

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 34 7月刊 2016年7月

本期要点

健康贴士 3
降低您的结直肠癌发病风险

新闻和观点 4
看电视：被忽视的健康风险？
降胆固醇药物：一个新的和严重的副作用

预防跌倒 4
多管齐下

预防肺炎 6
疫苗接种的重要性

足跟痛 7
超声波治疗

专家意见 8

下期预告

甲状腺疾病
找到适当的平衡点

仰卧起坐和其他练习
提高身体稳定性和运动性

听神经瘤
耳聋的慢性病因

放射性直肠炎
放疗后的排便问题



惠每医疗
MAYO CLINIC 在华合资公司

结直肠癌筛查

不可忽视

医学正在以惊人的速度向前发展。因此，您可能会觉得奇怪，为什么癌症这种最常见和致命的疾病至今还没有治愈的办法。

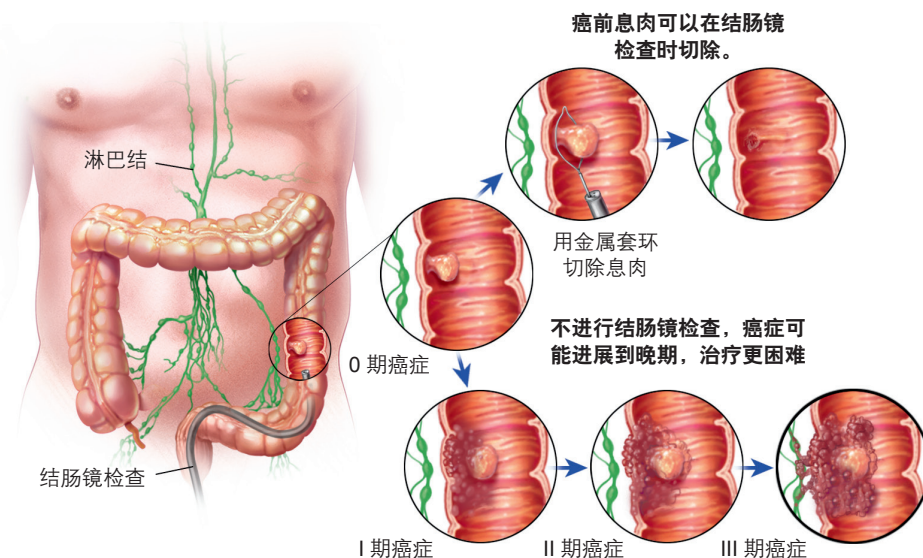
的确，有的癌症很难治疗。但是，还有一些癌症常规可以治愈或能得到很好的控制。此外，有些癌症可以预防或在极早期被发现后得到根治。

结直肠癌就是这样一种癌症。改变生活方式并进行适当的筛查，可以将结直肠癌的发生率降低80%~90%。

研究表明，主要的预防性筛查手段——结肠镜检查——可以将结直肠癌的死亡率降低60%~70%。对于这种在美国每年有大约13万5千人被诊断、每年有大约5万2千人因此死亡的疾病来说，这确实是一有力的一击。

包括结肠镜检查在内的结直肠癌筛查是预防结直肠癌的最佳方法。好消息是目前经推荐接受筛查的成人数量呈现出上升趋势，并且结肠癌的发病率和死亡率已开始下降。

但仍然有大约1/3的美国成人没有按时进行筛查。而且更多的人因生活习惯的原因会导致结肠癌风险增加。通过采取一些非常基本的方法，可以大大降低结肠癌发生的可能性，



结肠癌是非吸烟者癌症死亡的首要原因。

息肉生长

大肠，包括结肠和直肠，是消化道末段的肌性管道。结肠在腹部上方弯成拱形，总长约4英尺（1.2米），直肠位于最末段。结肠和直肠内面的黏膜通常是光滑的。随着年龄的增长，癌前细胞团块（息肉）会从光滑的黏膜中长出。

息肉可以呈蘑菇状带柄，或表面平坦，甚或嵌入结肠或直肠壁中。虽然大多数息肉不会发生癌变，但仍有例外，而且也没有可靠的方法来判断哪些息肉会发生癌变，哪些不会发生癌变。通常情况下，这是一个缓慢的过程——一个息肉需要10~15年的时间才会发展成癌症。尽管如此，如果不进行检查，癌变的细胞可能会扩散（转移）到大肠壁以外，到达附近的淋巴结或其他器官。最常见的息肉类型有：

■ **增生性息肉**——通常比铅笔橡皮头更小——直径大约5毫米——这些息肉的细胞通常看起来不同于正常细胞，但它们的结构类似。这类息肉极少发生癌变。

■ **腺瘤性息肉**——这种息肉的细胞往往外观和作用都不同于正常细胞。这种息肉有些会随时间持续生长并发生癌变，但大部分不会。其中直径超过1厘米或2厘米、或者细胞出现高度异型增生的息肉极有可能进展为癌症。有一种亚型，被称为无柄锯齿状腺瘤，往往长在结肠右半部，生长速度快于其他类型的息肉。

早发现

筛查发现癌前息肉并在结肠镜检

查过程中将其切除，可以除去在未来10~15年内可能发生癌变的息肉。

筛查还能检出已经发生癌变但尚处于早期阶段的息肉。结直肠癌如果能够在尚未扩散到淋巴结或远处器官之前被发现，患者的5年生存率大约为90%。

对于结直肠癌风险正常的成人建议从50岁开始进行结肠癌筛查。有几种筛查方法可供选择，选择采用哪种筛查方法一般取决于您与医生的知情讨论。根据初步筛查的结果，您的医生会推荐接下来适合的筛查方案。

在一些情况下医生可能会建议提前进行癌症初筛，这些情况包括：

■ 有结肠癌家族史，或者患有一种会增加结肠癌风险的遗传疾病

■ 患有炎症肠病，如溃疡性结肠炎或克罗恩病

■ 非裔美国人，因为非裔美国人死于结直肠癌的风险比欧洲裔美国人高出大约20%

■ 腹部接受过放疗

不要等到出现症状和体征后再采取措施。结直肠癌的症状和体征通常要等到疾病晚期时才会出现，而此时的治疗生存率更低。结肠癌的主要症状是排便习惯改变，持续超过4周，包括便秘或腹泻、大便变得像铅笔样细、大便带血或纸上有血、腹痛或不明原因的体重下降。

下面介绍各种筛查方法及其优缺点：

■ **结肠镜检查**——结肠镜检查是最常用的结直肠癌筛查方法。检查过程中，医生用装有微型摄像头的柔软细长的导管（结肠镜）观察结肠全段。如果需要，在检查过程中也可用结肠镜切除息肉或者组织取样（活检）。建议每10年进行一次结肠镜检查。

■ **优点**——结肠镜检查有很高的癌症检出率或癌前息肉检出率。此外，结肠镜检查可以一次性完成病灶的发现、切除和活检工作。如果采用其他筛查方法查出阳性结果，您还是需要通过结肠镜进行组织切除。

■ **缺点**——结肠镜检查的主要缺点就是要进行肠道准备，包括在检查前一天改变饮食，可能还需要调整用药，以及使用缓泻剂清洁肠道（参见2015年4月刊《结肠镜检查》一文）。另一个缺点是一般要使用镇静剂——需要一段时间的恢复——还有很小的并发症风险，例如出血、感染、肠穿孔、短暂性术后腹痛或心脏异常。

此外，为了完成术前准备和检查，

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。

诚聘医学编辑。为满足业务扩展需求，惠每医疗招募医学英语编辑（全职或兼职），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。

一般需要 2 天不能工作或从事其他日常活动。有些人不太容易得到结肠镜检查。

■ **可弯曲乙状结肠镜检查**——与结肠镜检查类似，不过由于乙状结肠较短，因此只用于检查直肠和下段结肠。建议每 5~10 年检查一次。

■ **优点**——检查相对较快，一般不需要镇静，与结肠镜检查相比，不用进行大范围的肠道准备。下半段结肠和直肠肿瘤的检查准确率达到或超过 95%。

■ **缺点**——这项检查不能观察右半结肠，而且也需要一定的肠道准备。检查也有很小的并发症风险，和结肠镜检查相同。

■ **计算机断层扫描 (CT) 结肠成像**——通常被称为虚拟结肠镜检查，该检查利用 CT 扫描使结肠成像，以查找息肉。建议每 5 年一次 CT 结肠成像筛查。如果发现息肉，需要通过结肠镜进行切除。

■ **优点**——不需要镇静，检查相对较快，不用结肠镜也可以看到整个结肠。癌症或较大息肉的检查准确率在 90% 左右。

■ **缺点**——尽管是一种虚拟影像学检查，但仍然是侵入性检查，需要通过导管向结肠泵入空气进行肠管扩张，以得到更好的观察效果。与结肠镜检查相比，会有更多的肿瘤和息肉——尤其是扁平息肉——被漏诊。

■ **大便 DNA 检查**——这项检查需要收集大便样本并送实验室检查。这项检查称为“大肠卫士 (Cologuard)”，是检测大便中脱落的癌细胞或息肉组织的 DNA 突变。同时检测大便隐血。建议每三年检查一次。检查结果异常则需要进行结肠镜检查。

■ **优点**——无需特别准备，可以在家完成。

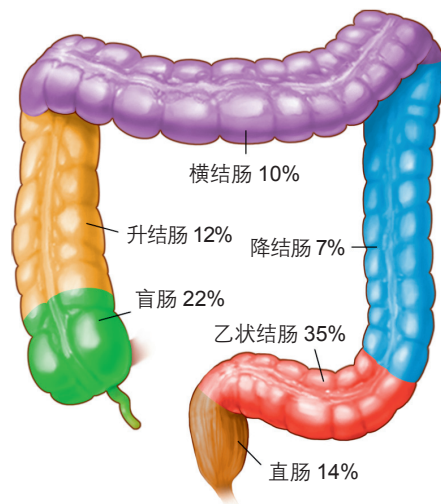
根据筛查研究的报告，它可以发现 92%~100% 的结肠癌和 70% 左右进展风险最高的息肉——有异常增生的息肉。希望这项检查的便捷性能够促进更多人来接受结直肠癌筛查。

■ **缺点**——尽管大便 DNA 检查对癌症的敏感性与结肠镜检查相同，但它对小息肉的敏感性不如结肠镜检查。假阳性率达到 10%。

■ **便潜血检查**——息肉或癌症有时会出血。大便免疫化学检查 (FIT) 和大便潜血检查 (FOBT) 都用于检查大便样本中的微量血液。建议每年进行一次便潜血检查。检查结果异常表示需要进行结肠镜或其他检查。

■ **优点**——无需肠道准备，可以在家完成。每一两年检查一次，可以帮助降低结直肠癌死亡风险。

■ **缺点**——由于息肉或癌症并不一定会出血，这项检查的癌症检出率明显低于其他检查，检出率在 60%~85% 之间。出血也有可能是由其他原因导致，检查结果异常不一定提示癌症。□



癌症可以发生在大肠的任何部位。
上图中的百分比代表不同部位癌症的发生率。

健康贴士

降低您的结直肠癌发病风险

即使采用适当的筛查方法，结直肠癌仍可能发生。您可以通过以下方法降低您的结直肠癌风险：

■ **保持健康体重**——肥胖可以使结直肠癌发病风险增高大约 23%。

■ **预防或控制 2 型糖尿病**——2 型糖尿病患者发生结直肠癌的风险比非 2 型糖尿病人群高出 38%。控制好 2 型糖尿病可以降低结直肠癌的风险。

■ **健康饮食**——饮食中含大量加工肉类和红肉——尤其是高温烹调或烧焦的肉类会增加结直肠癌的风险。相反，富含水果、蔬菜和纤维素的饮食则具有保护作用。素食并避免红肉和饱和脂肪摄入与结直肠癌发病率降低相关。

■ **坚持锻炼**——坚持锻炼的人群结直肠癌风险可降低大约 27%。

■ **避免烟草制品，饮酒适度**——烟草使用可使结直肠癌的风险增高大约 20%。每天饮酒 4 杯或以上的人群，结直肠癌发病风险有急剧升高。而饮酒量中等的人群，每天 2~3 杯，结直肠癌风险升高大约 20%。即使是少量饮酒，每周只喝几杯，也可以使结直肠癌风险升高大约 7%。□

新闻和观点

看电视：被忽视的健康风险？

一项新的研究表明，看电视或视频可能是被忽视的健康风险。在这项研究中，每天看电视的时间每增加 2 小时，在 14 年研究期间的死亡风险即增加 14%。

这项研究发表在《美国预防医学杂志》(*American Journal of Preventive Medicine*) 上，总结了对超过 20 万名年龄在 50~71 岁之间健康状况良好的美国人得出的调查问卷。

在研究期间，与看电视相关的总体死亡风险增加主要是由于死于下列疾病的风险大幅度增加，包括糖尿病、帕金森病、肝病或肺病、流感或肺炎、心脏病和癌症（死亡风险增加幅度稍低）。

研究者还将调查对象分为两组，一组每周锻炼超过 4 小时，另一组每周锻炼时间较少。对比发现，在看电视时间相同的情况下，锻炼时间较少的一组比锻炼时间较多的一组结果更差。但是，锻炼并不能抵消看电视带来的负面影响。

这项研究有一定的局限性，但它对其他得出了类似结论的研究是一个证明。如果要看电视，要把时间减到最少。不要边看边吃零食，想办法让身体保持活动。如果确实要看电视，尽量在广告时间起来走走，或者边看电视，边在跑步机上锻炼、蹬健身车或做家务。□

降胆固醇药物：一个新的和严重的副作用

他汀类药物对改善胆固醇水平非常有效。它们是全球范围内医生最常开的处方药之一。

但是，他汀类药物可引起一些副作用，包括肌肉疼痛和无力。极少数情况下，他汀类药物可导致肌肉毒性和损伤，引起严重的肌肉疼痛。这类问题一般在停药后可消失。

现在，出现了一种新被认识的罕见的他汀类副作用，称为免疫介导性坏死性肌病。如其名所示，他汀类药物以某种方法诱发免疫系统攻击自身的肌肉组织并引起缓慢损害。如果您还在同时服用吉非贝齐治疗甘油三酯升高，那么这种攻击可能会更严重。一旦免疫系统转换为对肌肉的攻击模式，停用他汀类药物并不能停止这种免疫攻击。而是需要其他的药物来治疗这种攻击性。

免疫介导性坏死性肌病的主要症状是严重无力。肌肉无力还会导致吞咽问题、气短和疲劳。

如果诊断为免疫介导性坏死性肌病，应停用他汀类药物。此外，一般需要积极的措施充分抑制免疫系统，中断对肌肉组织的攻击。可能需要尝试多种免疫抑制药物，找到一种或一组药物达到这种效果。

如果药物起效且症状得到改善，可以慢慢减少免疫抑制剂的用量，但可能需要持续用药，因为免疫介导性坏死性肌病的复发率很高。□

预防跌倒

多管齐下

跌倒常见于老年人，经常会导致一些损伤。通常，受伤局限于瘀伤和擦伤。

不过，大约 5%~10% 的老年人跌倒会造成大的损伤，比如骨折、头部创伤或大的割伤。不幸的是，严重损伤——尤其是髋关节骨折——很难完全恢复，有时会导致并发症，需要住进疗养院，甚至最终导致死亡。

单纯年龄增长一般不会导致跌倒。一系列医学和环境因素都会增加跌倒风险。早发现、早解决这些问题能够帮助您预防损伤和丧失独立生活能力，对您未来的生活大有裨益。

广泛风险评估

预防跌倒首先要确定会增加跌倒风险的因素。这通常是一个相当广泛的评估过程。尽管如此，如果您曾因跌倒而受伤、有跌倒史或者感觉双脚不稳，做一个彻底的检查是值得的。

有几种快速筛查检测有助于评估总体跌倒风险。其中一项是功能性伸展测试（见下页）。

如果有必要进行全面检查，检查的目的是找到会引起身体不稳定的各种因素，例如疼痛的病因、眩晕或头晕、无力、活动范围受限、疲劳、感觉能力下降或头脑敏锐度下降。

您和医生可能已经知道一些会增加跌倒风险的疾病或状况，比如睡眠问题、心脏病、肥胖、关节炎或其他关节问题、糖尿病、认知能力下降、

既往脑卒中或帕金森氏病。

药物也是一个需要重点评估的部分，因为您所服用的药物或者忘记服用的药物可能会增加跌倒风险。

医生还可能会进行体格检查或诊断性检查，找出您可能完全忽视的跌倒风险因素，包括：

- 步态改变，可以通过观察、简单的测试或更复杂的步态分析进行评估。
- 肌肉无力和体适能降低，有时可能比您认为的更差。
- 心律异常。
- 站立时低血压（体位性低血压）。流向脑部的血液短暂减少会引起头晕或黑矇。
- 轻度认知障碍或抑郁症。
- 导致足痛的足部问题，如跖囊炎、鸡眼或关节炎。此外，医生可能会问您的鞋子是否合适。
- 影响正常行走和活动的神经问题。这些神经问题包括下肢进行性神经损伤（周围神经病变），可能是糖尿病的并发症。
- 骨质疏松，它会导致骨骼力量减弱和姿势改变，跌倒后更容易出现骨折，或者极少数情况下，在骨折后跌倒。
- 膀胱问题，它可以导致经常尿急，夜间需要反复起床上厕所。
- 白内障，可以影响视力。
- 血液检查发现的问题，例如甲状腺问题、维生素 B12 或维生素 D 缺乏、贫血、肾功能不良或血糖异常。

下一步

一旦确定了跌倒风险，您和医生可以开始单独解决每一个风险。解决方法包括：

- 药物管理，这通常是更简单和更有效的降低跌倒风险的方法。

医生要问的问题包括：您是否在服用不必要的药物、服药剂量是否合适、服用的药物是否会增加跌倒风险，比如某些安眠药物或抗抑郁药。

- 治疗直立性低血压——比如增加补液量、穿弹力加压袜或用药——或从床上起来或躺下时不要着急，动作要慢。
- 治疗心律失常，比如药物治疗、外科手术或安装心脏起搏器。
- 改善视力，比如白内障摘除。
- 确保所患有的疾病——例如帕金森病、糖尿病、抑郁症或睡眠障碍——得到良好控制。
- 减轻关节炎疼痛，可采取疼痛管理或是对一些病例进行手术治疗，如关节置换术来治疗。手杖等辅助设备可减轻疼痛关节的负重或提高稳定性。
- 解决影响身体功能的营养缺乏，如低铁、低钙、维生素 D 或维生素 B12 缺乏。
- 尽量治疗足部问题，并确保鞋子稳定，有助于缓解足部疼痛，或者至少不会加重足部疼痛。
- 床边放一个尿壶或便桶，避免夜间反复去上卫生间。
- 认识到任何剂量的酒精或阿片类止痛药都会影响您的平衡能力和对危险的警觉。

人人运动

几乎每一个人都可以通过锻炼或物理治疗降低跌倒的风险。散步等基础的健身运动、提高身体灵活性和肌肉力量的练习都非常重要。

医生也可能会建议您进行姿势干扰训练，以便从姿势异常中恢复平衡。在跑步机上要系好安全带，您站立或

行走时的平衡能力已受到影响。因此，您需要通过调整姿势来维持平衡，保持身体直立，不会跌倒。如果跌倒，安全带能够保护您。通过练习，您能更好的对真实生活中的平衡干扰做出反应。这种训练可以使跌倒发生率减少一半。

如果您不确定如何安全地提高自己的体能水平，找物理治疗师或私人教练辅导并参加课程是很好的方法，能够学习掌握各种方法，让自己变得更强壮、更稳定并提高耐力。而且物理治疗师可以帮助评估身体不平衡或无力的部位，并制定解决方案。□



在功能性伸展测试中，您沿墙站立，双臂前伸，手握拳。身体尽量前倾，不能向前迈步或失去平衡。如果拳头前伸距离不足 6 英寸（15.24 cm），提示跌倒风险增加。

预防肺炎

疫苗接种的重要性

每年大约有 100 万美国人会感染肺炎链球菌肺炎。大约有 5 万人死于肺炎球菌肺炎，绝大多数是 55 岁及以上的老年人。

另有 3700 人——大部分是成年人——死于更严重的血液肺炎球菌感染（肺炎球菌菌血症）或脑和脊髓周围的组织和液体肺炎球菌感染（肺炎球菌脑膜炎）。

许多重症肺炎球菌感染病例通过接种现成的疫苗可以加以预防。但是，要弄明白您需要接种哪些疫苗可能并不简单。下面是您需要了解的内容。

哪些人需要接种疫苗？

肺炎球菌感染高危人群包括：2 岁以下的儿童，免疫功能低下的人群，患有慢性疾病（例如心力衰竭、哮喘或肺病），以及 65 岁及以上的成人。随着年龄的增长，人体免疫系统抗感染的能力会减弱。

对于高危人群，肺炎等感染可以迅速成为威胁生命的疾病。肺炎球菌感染死亡率在老年人中最高，尤其是患有其他疾病的老人。

肺炎球菌在成人中可引起几种常

见的感染：

■ **肺炎**——肺炎是肺泡的感染。您可能会出现发热和寒战、咳嗽、疲劳和呼吸困难。虽然许多不同的病菌，包括细菌、病毒甚至真菌，都可以引起肺炎，但肺炎链球菌是重症肺炎最常见的病因之一。

■ **菌血症**——有时肺炎球菌会侵入血液引起菌血症。医生将其称为侵袭性肺炎球菌病。菌血症可引起脓毒症，伴发热、呼吸急促、心率加速、寒战、低血压、呕吐、腹泻或意识模糊。脓毒症可以致命，需要紧急治疗。脾功能失调或脾切除的人群尤其容易出现这种侵袭性肺炎球菌感染。

■ **脑膜炎**——病毒感染是脑膜炎最常见的原因，其次是细菌感染，包括肺炎球菌性脑膜炎。肺炎球菌性脑膜炎中，细菌感染脑和脊髓周围的液体和组织，引起发热、头痛和颈项强直。老年人可能会感到恶心、发热和烦躁不安，但主要症状可能是意识模糊或对外界缺乏反应，尤其在高龄老人中。及时诊断至关重要。感染菌血症后，大多数脑膜炎患者都需要住院接受抗生素治疗，同时采取其他措施减轻大脑炎症。

接种疫苗的好处

疫苗是预防重症肺炎球菌疾病的

最佳方法之一。最早研制的针对肺炎球菌的疫苗是 23 价肺炎球菌多糖疫苗（PPSV23），能覆盖 23 种肺炎球菌。

13 价肺炎球菌结合疫苗（PCV13）覆盖 PPSV23 中的 12 种细菌，外加另一种细菌。虽然 PCV13 覆盖的细菌种类不如 PPSV23 多，但 PCV13 能够产生更好的免疫应答。

2011 年，在成人中开展的研究表明 PCV13 在预防疫苗覆盖细菌感染的效果上与 PPSV23 一样好，此后 PCV13 被批准用于 50 岁以上的成年人。研究还表明，在应用 PPSV23 之前应用 PCV13 能够产生更好的免疫效果。2014 年，除 PPSV23 之外，PCV13 也被推荐用于所有 65 岁及以上的成人。

由于引起感染的细菌菌株随时间而改变，因此会根据收集和监测到的肺炎球菌疾病的发病率趋势和疫苗使用情况对推荐意见重新评估。

现在就去接种疫苗

接种疫苗抵抗肺炎球菌疾病很简单，并不需要很长时间。本页表格含哪些人需要注射什么疫苗和什么时候注射的信息。去看医生，医生会评估您的病史和疫苗接种情况，并确定接种什么疫苗能为您提供最佳保护。□

适用于年满 65 岁的成人		
疫苗接种情况	PCV13	PPSV23
无已知的肺炎疫苗接种史	首先接种 PCV13。	至少 1 年后再接种 PPSV23。如果您免疫功能低下或者患有某种疾病，推荐尽早接种 PPSV23，但至少在接种 PCV13 后 8 周。
既往接种过 PPSV23	PCV13 和 PPSV23 接种之间至少间隔 1 年。	如果 PPSV23 接种是在 65 岁以前，在接种 PCV13 后至少应等待 1 年，在前一次 PPSV23 接种后至少应等待 5 年。如果免疫功能受抑制，您可以尽早接种 PPSV23（见上）。
*65 岁以后，只需要注射一次 PCV13 和一次 PPSV23。		

足跟痛

超声波治疗

在假期里长时间行走之后，您的足跟出现刺痛，迟迟不见好转。医生认为您得的是人们常说的“足底筋膜炎”。医生说现在医学界将这种病称为足底筋膜病。这是一种常见的疾病，每年大约有 100 万美国人会得这种病，大部分年龄在 45~64 岁之间。

您已经尝试过医生的治疗建议，包括使用足弓支撑鞋垫（矫形器）让脚得到休息、进行专门的足部伸展练习以及必要时服用镇痛药。您甚至在足跟部接受了几次可的松注射。已经好几个月过去了，但这些方法好像并不管用。

好在有一种新的治疗方法或许能够帮您缓解不适——一种应用超声技术解决潜在问题的微创治疗方法。

软组织问题

足底筋膜病是几种软组织疾病之一。足底筋膜病中，受累的组织是足底筋膜，它是连接跟骨和足趾的强大的带状组织，在您走路、跑步和用双脚平衡时起到支撑作用。

其他软组织问题包括肌腱刺激性疼痛（肌腱病）。肌腱是将肌肉连接到骨骼上的粗壮的纤维条索。它们可以让身体的一些部分弯曲，并让身体向不同的方向活动。常见的肌腱病包括网球肘、高尔夫球肘、跳跃膝和跟腱炎。

与跑步或打网球有关的重复性的动作会造成支持活动关节的筋膜或肌腱发生微小的撕裂。对于大多数人来

说，这些小的撕裂很容易痊愈。但是在一些情况下，这些微小的撕裂伤不能正常愈合，导致肌腱退行性变化、疤痕形成和组织内血管异常增生。足底筋膜病或肌腱病患者通常可以指出具体的疼痛或压痛部位。年龄也是一个因素。随着年龄的增长，肌腱和筋膜会失去一部分柔韧性，对冲击力的缓冲作用也会减弱。

足底筋膜病和肌腱病通常可以通过休息、冰敷、适当的活动得到改善，必要时可以进行物理治疗。但对于某些人来说这些还不够。对这部分人，要找到解决慢性疼痛和恢复受累部位功能的办法实在很难。开放手术切除受损的组织是一种选择，但康复过程往往需要很长时间，而且经常出现疼痛复发。其他治疗，如冲击波治疗，并没有稳定的疗效。

一种新的治疗方法

近年来，Mayo Clinic 的医生帮助研发了一种新型的治疗方法，对于持续性足底筋膜病或肌腱病显示出很有希望的效果。这种微创治疗被称作经皮超声筋膜切开术，采用 Tenex Health TX 组织切除（清创）系统，可以在医生诊室完成。不过，如果您的肌腱或筋膜完全撕裂，这种手术可能并不适合。该手术还可用于肘部、肩部或其他出现肌腱病的部位。

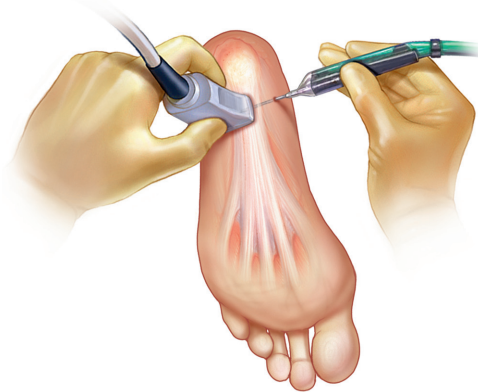
看一下它是如何工作的。手术前，通过超声或 MRI 等影像学检查确定退化组织的位置和范围。外科医生明确了解了病变情况后，下一步就是麻醉患处的皮肤，切开一个小口，大小只要刚刚能容纳一个针头样的探针即可。

外科医生在超声引导下将探针插入切口。探针的振荡头产生超声热量，将前方的受损组织直接分解（乳化）。与此同时，一个内置的液体流入流出系统可以灌洗和吸出乳化的组织。在清理干净所有的退化组织后，拔出探针，用自粘性皮肤胶布和压力绷带包扎手术切口。整个过程只需要几分钟，并发症很少。

术后，医生会要求您保持手术部位休息几天。例如，您可能需要拄拐或穿步行靴来减轻足部压力。如果手术部位是手肘或肩膀，您可能需要用吊带或夹板固定几天。一般在 7~10 天内常规复诊，不过可能需要几个月才能恢复最初引起足底筋膜病和肌腱病的活动。随着组织愈合，病情会持续改善。有些人还可以从进一步的物理治疗中受益。

咨询医生

如果慢性足底筋膜病或肌腱病在初始治疗后未见效，应与医生讨论您的治疗选择。医生可能会把您介绍给当地可以做超声筋膜切开术和肌腱切开术的医生。□



经皮超声筋膜切开术清除受损组织。

专家意见

问 我做饭时喜欢用海盐，但我发现很多海盐不含碘。我需要使用加碘盐吗？

答 对于大多数人来说，碘盐可能是保持足够碘摄入的最简单的方法。碘是甲状腺合成某些激素所需要的重要的营养物质。饮食中碘摄入不足会引起甲状腺肿大（甲状腺肿）和甲状腺激素水平下降（甲状腺功能减退）。

碘是存在于地球的微量元素。由于冰川期的影响，碘在世界各地的分布不均匀，碘主要聚集在沿海地区。最常见的含碘食物是海藻、鱼和乳制品。内陆地区天然来源的碘较少。在美国，20 世纪初期碘缺乏很常见的地区——五大湖地区、阿巴拉契亚山区和西北地区——被称为“甲状腺肿地带”。这些地区的研究人员支持美国将食盐加碘作为价廉而通用的补碘方法。虽然食盐加碘从来没有作为硬性规定，但估计目前超过 90% 的美国家庭使用的都是加碘盐。

膳食碘的其他来源包括鸡蛋、强化全谷类食物和在富碘土壤里生长的植物性食物。未强化的海盐只含有少量碘。

但是，很难准确判断加碘盐对个体碘水平中的贡献量。美国的加碘盐中每克盐含碘 45 微克。推荐成人每

日摄碘量为 150 微克，可以从大约 1/2~3/4 茶匙食盐中获得。对普通人群的测试表明，大多数美国人通过饮食即可得到充足的碘。孕妇和哺乳期女性是美国唯一建议每天服用碘补充剂的人群，通常作为产前维生素的一部分。

根据您的居住地和吃海产品的多少，您可能还不用现在就换掉正在使用的盐。而且，您仍然可以在想要那种独特的味道时使用海盐。□

问 发酵食品对健康有什么特别的好处吗？

答 答案尚不明确。近年来，有关发酵乳制品或植物性食物有益健康的说法吸引了大量眼球。这些食物有：酸奶、开菲尔（Kefir）发酵乳、成熟干酪、印尼豆豉（天贝）、味噌、德国酸菜和其他多种食物。

消化道中充满了有益的细菌。同样，活性菌可以帮助生产发酵食品。这些细菌——被称为益生菌——正是发酵食品可能有益健康的关键成分。

虽然听起来很诱人，但已有的证据更多是提示而非证明。有些证据支持选择益生菌治疗某些肠道疾病。目前正在研究探讨益生菌如何影响健康的其他方面，包括肥胖和免疫系统调节。

为达到有益效果，通常认为每天大概需要摄入 100 亿个菌落形成单位（CFU）的益生菌。但是，发酵食品中益生菌的数量和种类各式各样。有些发酵食品含有补充的益生菌以达到稳定的高数量。而另一些可能仅含有中等量或少量的活菌，甚至完全没有。

发酵食品是健康饮食的一部分，可以提供其他食物没有的健康益处。但是很难确切得知您能从发酵食品中获得的益生菌种类或数量到底如何。因此，很难知道您能从益生菌中得到什么益处。此外，含活性菌的发酵食品还可能含大量饱和脂肪、盐或添加糖。□

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。



刊物介绍

《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。美国梅奥医疗集团（Mayo Clinic）授权惠每医疗管理有限公司在华使用其医疗信息和知识产权，用于患者教育和帮助中国医生提高中国医疗质量。业务合作请咨询：010-56225855。

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效的健康教育。《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