增加“有益的”胆固醇

高密度脂蛋白（HDL）胆固醇被称为“有益”胆固醇，因为其成分可有效地去除您血液中的过量胆固醇，并预防血管损伤或发炎。较高水平的 HDL 可降低心脏病和相关并发症（例如心脏病发作）的风险。提高 HDL 胆固醇的最佳方法为：

■ **减肥**——减轻体重可将 HDL 增加 5 ~ 20%。如果您没有打胜减肥这一仗，请阅读我们的 2015 年 10 月《专题报道》，以便更好地取得成功。

■ **活动起来**——身体活动，特别是有氧活动，不仅可帮助您减肥，还有助于改善 HDL 功能并增加 HDL。

健步走、慢跑、游泳、雪鞋健行和打壁球都是有氧活动的好例子，但只要能保证心率在安全范围内，活动便是没有限制的。

■ **不吸烟**——戒烟可让您的 HDL 胆固醇最高增加 5%。虽然戒烟不易，但如果您成功戒烟，则烟草对 HDL 的不利影响往往会彻底消失。

■ **适量饮酒**——适量饮酒能够增加 HDL 胆固醇。这就是为什么说每天一杯酒可有效保护心脏。但不要仅为了保护心脏而开始饮酒。运动和健康饮食更为安全，并且一样有效。□



## 腿部问题可能会危及心脏健康

据估计，50 岁以上人群中有近 10% 的人且 70 岁以上人群中有 15% ~ 20% 的人会出现使腿部供血动脉阻塞或梗阻的疾病。该疾病是外周动脉疾病（PAD）的重要组成部分。

有关 PAD 的两项最新评论强调了您可能并未知晓的有关该疾病的几个重要方面，包括：

■ **PAD 症状可能会被忽略**——PAD 的典型症状为腿部疼痛（常见于小腿），这种疼痛通常会在步行一定时间后出现，且会在休息几分钟后消失。然而，也可能出现其他感觉，如酸痛、沉重感、发紧、痉挛、灼热，甚至是失去力量的感觉。这些症状可能在步行时偶尔出现，或者长时间不消退。此外，很多 PAD 患者无任何症状或未察觉异常。

建议 65 岁以上人群及存在吸烟和糖尿病这两项主要风险因素的 50 岁以上人群进行 PAD 筛查测试。该测试称为踝肱指数，将踝关节测得的血压与手臂测得的血压进行比较。

■ **与 PAD 相关的心脏健康风险很高**——一项研究表明，在一年内，患有 PAD 的人群出现心脏病发作、卒中或死于心血管疾病的风险高于患有心脏病的人群。

■ **PAD 常常没有得到充分的治疗**——PAD 治疗的要素——也就是说，吸烟、高胆固醇水平、高血压或缺乏活动等心血管风险因素通常在导致 PAD 时不像在导致心脏病时一样得到及时处理。□

## 食物中的维生素 C 可减缓白内障的进展。

在美国，白内障是导致人们视力下降的主要原因。随着年龄的增长，几乎每个人都在一定程度上患有白内障。

为了明确基因对白内障形成的相关性，以及观察微量营养素和补充剂随着时间的推移可能会对白内障进展产生的影响，研究人员从提供数千对同卵双胞胎和异卵双胞胎基因数据的注册中心收集信息。因为双胞胎的基因数据相似，对他们进行研究可以更轻松地将遗传因素与年龄增长和疾病所涉及的环境因素进行区分。

在该注册中心之外，研究人员对近 2,000 名平均年龄为 62 岁的女性进行了为期 10 年的白内障进展评估。这些女性受试者还填写了食物频率调查问卷。据研究人员估计，在 10 年以上白内障进展中，35% 的差异归因于遗传因素。65% 的差异归因于食品等环境因素。

维生素 C 摄入似乎也属于其中一种环境因素。摄入维生素 C 含量高的食物对抑制白内障进展有积极效果。青椒和辣椒、卷心菜、西兰花、菠菜、番茄、土豆、草莓及其他浆果、橙子、葡萄柚及其他柑橘类水果都富含维生素 C。研究结果不涉及来自补充剂的维生素 C。□

# 肺动脉高压

## 肺部的高血压

您肯定听说过高血压，可现在您的医生说的是您的肺部血压较高。这究竟是什么意思？

实际上，肺部交织着大大小小的血管。这些血管让心脏右侧的血液连同新鲜氧气一起流到心脏左侧，随后流向全身其余部位。随着时间的推移，您的肺部血管可能会受损或缩窄，导致肺部高血压（肺动脉高压）。或者，您的左侧心脏可能会阻止血流从右侧正常回流，从而使得肺部血管承受压力。

肺动脉高压有多种不同类型。在某些情况下，肺动脉高压可能会很严重，甚至会导致生命危险。但是，不断改进的方法正在帮助许多肺动脉高压患者获得更好的生活质量。

### 病因

在老年人群中，肺动脉高压通常是慢性心脏或肺部疾病的并发症。老年人以及具有瓣膜性心脏病、左心衰竭、慢性阻塞性肺病（COPD）或严重的睡眠呼吸暂停综合症病史的患者更容易受到肺部血管损伤性变化的影响。

动脉性肺动脉高压是一种较为少见的肺动脉高压，但往往更为严重。这种高血压主要累及肺部的微小动脉（称为小动脉），导致血管壁发炎和增厚。有时，这种疾病可能是家族性疾病，由遗传突变引起。它也可能与结缔组织疾病、肝脏疾病、艾滋病病毒或先天性心脏病等其他疾病相关。在其他情况下未发现病因（特发性肺动脉高压）。

## 何时就诊

在早期阶段，肺动脉高压通常不会出现明显的症状。但如果您出现呼吸急促的症状，或在日常活动中感到十分疲惫，请咨询您的医生。如果您患有心脏或肺部疾病、结缔组织疾病或其他会增加肺动脉高压风险的疾病，或者家族中存在这种病史，请务必告知医生。其他症状可能包括胸痛、心跳加速和食欲下降。

肺动脉高压加大了右侧心脏（右心室）——将血液泵入肺循环中——的工作难度。随着时间的推移，这会引发各种并发症，如右心衰竭，进而导致右心室衰弱且增大。随着肺动脉高压病情加重，患者可能会出现身体活动受限程度加大、头晕目眩、昏厥、腿部和踝关节肿胀，以及嘴唇和皮肤发青等症状。

## 诊断

肺动脉高压的症状通常与其他心脏和肺部疾病的症状类似，因此可能需要花费一些功夫才能得到确切诊断。在体检过程中，您的医生可能会进行心脏和肺部听诊，并检查您的踝关节和腿部是否出现肿胀。您的医生可能还会建议您接收一些检查，以便于洞察心脏右侧的大小和功能，及心脏电活动。如果仍然无法确诊，可以进行右心导管检查。这是一种侵入性更高的影像学检查，但可以精确地测量肺部动脉中的压力并显示右心和肺部的血流情况。

还可以通过多种其他检查来查找肺动脉高压的潜在原因。这些检查可能包括用于查看心脏和肺部情况的更

多影像学检查，包括确保不存在阻塞肺部血管的血栓的影像学检查、肺功能检查、测量睡眠时血液含氧量的检查以及血液检查。

此外，您的医生可能会要求您进行一些运动检查，以确定肺动脉高压的严重程度。因为不同类型的肺动脉高压采取的治疗方案不同，所以有必要进行仔细诊断。

## 治疗

如果肺动脉高压是由其他疾病引起的，则治疗通常侧重于控制根本问题，如左心衰竭或慢性阻塞性肺病（COPD）。COPD 可使用持续气道正压通气（CPAP）机或双水平气道正压通气（BiPAP）机进行治疗。对于患有肺部疾病或睡眠呼吸障碍的人群，辅助供氧可能有一定帮助。

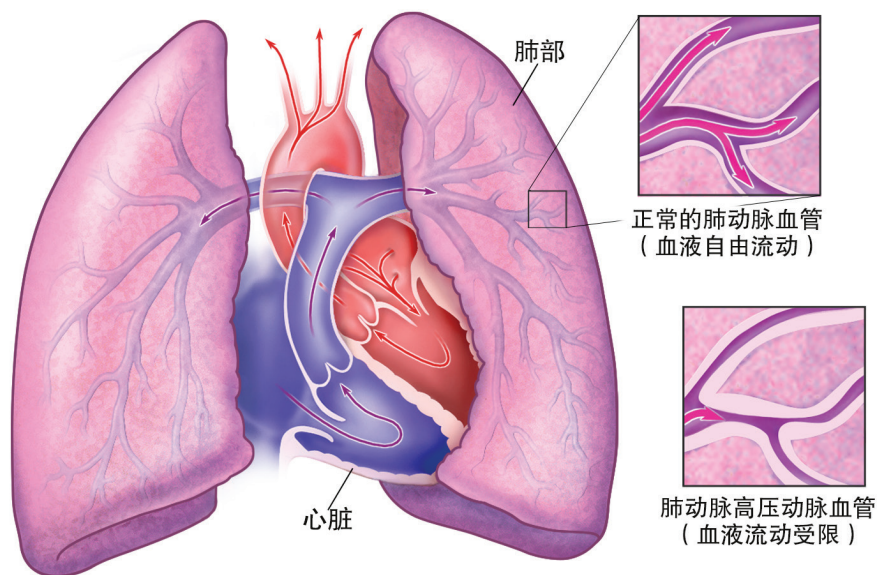
肺动脉高压通常需要采取先进疗法以舒缓肺部动脉中的血液流动。许

多药物可帮助治疗。肺动脉高压专科医生可能会对您希望考虑的研究机会进行讨论。

有助于缓解症状的一般药物包括利尿剂和地高辛，后者可帮助衰弱的右心室提高泵血功能。有时可以使用抗凝剂。

如果症状越来越严重，或者您不能忍受某种治疗，您的医生可能会尝试不同的药物或联合用药。选择健康的生活方式及拥有良好的支持网络同样很重要。

在某些情况下，手术会有帮助。例如，如果肺动脉高压由陈旧血栓引发，则可以选择通过手术清除血栓及相关瘢痕。肺动脉球囊成形术是一种新技术，通过置入和扩张气囊使狭窄区域扩张，血流量增加。其他治疗已无法控制的重度肺动脉高压患者可选择肺部或心肺联合移植术。□



肺部血管壁内壁的变化可能会限制血液流动，并引发肺部高血压（肺动脉高压）。

# 卒中的警告信号

## 请勿忽视短暂性脑缺血发作

当您在和朋友交谈时，您感觉脸部某些区域突然失去知觉且开始胡言乱语。斜视和眩晕等症状也会出现。这种情况仅持续几分钟，但感觉十分奇怪。您的朋友也注意到了您的异常。你们都不清楚是怎么回事，但您认为最好立即拨打急救电话。

如果您出现了这些类型的征兆或症状，您确实应拨打急救电话。这可能表明您大脑的部分区域血流暂时中断（短暂性脑缺血发作，简称TIA），或者甚至可能出现轻微卒中。

TIA有时也称作小卒中，因为其会产生某些与卒中相同的征兆或症状。但TIA不会造成永久性损伤，也没有任何持续的症状。然而，这是一个警告信号，表明您发生完全卒中的风险较高，需要立即就医。

### 引发TIA的原因

引发TIA的许多原因与缺血卒中这一最常见的卒中类型的原因相同。缺血卒中指血栓阻碍了大脑部分区域的血液供应，足以造成脑部损伤。TIA是一种短暂性阻塞，不会造成永久性损伤。

### 采用FAST方法

首字母缩写FAST是一种简单的方法，用于记住卒中的警告症状和体征及应对措施：

- 面部下垂（Face）
- 手臂无力（Arm）
- 口齿不清（Speech）
- 立即寻求紧急医疗救助（Time）

TIA的潜在原因是为脑部供应氧气和营养的动脉（颈动脉）或其中一个分支中含胆固醇的脂肪沉积量增加，这种脂肪沉积称作斑块（动脉粥样硬化）。

斑块可能会降低流经动脉的血流量，或者形成血栓。血栓进入为脑部供应血液的动脉中，可能也会引发TIA。

TIA或卒中的风险会随着年龄增长而增加。黑人或有卒中家族病史的人群出现TIA的风险更高。如果您曾患有TIA，则3年之后您面临的卒中危险更高。

影响心血管健康的慢性疾病也会增加您的卒中危险。此类慢性疾病包括高血压、心脏病、糖尿病、高胆固醇、阻塞性睡眠呼吸暂停综合症、房颤、颈动脉或外周动脉疾病和镰状细胞疾病。其他风险因素包括超重、缺乏身体活动、吸烟和酗酒。

### 评估

TIA始终是一个医学急症，因为不久后出现卒中的风险较高。此外，如果是卒中，及时治疗可将大脑的损伤降至最低。

医生或现场急救员可能会测量您的血压并询问您一些问题，例如您的姓名、年龄及症状持续时间。医生可能会让您眨眼并紧握他（她）的手，并检查是否出现视觉障碍、手臂或腿部无力、失去任何感觉等症状以及大声朗读的能力。这些部位出现的持续性问题通常是某些脑部组织已受损的征兆。

您可能将会进行脑部影像学检查，例如计算机断层扫描（CT）或磁共振成像（MRI），从而检查是否存在任何预示卒中的永久性组织损伤。医生可能还会扫描您的颈动脉，检查是否存在阻碍血液流动的潜在堵塞。血液检查可排除

一些其他原因，如低血糖或血液中的钠含量异常低。

心电图（ECG）可记录心脏的电活动，可用于检查有无房颤，一种会导致卒中风险增加的心律失常。胸部X光片或心脏超声波检查（超声心动图检查）等其他检查有助于查明任何心脏问题。

如果存在残留症状，在治疗卒中时可使用溶栓药物，或者在某些情况下可使用器械取出血栓。但是，此类治疗需要在卒中后数小时内进行。每耽误一小时，脑部失去的神经元数量相当于正常老化3.6年所失去的神经元数量。

### 预防未来卒中

有证据表明，及时治疗TIA可降低未来卒中的风险。治疗目的为促进血液流动并消除导致血流暂时中断的原因。治疗包括以下各项：

■ **抗血小板药物**——可防止血小板细胞凝结在一起形成新的血栓。小剂量阿司匹林就是一个常见例子。其他选项包括小剂量阿司匹林和抗血小板药物双嘧达莫复方制剂（脑康平），及氯吡格雷（波立维）。

■ **抗凝剂**——这类药物会影响凝血蛋白，而不是血小板功能。如果您出现房颤或血栓问题，医生通常会开出抗凝剂。

■ **外科手术**——如果您的颈动脉有中度至重度狭窄，您的医生可能建议您接受颈动脉内膜切除手术，以清除血管内的脂肪沉积物，并提高血流量。还有一种选择是在狭窄的动脉中置入支架。

治疗的一个重要部分是控制可增加卒中风险的潜在疾病。这或许意味着服用药物来控制高血压、高胆固醇或糖尿病并且维持健康的生活方式。□



# 慢性疼痛 最新资讯

## 使用新设备缓解疼痛

慢性疼痛是一种常见病症，可能会对您的身心健康造成严重伤害。慢性疼痛由各种原因引起，并且可以采用多种策略来控制疼痛或治疗病因。

这些方法可有效治愈其中一些病因，尤其是在将其整合至综合性疼痛康复计划中的时候。但是，显然患者迫切需要其他的治疗选项。

幸运的是，治疗选项列表中增加了一种新的疗法，该疗法至少可用于治疗因神经信号错误引起的神经性疼痛。这种疗法称为扰乱疗法，它是一种新颖的应用于皮肤的电刺激形式。该疗法涉及沿着神经通路将扰乱的电信号发送到大脑，以试图重新训练大脑将对疼痛区域的感知恢复为正常，而不是疼痛。

### 重新训练大脑

在多种慢性疼痛中，正常的神经信号都会陷入混乱。有多种方法可重新训练大脑。神经末梢可能被破坏。即使附近组织已愈合，神经末梢可能仍然会传递疼痛的感觉。或者脊髓中的神经末梢或神经可能会不明原因变得敏感，甚至正常触摸都会引发疼痛的感觉。

使用疼痛扰乱器旨在阻碍神经通路发送疼痛信号，并用正常的无痛信号覆盖疼痛信号。人们相信这种疗法可以训练大脑将疼痛区域识别为正常，而非疼痛。

将疼痛扰乱器线缆连接至贴在疼痛部位附近皮肤上的电极极片，请勿把电极极片直接贴在疼痛部位。开启

扰乱器电极，将电信号强度逐渐增加至您有所感觉的程度，而非疼痛程度。治疗持续时间为 30 ~ 45 分钟。如果治疗成功，则某些点的疼痛将会被扰乱器产生的感觉取代，通常被描述为嗡嗡的感觉。据悉，在扰乱器治疗的每一疗程中，当嗡嗡的感觉完全取代疼痛时，效果最佳。

如果治疗成功，当机器关闭时疼痛通常会大幅缓解或消失。在首个疗程后，这种效果可能仅持续数分钟到数小时。但如果每天重复该过程，则每个疗程后，治疗后受益期通常会延长，直到疼痛缓解持续一天或更久。标准的治疗需要十个疗程，但也可能少于或多于十个疗程，这取决于进展情况。

疼痛缓解可在治疗停止后持续数周或数月。如果疼痛复发，有时只需一个或两个加强疗程即可恢复疗效，并且可以持续数月或更长时间。

Mayo Clinic 的医生对疼痛扰乱器持积极态度。基于研究及他们在 Mayo Clinic 使用该设备进行治疗的经验，扰乱疗法对于患有某些类型

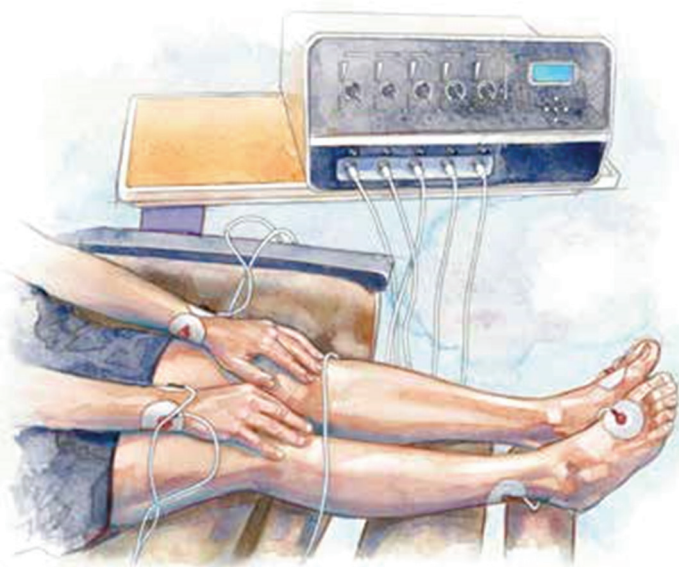
的慢性疼痛且无药可治的患者而言，可能会起到良好甚至是神奇的效果。重要的是，这种疗法通常具有良好耐受性。

这种设备似乎对位置相对孤立、且因神经错误信号引起的慢性疼痛最有效。例如，研究显示这种疗法可有效治疗各种病症，例如因化疗引起的神经疼痛（外周神经病变）、带状疱疹引起的疼痛（带状疱疹后神经痛）、癌症相关的疼痛、腰部疼痛和许多其他疼痛症状。

目前尚未确定这种疗法是否对于其他的慢性疼痛病因有效，如骨关节炎、纤维肌痛、肠道易激综合症或头痛。

### 缺点

虽然疼痛扰乱器可能会缓解大多数人的疼痛，但并非对所有人有效，对某些人来说仅仅能达到轻微疗效。另外，这种疗法未在美国普及，其他潜在缺点包括需要熟练的操作员方可达到最佳效果。这种学习曲线可能会使研究结果有偏颇，或者使得该设备难以更广泛地普及。□



**扰乱治疗是一种应用于皮肤的电刺激形式，可治疗因神经信号错误引起的神经性疼痛。**

# 专家意见

**问** 我想用亚麻籽来改善我的健康状况。最好的服用方法是什么？

**答** 亚麻籽营养丰富。提高亚麻籽摄入量的最好方法是在饮食中加入研磨亚麻籽。原因如下：

■ 还不清楚亚麻籽的哪一部分对健康有益——亚麻籽含有一系列有益的营养素，包括可溶性和不溶性纤维，名为木脂素的抗氧化植物素以及许多其他维生素和矿物质。

亚麻籽中的膳食纤维和消化系统健康之间的联系显而易见。但是当谈论到对心脏健康的潜在益处，尚不清楚亚麻籽的哪些成分最有益，完全有可能所有成分都有益，或者这些成分甚至可以共同协作提供益处。

此外，亚麻籽富含基于植物类型的  $\omega$ -3 脂肪酸，称作  $\alpha$ -亚麻酸（ALA）。亚麻籽油的 ALA 含量比研磨亚麻籽高，但它不包含研磨亚麻籽的全部营养益处。

每日在饮食添加 1 ~ 4 大勺（每勺约 15 ml）亚麻籽，除了可改善消化系统健康状况之外，其潜在好处还包括改善血压、胆固醇和血糖水平（尽管未经证实）。

■ 研磨亚麻籽最有效——消化系统可能无法消化完整的亚麻籽，这意味着您无法充分获取其营养。

■ 膳食补充剂无法提供全部营养——亚麻籽补充剂通常只含有一种亚麻籽营养成分——例如富含 ALA 的

油，因此限制了它们的益处。

■ 亚麻籽能增加风味——您可以在酸奶、热的或冷的麦片中加入一大勺（约 15 ml）研磨亚麻籽，或者将其加入冰沙，薄烤饼或烘焙食品中，让食物尝起来有淡淡的坚果味。

未成熟和生亚麻籽可能含有某些毒素，大量服用可能有害。可以考虑通过烘烤，烹饪或烘焙等方式破坏这些毒素。

为了保持亚麻籽的味道和健康益处，将其保存在冰箱或冰柜中，并在食用前研磨。□

**问** 关于使用筋膜放松疗法治疗肌肉疼痛或紧张，您有何见解？

**答** 筋膜放松常用于物理疗法和按摩治疗中。这种技术侧重于缓解被认为源于筋膜组织的疼痛，筋膜组织是指身体的肌肉（肌）以及包裹、连接和支撑肌肉的坚韧结缔组织（筋膜）。这种技术的目的是治疗源于触发点的疼痛，这种疼痛会导致肌肉和结缔组织内的僵硬和局部固定。

在筋膜放松治疗过程中，治疗师会锁定用手轻轻按压后感到僵硬且不可移动的筋膜区域，然后进行治疗，而不包括有弹性且可移动的区域。尽管这些区域并非始终在疼痛源附近，但由于身体中的肌肉和筋膜组织是互相连接的，所以这些区域会限制肌肉和关节运动。

筋膜放松治疗中融入了缓慢、持续的手动按压流程，借此运用生物机械力来拉伸紧张的组织。此外，据认为这种疗法可以刺激神经信息传向大脑和中枢神经系统，反过来促使大脑发回神经信号，使筋膜组织得到放松。治疗需要持续按压，直到紧张感消除。这通常会缓解触痛点的痛感，放松活动受限的筋膜并恢复肌肉骨骼的对称性。

一些证据表明如果结合其他明确的治疗法，筋膜放松可能有助于缓解腰背痛、纤维肌痛、脚后跟疼痛、头痛、腿筋紧缩及其他类型的疼痛。

如果您患有脊椎骨质疏松或其他易于导致骨折的骨骼疾病，首先请咨询医生或接受过技术培训的治疗师，确定这种疗法对您而言是否安全。□

## 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。

## 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