

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 35 01月刊 2017年01月

本期要点

健康贴士3
假牙护理。

新闻和观点4
参加志愿活动或可改善老年人的精神健康。
特发性肺纤维化患者可选用的新药。

抑郁症4
远不止心情沮丧这么简单。

全谷物6
易忽视的超级食物。

蜂窝组织炎7
皮下细菌感染。

专家意见8

下期预告

压力性尿失禁
采取下一步行动。

医学统计学
理解数值的意义。

直立性低血压
一种伴有眩晕症状的疾病。

压力袜
正确使用压力袜。



惠每医疗
MAYO CLINIC 在华合资公司

胸腔积液

肺表面的水

患上重感冒会让您很难受，但如果您开始感到深呼吸困难，则更需要警惕。下胸部的疼痛会让深呼吸和咳嗽变得难以忍受。

在诊室里，您被诊断为肺炎，这并不意外。但有些意外的是，您还被诊断出有胸腔积液，有时被称为胸水。

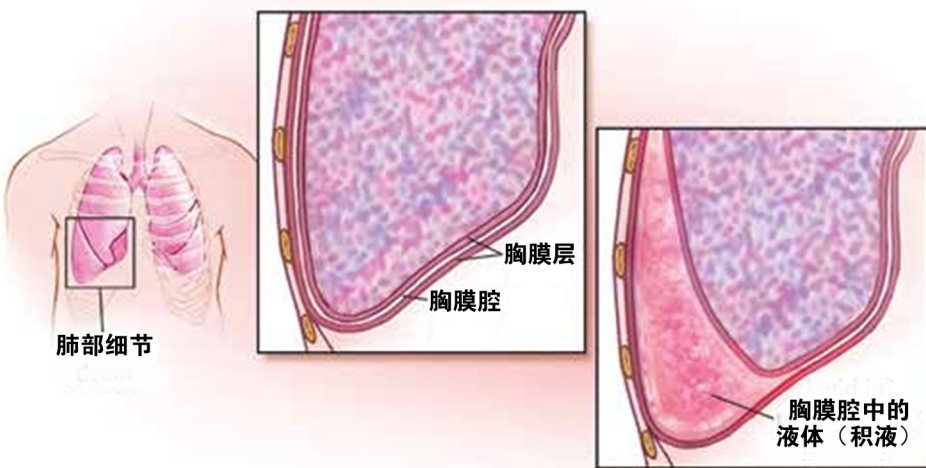
胸腔积液是一种常见疾病，尤其是在老年人中。肺炎和心力衰竭是两种最常见的病因，其次是癌症。胸腔积液本身通常很好治疗。但是，确定病因有时可能是个棘手且复杂的过程。有些病因很容易治疗，而其他一些则相对复杂。

液体衬层

胸膜是衬覆于胸腔内并包裹每个肺叶的薄膜。两层胸膜之间就是胸膜腔。正常情况下，胸膜腔内有少量液体，其作用是在您呼吸时充当润滑剂，帮助润滑胸膜，减少胸膜层之间相互的摩擦力。

胸膜液持续地在胸膜腔内循环。新的液体会通过血管进入胸膜腔，而旧的液体会通过淋巴系统排出。液体的流入和排出保持相对恒定，因此胸膜腔中的液体总量保持不变。

当过量的液体积聚在一侧或两侧的胸膜腔内时，会出现胸腔积液。液体流入增多或者液体排出减少或受阻都会引起胸腔积液。当液体积聚时，胸膜腔体积就会变大并压迫肺部。某些患者可能不会表现出明显症状，但



胸膜是衬覆于胸腔内并包裹每个肺叶的薄膜。两层胸膜之间就是胸膜腔。当胸膜腔内积聚过多液体时，会出现胸腔积液

是会在因其他原因进行医学检查（如胸部X光片）时发现胸腔积液。根据病因和严重程度，症状和体征可能包括：

■ **气短**——这是由肺部受压引起的。平躺时这种感觉会加重。还可能出现呼吸急促、打嗝和咳嗽。

■ **吸气或咳嗽时胸部出现锐痛或钝痛**——当胸膜出现炎症时，会引起这种症状。随着液体积聚，在炎症部位形成缓冲，这种疼痛可以减轻。

人们有时会混淆胸腔积液（肺表面的水）和肺水肿（肺里面的水）。尽管这两种疾病的症状和基本病因存在一些相似之处，但是肺水肿指的是肺泡内出现过量液体，而胸腔积液指的是胸膜腔内出现过量液体。

胸水检查

根据症状和体检结果，可以推测有胸腔积液，而胸部X光片（有时是其他影像学检查）可以确诊胸腔积液。一旦确诊，重点就转向寻找病因。

寻找或确定病因的第一步通常是胸水检查。要获取胸水，需要进行胸腔穿刺术。

在进行胸腔穿刺放胸水的操作时，需要对胸水所在处的胸壁进行麻醉。在超声引导下，将穿刺针刺入胸膜腔内，然后抽出胸水。用肉眼和显微镜检查胸水样本。胸水主要分为两大类：

■ **漏出液**——这种水样胸水一般超过正常的胸膜腔液体量。它最常作为心力衰竭的并发症出现，但是其他病因还包括肾病、肝病或更罕见的疾病。

通常可根据病史确定病因。

■ **渗出液**——这种胸水不仅包含正常的胸膜液成分，还包含其他成分。它可能包含癌细胞、感染引起的脓液、血液、胆固醇、过量蛋白质，或许多可以为诊断提供线索甚至帮助确诊的其他物质。

肺部感染是渗出性胸腔积液的最常见病因，但是其他相当常见的病因包括肺部血栓（肺栓塞）或近期心脏手术。然而，还有很多不太常见的病因，包括肺结核、胸部损伤、肾脏问题、类风湿性关节炎、恶性肿瘤或药物副作用。与漏出性胸腔积液相比，导致渗出性胸腔积液的因素更多，因此更难确定。

无论是何种类型的胸水，在首轮诊断中，有约25%的病例找不出病因，可能需要第二轮诊断来寻找新的或可能被忽视的线索。若仍然无法确定病因，但病情严重，可考虑通过外科手术将窥镜插入胸膜腔。但即使这样做，仍然有约15%的病例找不到病因。

让呼吸更轻松

胸腔积液治疗的基本原则是解决引起胸腔积液的根本问题——如果可能的话。这包括发现和治疗新的问题，或改进对已知问题的治疗策略。其他直接针对胸腔积液的治疗措施包括：

■ **疼痛管理**——可以使用止痛药控制呼吸或咳嗽时出现的锐痛，同时采取其他治疗措施来缓解疼痛。

■ **胸水监测或排放**——少量的胸腔积液通常不会导致明显的气短这种情

况下可以不用处理，只需要治疗根本病因。例如，抗生素药物可以有效地治疗轻度和中度肺炎。当感染消失后，胸水也会随之消退。同样地，调整治疗心力衰竭的药物后，也可以不用处理由心力衰竭引起的胸腔积液。过一段时间后，药物会发挥各自的疗效，身体也会清除多余的胸水。

胸腔积液增加到一定量时，气短会变得明显，甚至会成为一个很大的风险。通过胸腔穿刺术（或有时通过经外科手术植入的胸腔引流管）清除多余的胸水是一种可立即改善呼吸状况的治疗方法。在许多情况下，一次性的放胸水操作足以缓解症状，而且能为解决根本病因争取时间。如果胸水在首次清除后再次积聚，则可以重复进行胸腔穿刺术或使用其他更先进的方法。

惠每医疗简介

惠每医疗集团是由美国领先的私立非营利性医疗机构——梅奥医疗集团（Mayo Clinic，以下简称“梅奥”）与以专注于长期结构性价值投资而著称的投资公司——高瓴资本于2015年联合投资成立的医疗集团公司。惠每医疗集团集医疗投资、管理、咨询、培训为一体，全面引进了梅奥应用于医院/诊所、医生/护士、患者、管理人员等各个层面的先进知识、技术、管理和培训体系，致力于在中国打造健康信息管理、医疗和技术的领先复合型平台，使梅奥的顶尖医疗资源与中国医疗体系的发展需求相结合，实现为医生及患者缔造更优医疗体验的目标，让健康惠及每一个人。

Mayo Clinic 是美国最大的非营利性综合医疗集团之一，已有超过150年的历史，是最具影响力和代表世界最高医疗水平的医疗机构。根据《美国新闻与世界报道》（U.S. News & World Report）2016年8月发布的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，Mayo Clinic 位居榜首。在全部16个临床科室排名中，有8个科室排名第一，3个科室排名第二，1个科室排名第三，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其他医疗机构。作为最值得信赖的医疗服务机构，Mayo Clinic 每年为来自全球的140多个国家超过130万病人提供最好的医疗服务，包括美国和世界各地的政商界名人，是全球公认的医疗终极目的地。

《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。梅奥医疗集团授权惠每医疗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诊疗水平，并进一步提高中国医疗质量。业务合作请咨询：400-000-1885

如果是晚期肺部感染，那么无论症状如何，都必须排出胸水（通常借助胸腔引流管），这是因为受感染的胸水可引起胸膜腔内的瘢痕和纤维粘连。这会让多余胸水的引流变得更困难，而且即使能够消除感染并清除多余的胸水，瘢痕和纤维粘连也会影响呼吸。

先进疗法

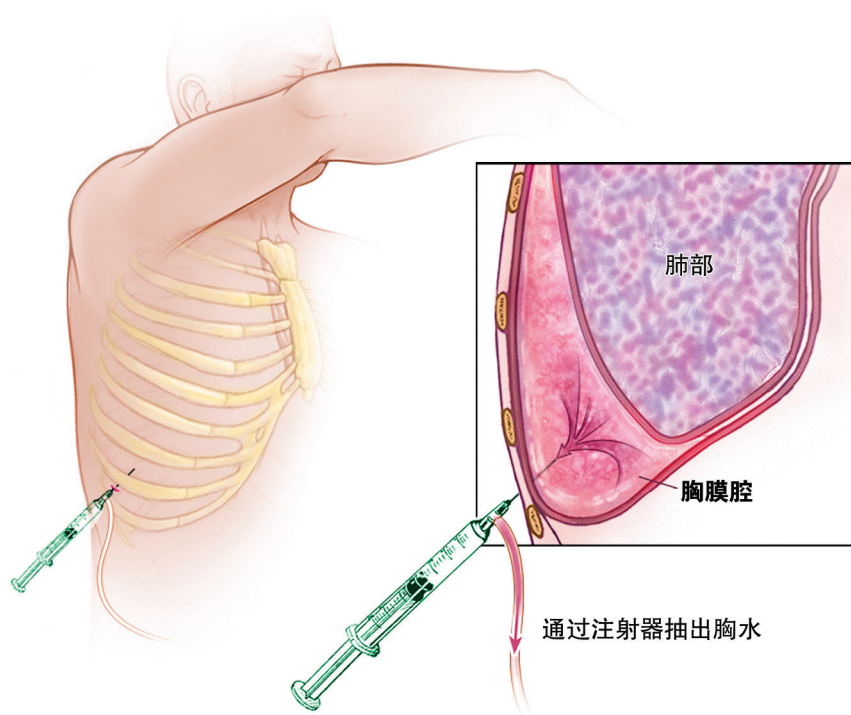
胸腔积液的治疗有时会更复杂。需要采用更先进疗法的情况包括：

■ **即使根本病因已得到治疗，胸水仍然持续增长**——癌症是出现这种情况的常见原因，因为即使效果最佳的癌症治疗方法可能也不足以遏制胸水持续增长。在这种情况下，通常会考虑植

入引流管。这让您能够在必要时排出胸水，甚至在家中也能。

还可在胸膜腔中注入一种可让胸膜粘附在一起的化学药品，但这种方法不太常见。这样可封闭胸膜腔，以阻止胸水在胸膜腔中积聚。

■ **胸膜腔内已经形成瘢痕和纤维粘连**——如果这些瘢痕和纤维粘连是因为肺部感染形成的，那么仍有可能充分排出胸腔积液或治疗感染。不过，可以通过手术利用一个很小的切口来切开或去除纤维组织。这样不仅可开辟出供胸水排出的空间，而且可清除将肺脏局限在狭小空间内的组织。如果有必要，可以作为开放性手术来完成。□



采用胸腔穿刺术抽取胸水进行分析。在超声引导下，将穿刺针刺入胸膜腔内，然后抽出胸水。

健康贴士

假牙护理

与真牙一样，假牙也会积聚牙菌斑、牙石和牙渍。保持假牙清洁可促进良好的口腔健康，而且有助于预防疼痛和感染。要让假牙处于最佳状态，需要做到以下几点：

■ **每日清洁**——每天至少使用无磨损性的假牙清洁剂浸泡并刷洗假牙一次。务必将假牙从口腔中取出后再清洁。

■ **正确使用粘合剂**——假牙粘合剂有助于固定假牙，只需使用三到四滴豌豆粒大小的粘合剂，即可作用很长时间。清洁假牙时，要清除所有残余的粘合剂。

■ **让口腔休息一会儿**——为了最大限度减少牙龈发炎，专家建议不要持续佩戴假牙。不使用时，请将假牙置于清水或温和的假牙浸泡溶液中，防止变干和变形。

■ **冲洗干净**——将假牙放回口腔之前应彻底冲洗。误吞某些浸泡溶液可能会导致呕吐、疼痛或灼伤。

■ **避免使用漂白剂和开水**——请勿将假牙浸泡在含漂白剂的产品中，因为漂白剂可损坏假牙。把假牙放在沸水里煮会使假牙变形，不能再用。

■ **去看牙医**——专家建议定期去看牙医。牙床和颞骨会随时间推移而改变形状，因此需要调整您的假牙。当假牙出现磨损时，可能有必要修复或更换。□

新闻和观点

参加志愿活动或可改善老年人的精神健康

一项近期的调查数据分析表明，参加志愿活动与精神健康之间存在一种必然联系，特别是对60~74岁的老年人而言。在1991年至2008年开展的英国家庭专题分组调查中，开展时间是1991年至2008年。来自5,000个不同家庭的人士回答了各种问题，包括参加志愿活动的频率和精神健康。

总体而言，那些参加志愿活动的人在精神健康上的得分要高于没参加志愿活动的人。研究人员发现，年轻人身上并未体现参加志愿活动与精神健康之间的联系。中年人身上开始逐渐体现这种联系，而在60~74岁的老年人身上最为明显。在这类人群中，即使是偶尔参加志愿活动的人，精神健康得分也要高于那些从未参加过志愿活动的人。

其他研究表明，参加志愿活动的人可能会获得更多的情感和社会资源、认可和大型社交圈。参加志愿活动还可给人一种使命感和成就感，而且有助于遏制孤独感，这或许可为老年人带来额外的意义和价值。

这项研究的潜在不足在于它未能观察特定变量（如健康状况不佳）的作用。身体和精神健康状况不佳可能会限制个人参加志愿活动的的能力，这意味着那些参加志愿活动的人往往一开始就拥有更好的精神健康状况，或许也拥有更好的身体健康状况。□

特发性肺纤维化患者可选用的新药

肺纤维化是一种导致肺内小肺泡瘢痕形成的疾病，多见于老年人。肺纤维化有多种潜在病因，而无法确定病因的肺纤维化被称为特发性肺纤维化。

因特发性肺纤维化而损伤并留下瘢痕的肺组织不会痊愈，而且病情通常会随着时间的推移而加重。它最终会影响呼吸，引起其他健康问题，甚至可导致死亡。支持性治疗和肺移植是主要的治疗方法。

但是，有两种新药或许可以减缓某些特发性肺纤维化患者的病情加重过程。这两种新药是尼达尼布（Ofev）和吡非尼酮（Esbriet），似乎能以不同方式抑制瘢痕形成。

这两种药物在减缓疾病进程方面也具有类似的效果。在一项为期一年的研究中，吡非尼酮组患者的肺功能平均下降水平大约是安慰剂组患者的一半。此外，那些服用吡非尼酮的患者更少出现病情严重恶化和肺功能下降的情况。

在决定使用哪种药物时，主要考虑的是药物的潜在副作用。吡非尼酮可引起恶心、胃部不适、头晕目眩、阳光过敏和皮疹。尼达尼布的主要副作用是腹泻，另外在与抗凝剂联合使用时需要加强监测。

Mayo Clinic的专家称这两种药物是医学领域的重大进展。遗憾的是，这两种药物并不是对每个人都有效，而且至多也只能减缓疾病进展，另外还非常昂贵。未来研究的方向是，联合使用这两种药物能否产生更好的疗效。□

抑郁症

远不止心情沮丧这么简单

您多年来亲眼看到自己的母亲与抑郁症苦苦抗争，可如今您认为自己的丈夫也出现了某些跟您母亲相同的症状，即对最喜爱的事物失去了兴趣、不想外出以及跟朋友们断了联系。但当您问及此事时，他却坚称自己没患抑郁症。他说他只是对世界上的其他人和事感到厌倦和恼怒，觉得没必要跟外界联系。

抑郁症可能表现出多种形式。它可引起深切的悲伤和忧郁以及强烈的沮丧感、疲劳感或挫败感，还可引起表面上看似纯粹身体问题的病症，如胃部不适或头痛。

抑郁症是一种复杂疾病，一般不会自行消失。有多种多样的治疗方法可用来有效治疗乃至治愈抑郁症。

各种形式和程度

抑郁症患者会报告出各种不同的症状和体征，如感到悲伤或绝望、无法从曾经喜爱的事物中获得快乐、食欲或体重改变、睡眠困难或睡得过多、始终感觉疲累或精神不振、焦躁不安、难以集中注意力或做出决策、感到自己无用或过度内疚、饮酒或服药过量、失去自信并且有死亡或自杀的想法。

此外，有些患者未必会感到悲伤或抑郁，但是可能在大多数时间感到愤怒或紧张，有攻击物体或他人的冲动，或者只是想要完全逃避。相比其他人而言，抑郁症患者通常会感到更加焦虑和烦恼。

罹患抑郁症的老年人可能不会感

到悲伤，但经常会表现出焦虑、身体疼痛、健忘或难以保持清晰思维等症状。与此同时，共存疾病（如关节炎、心脏病或癌症）可能会掩盖抑郁症的症状。抑郁症在脑部疾病患者中尤为常见。例如，多达一半的帕金森氏症患者和四分之一的卒中患者会出现抑郁症。抑郁症可使其他疾病的症状恶化，反之亦然。药物副作用有时可导致抑郁症。

晚年生活的转变（如从长期从事的岗位上退休或痛失所爱）确实可诱发抑郁症。但是抑郁症并不是正常衰老的一部分，应该单独对其进行治疗。

各种各样的治疗方法

如果您认为自己可能有抑郁症的症状，请先咨询医生。这并不困难，只要跟医生说您最近有点不正常，想要跟别人聊聊这件事。您的医生可能需要排除您症状的其他病因，如药物的剂量问题或甲状腺疾病。如果结果表明是抑郁症，医生可能会将您转诊给精神卫生专业人士，如心理医生、心理咨询师、治疗师或精神病医生。具体治疗方法可能包括以下一项或多项：

■ **咨询**——与精神卫生专业人士交谈（心理疗法）对治疗抑郁症非常有帮助。心理治疗师可以帮助您了解思考困境的新方式。心理治疗师还可以帮助您改变可能导致抑郁症的旧习惯。在患有轻度抑郁症的老年人中，心理疗法可像药物一样有效。

■ **药物治疗**——抗抑郁药通常有助于治疗中度至重度抑郁症。选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）通常是老年人的首选药物。相比其他类型的抗抑郁药，这些药物更安全，而且

副作用一般更少。

药物治疗需要耐心。大多数时候，您需要使用药物至少六周才能见到实质性的改善。抗抑郁药有多种不同类型，因而如果某种药物不起作用或带来麻烦的副作用，请让医生推荐其他药物。

一些医生会提醒老年抑郁症患者注意用药安全，因为很多老年患者已经在使用多种药物，出现药物相互作用和副作用的可能性更大。应监测用药剂量，因为老年人进行药物代谢的方式是不同的。对于中度至重度抑郁症，联合使用心理疗法和药物治疗通常效果最佳。

■ **电休克疗法（ECT）**——当心理疗法和药物治疗都不见效时，这种治疗方法可以立即缓解重度抑郁症。该疗法包含在您应用浅全麻时，让电流在短时间内通过您的大脑。这种疗法的理论是，这种电刺激能够改变大脑的化学平衡，从而改善抑郁症，不过确切起效方式仍不能确定。ECT可引起意识模糊和失忆，但是这些副作用通常是暂时的。在初步治疗后，维持性ECT治疗和药物可能有助于缓解抑郁症。

善待自己

照顾好自己——吃得好、参加锻炼、养成良好的睡眠习惯、关注您的精神需求，并且和那些爱您和支持您的人交往。实际上，有证据表明，锻炼本身就可以有效治疗抑郁症。

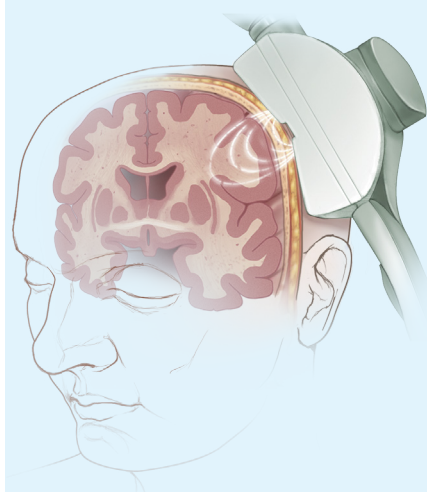
避免依赖酒精来寻求慰藉。酒精会减缓或阻止您的康复过程。请认真执行医嘱，按照建议参加治疗。□

一种新型治疗方法

一种名为重复经颅磁刺激技术（rTMS）的新型抑郁症治疗方法或许可帮助某些使用心理疗法或药物治疗后病情未得到改善的患者。Mayo Clinic和其他研究型医院已经采用了这种治疗方法。它使用磁脉冲来尝试重置脑部神经细胞网络，以便恢复脑部功能。尽管一些对比研究表明，它的疗效不及电休克疗法，但它对帮助治疗难治性抑郁症有一定作用。

进行rTMS治疗时，置于头皮上的电磁线圈会提供无痛磁脉冲，而这些磁脉冲会刺激影响情绪控制和抑郁的一些区域的脑神经细胞。无需进行麻醉。副作用可能包括头皮不适、头痛、面部痉挛和其他轻微副作用，但是它们一般是暂时的。

每日治疗需要持续几个星期。通常需要过大约六周才会开始起效。还需要进行更多研究来探究rTMS的长期疗效。



全谷物

易忽视的超级食物

人们在追求最佳健康时，面对最新的异国风味超级食物或广告大肆宣传的最新营养补充剂，很容易茫然无措。

人们还很容易忽略一种日常主食，即全谷物。全谷物其实是功效强大且种类多样的超级食物。它包括任何类型只以轻度加工来保留可食用部分（麸皮、胚芽和胚乳）的谷物，例如全麦、燕麦、糙米、大麦、爆米花以及藜麦、苋菜籽和小米等不太常见的谷物。

大多数人食用谷物作为日常饮食的一部分。但是，这些食物中有很多都含有精制谷物，其中大部分或全部天然营养成分在加工过程中都已流失了。很多精制谷物（如白面包、精白米

和强化通心粉）在加工后都通过添加某些维生素和矿物质来强化和丰富营养。而全谷物产品含有更多可溶性和不溶性纤维、更多蛋白质以及种类更多的维生素、矿物质和抗氧化植物素。抗氧化植物素是可防御疾病的天然植物化学物质。

建议您摄取的谷物中至少有一半以上是全谷物，且目标是每日吃三份或更多份。只需几种基本替代品和尝试新事物的意愿，即可将这种超级食物整合到现有饮食中。

为何食用全谷物？

对于过往研究的两份最新综述强调了适量摄入全谷物的重要性。这两项综述都发现，每日吃三份或总量约48克的全谷物，是一个与健康相关的重要阈值。

刊登在《循环》杂志上的一份综述发现，日常饮食中包含的每一份全

谷物都可将研究的时间范围内死于任何病因的风险降低5%~9%，特别是死于心脏病、卒中或癌症的风险。

另一份综述刊登在《英国医学杂志》（BMJ）上。在综述研究的时间范围内，与那些每天吃不到三份全谷物的人相比，每天吃至少三份的人罹患心脏病的风险降低了19%，罹患癌症的风险降低了15%，并且死于任何病因的风险降低了17%。其他研究还发现，摄取全谷物与其他的健康获益相关，包括2型糖尿病、肥胖和高血压的发生率降低。

营养研究，包括这里提及的全谷物研究，往往并非确定性的。但是，关于精制谷物的研究已发现，精制谷物几乎无法提供与全谷物相关的任何一种益处。因此，要做出最有利于您健康的选择应该更倾向于选择全谷物而不是精制谷物。□

做出改变	
放弃……	代之以……
用精白面粉做的薄烤饼或华夫饼	自制面糊时，将一半或全部的精白面粉替换成全麦面粉。购买混合面粉时，要查看标签，仅购买主要成分中有全谷物的面粉。全谷物还常见于很多冷热早餐麦片。
用强化面粉做的白面包、百吉饼、墨西哥薄饼或皮塔饼	包装上带有“全谷物”字样的产品。确保主要成分包含一种全谷物，如全麦。此外，尽量选择每份可提供至少3克膳食纤维的全谷物面包。
精白米	糙米，自身带有独特的风味。另外，菰米、藜麦、法罗小麦、大麦和其他谷物也可以作为味道很棒的配菜，并且可作为爆炒、汤羹或色拉的绝佳主料。
强化通心粉	全谷物通心粉，在口感、色泽和味道方面都带来有趣的变化。请考虑用全谷物替代品（如麦仁或藜麦）来代替汤羹或色拉中的强化通心粉。
全部用强化面粉做的烘焙食品	将烘焙食品食谱中一半的普通精白面粉替换成全谷物面粉。许多烘焙食品生产商已经创造或改良了多种产品，以加入全谷物。 查看产品标签。全谷物在成分列表上越靠前，在产品中所占的比例就越大。

蜂窝组织炎

皮下细菌感染

蜂窝组织炎是一种通常累及深层皮肤及其下脂肪层的细菌感染。它相当常见，特别是在中年和老年人群中，并且最常见于皮肤上有裂口或切口，细菌能够进入并繁殖时。

蜂窝组织炎可以从轻度到重度不等。大多数患者都可通过抗生素得到有效治疗，但关键是及时治疗。如果病情严重或者未得到治疗，蜂窝组织炎可能会蔓延至淋巴结和血流，而且很快会危及生命。

蜂窝组织炎通常出现在小腿处，不过也可能出现在面部、手臂或其他部位。皮肤表面看起来又红又肿，摸起来一般会感到疼痛和发热。随着时间的推移，发红部位往往会扩大。

风险因素

如下因素可能会增加您出现蜂窝组织炎的风险：

- **伤口、切口或裂口**——从小擦伤或昆虫咬伤到溃疡或近期手术留下的创口，皮肤上的任何开放性创口都可能为细菌提供一条入侵通道。

- **皮肤疾病**——足癣、皮炎和湿疹等疾病可导致皮肤破溃或龟裂，进而增加蜂窝组织炎的风险。带状疱疹可出现水疱破溃，易引发感染。

- **肿胀**——皮肤可因静脉损伤（水肿）或淋巴系统损伤（淋巴水肿）而变得肿胀，这可能在手术后出现。绷紧、肿胀的皮肤会出现裂缝，为细菌侵入创造了入口。

- **先前发作**——过去患过蜂窝组织炎会增加再次患病的风险。

- **周围神经病变**——感觉减退和感觉不到损伤可增加发生蜂窝组织炎的风险。

- **其他疾病**——糖尿病或癌症等疾病会导致血液循环不良或免疫功能低下，让您更容易受到感染。控制糖尿病有助于降低发生蜂窝组织炎的风险及其严重程度。

如果您出现蜂窝组织炎的症状或体征，请尽快就诊。如果症状开始加重或者伴有发热或发冷，请去看急诊，因为感染可能很严重或者正在快速蔓延。

排除其他病因

为了作出诊断，医生可能会查看您的病历并检查您的皮肤，以寻找提示蜂窝组织炎的特征。医生通常会查看双腿上是否都有这种表现。如果是这样，则通常不是蜂窝组织炎。

可能需要排除的其他疾病包括腿部静脉血栓（深静脉血栓形成）、对药物或皮肤刺激的反应（接触性皮炎）、淋巴水肿或关节感染。通常不需要进行血液检查，除非感染很严重或多次发生、医生怀疑您感染了某种细菌，或者医生想要确定您的血液未受到感染。

治疗

蜂窝组织炎通常会在采用抗生素治疗后得到改善。由于蜂窝组织炎大多由链球菌引起，因此医生可能会建议您使用专门针对这种细菌的抗生素。不过，若您是在湖中游泳后出现蜂窝组织炎，医生可能会建议您使用针对淡水中常见细菌的抗生素。

抗生素通常需要使用5~14天，具体取决于感染的严重程度。大多数患者会在治疗开始后的2~3天内感到好转，但是不要停药。除非另有医

嘱，否则请用完一个疗程的抗生素，这将有助于彻底清除细菌。

与此同时，抬高受累部位能够有助于缓解肿胀，冷敷有助于缓解不适。治疗易导致蜂窝组织炎的疾病（如水肿或湿疹）有助于清除现有的感染并预防复发。

更严重的感染可能需要住院治疗，以便直接经静脉输注抗生素，并严密监控任何并发症。

并发症很罕见。严重的蜂窝组织炎有时可导致周围组织坏死。在极为罕见的情况下，细菌可进入血流（菌血症），导致感染蔓延至身体的其他部位。

如果您的蜂窝组织炎反复发作，医生可能会建议您长期预防性应用抗生素来预防感染。您也可以去看皮肤科医生或传染科医生，这有助于找出您症状的其他病因。□



专家意见

问 二手烟是否有害健康？

答 是，它有害健康。二手烟是燃烧的香烟释放的烟雾和吸烟者呼出的烟雾的组合，这种组合烟雾会扩散到周围环境中。二手烟所含的有毒化学物质与吸烟者吸入的相同，包括尼古丁、一氧化碳、苯、甲醛、氰化物和各种致癌物质。当直接从香烟中吸入时，这些化学物质的毒性更大，但间接吸入的这些物质仍然有毒。

因为二手烟是一种不断变化的混合物，可因扩散及混入环境而变化，因此很难量化其危害性。一般而言，由于其固有的毒性，二手烟无论多少都有害。

有证据表明，与吸烟者共同生活导致的二手烟暴露可以将罹患肺癌的风险增加20%~30%。罹患冠心病的风险增加25%~30%，并导致儿童以及孕妇和她们尚未出生的宝宝面临各种健康风险。

与主动吸烟一样，暴露量越大，暴露时间越长，受损害的风险（特别是罹患肺癌等疾病的风险）就越大。然而，即使短期暴露也可加重哮喘和冠心病的症状。

遗憾的是，空气净化装置或过滤装置不能有效地清除二手烟。消除暴露风险的唯一方法就是禁止吸烟。近

年来，禁烟法的出台已使目前禁烟的公共场所大幅增加。

对于吸烟者而言，戒烟可能很难，但很重要。如果您抽烟，要知道戒烟不仅可以改善您自身的健康，而且可以改善您所爱之人的健康。如果您与吸烟者共同生活，那么您的全力支持对戒烟过程至关重要。□

问 我想要从鱼类食物中获取更多有益心脏健康的油脂。最好的方法是什么？

答 您的想法很好。大量证据表明，经常摄取名为 ω -3脂肪酸的这种鱼类不饱和脂肪酸可降低死于心脏病风险。您可以通过以下方式最有效地受益于 ω -3脂肪酸：

■ **每周吃两次鱼——**美国心脏协会建议人们每周吃两份富含 ω -3脂肪酸的鱼类，以获得最大的心脏健康益处。一份的份量为3.5盎司（约100克），或者是一块大约一副扑克牌大小的鱼。

吃富含 ω -3脂肪酸的优质鱼类可能比服用鱼油补充剂更有益。鱼肉可以代替包含更多饱和脂肪、对心脏不太有益的动物蛋白。

■ **选择正确品种的鱼——**大多数种类的鱼都或多或少含有一些 ω -3脂肪

酸。但是，鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼、鳟鱼和竹荚鱼等冷水鱼含有的 ω -3脂肪酸最多。贝类、贻贝和蟹等甲壳类海鲜可含有大量的 ω -3脂肪酸。其他鱼类（如人工养殖的罗非鱼和鲶鱼）所含的优质 ω -3脂肪酸大大减少。

■ **用健康的饮食方式烹饪鱼类——**可以用烧烤、烘烤或碳烤的方法，佐以植物香料、调味料和柠檬汁。如果在烹饪过程中使用油，请选用健康的油，如橄榄油、葡萄籽油或菜籽油。不要指望裹了面糊、经过油炸或蘸了黄油或奶油沙司的鱼会带来有益心脏健康的好处，这些美食只能少量品尝。□

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。



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

© 2017 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：400-000-1885
发邮件至：marketing@huimeihhealth.com
或扫描右侧二维码。
登录网站：http://www.huimeih.net



惠每医疗订阅号