

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 33 6月刊 2015年6月

健康贴士	3
减轻体重的技巧	
新闻和观点	4
参加散步小组促进健康	
盆底肌功能障碍	4
便秘的诱发因素	
真正的好朋友	6
养宠物的益处	
疾病旧称	7
新型疗法	
专家意见	8

Coming in July

SACROILIAC JOINT DYSFUNCTION

Hidden cause of low back pain.

BEYOND DRUGS

Herbs and supplements for osteoarthritis.

HEARING LOSS

Tips for better communication.

LAUGHTER AND HUMOR

The best medicine?



慢性肾脏疾病

早期发现提高治疗效果

对许多人而言,慢性肾脏疾病(慢性肾衰竭)听起来很糟糕,可能会让人想起透析和肾移植。

但实际情况是,慢性肾脏疾病(CKD)有许多不同的阶段。只有在最后阶段,也就是晚期肾病时,透析或移植等强化治疗时才是必要的。

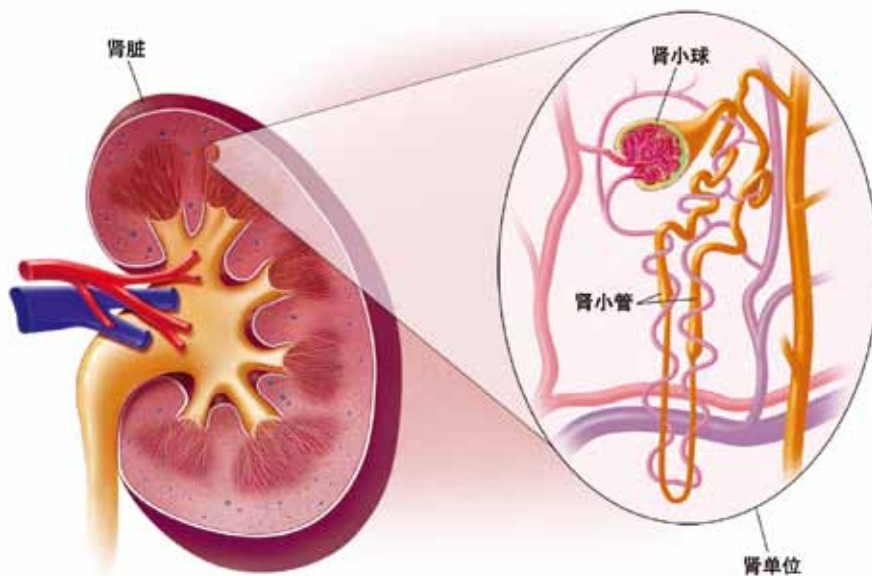
早期时,CKD不会出现任何症状。

作为体内工作量大但却最勤劳的器官之一,即使肾脏损伤不断加重,也依然能发挥功能。

因此,CKD早期常常不受重视。但是,恰恰在该阶段,早期发现和治疗可以改变病程。通过采取适当措施,可以保护肾脏免受更严重的损伤,预防恶化成肾衰竭。

肾脏

肾脏是位于胸腔下方脊柱两侧的拳头大小的器官。它最重要的功能是



肾内血液流经肾单位(微型过滤单元)。每个肾脏约有一百万个肾单位。每个肾单位由一簇毛细血管(肾小管)和附带的小管(肾小管)组成。

清除血液中多余的液体和废物。

肾脏每天过滤 30-50 加仑（约 130-220 升）的血液。肾动脉自主动脉分叉，血液也是从肾动脉流入肾内。

肾内血液流经肾单位（微型过滤单元）。每个肾脏约有一百万个肾单位。每个肾单位由一簇毛细血管（肾小球）和附带的小管（肾小管）组成。

每天流过肾脏的上百升血液中，大约有 1/4-1/2 的多余液体、盐分和废物——比如尿素、肌酐和尿酸——被提取出，流入膀胱并以尿液形式排出。从肾脏过滤后的血液含有适量的盐分、蛋白质、糖、钙和其他维持身体功能的必需物质。这部分血液流经肾静脉，并回到心脏重新进入体循环。

除了过滤血液，肾脏还能合成激素，帮助调节血压，制造红细胞和强化骨骼。

绝大部分时间里，这一复杂的过程都能完美进行。然而，也会出现一些问题损害肾功能。问题可能会突然发生（急性肾衰竭），比如严重脱水时或血管阻塞。但更常见的是，肾单位受到慢性损害且多年不易察觉，最终导致肾脏损伤，即慢性肾脏疾病。

肾损伤的病因

虽然一部分肾脏过滤效率随年龄增大而降低，但是因为肾脏有多余的工作容量，所以通常不会出现问题。引起大量肾单位损伤的最主要原因是糖尿病和高血压。

如果不对这两种疾病进行治疗和控制，由此导致的慢性肾病将占到全美成人慢性肾病的几乎 2/3。

无论患 1 型糖尿病还是 2 型糖尿病，持续性高血糖能损伤体内血管，包括肾脏血管。肾脏的过滤器（肾小球）会增厚、僵硬，阻碍肾脏正常工作。

高血压同样能引起血管损伤（尤其是在不加控制时）。不但高血压会导致肾脏受损，而且受损的肾脏功能还会使高血压恶化。

许多 CKD 患者同时患有糖尿病和高血压。有些人患有代谢综合征——联合出现高血压、高血糖、腹部脂肪过多和胆固醇水平异常。

引起肾脏发炎、阻塞或感染的疾病，如肾小球性肾炎、自身免疫性疾病、尿路持久性阻塞或反复发生的肾脏感染，都能导致肾脏广泛损伤。多囊性肾病是一种肾脏遍布液性囊腔的疾病，是 CKD 常见的遗传性病因。

早期发现

如果有糖尿病、高血压或肾脏疾病个人史或家族史，定期检查肾脏功能很重要。有些医生也建议在下列情况下检查肾功能：吸烟、肥胖、镰刀型细胞疾病家族史、服用可能影响肾脏的药物或者年龄大于 60 岁。

通常用两个简单的测试对 CKD 进行筛查：

■ **尿液检测** ——通过尿液检查，医生可以寻找提示肾损伤的元素，

包括可能提示具体损伤类型的血细胞、细菌、蛋白质或晶体。另外，一种简便廉价的尿微量白蛋白检测可以测出肾小球受到的损伤。尿蛋白水平异常表明肾脏过滤功能异常。

■ **血液检测** ——血液检测用于检测肌酐水平，正常情况下，肾脏可以把这种废物从血中清除。肌酐结果可以和其他变量——如年龄、性别和种族——一起用于公式中，估计肾小球滤过率（GFR），抑或肾脏过滤废物的效率。GFR 下降是肾功能下降的一个指标。

这些检查可用于长期监测肾脏的健康情况，评价治疗的效果。在一些

MAYO CLINIC HEALTH LETTER

Managing Editor Aleta Capelle	Medical Editor Robert Sheeler, M.D.
Associate Editors Rachel Bartony Joey Keillor	Associate Medical Editor Aminra Arora, M.B., B.Chir.
Medical Illustration Michael King	Editorial Research Deirdre Herman
Operations Manager Christie Herman	Copy Editing Miranda Attlessey Alison Baker Julie Maas
Administrative Assistant Beverly Steele	

EDITORIAL BOARD

Shreyasee Amin, M.D., *Rheumatology*; Aminra 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.

病例——例如多囊性肾病——医生也可以用超声检查帮助诊断。

慢性肾脏疾病通常分为 1 期到 5 期，代表严重程度——1 期是最早期，肾脏功能仍然正常；5 期是终末期肾衰竭。大多数 CKD 患者处于 3 期，肾功能中度受损。

保护肾脏

管理 CKD 和预防肾衰竭的第一步是消除所有能损伤肾脏的潜在原因。

尿流受阻、药物或肾动脉血凝块导致的肾损伤常常可以消除、治愈或得到相当不错的控制。治疗 CKD 并发症（如贫血、水肿和骨质疏松）的药物也是必需的。

肾移植虽不能彻底治愈 CKD，但有助于症状改善。在必须进行肾移植前，有很多方法可以保护和保留肾脏功能。

维持和促进肾脏健康：

■ **控制血压** ——这是所有类型 CKD 管理中最重要因素。部分患者可能在 CKD 的最早期没有高血压，但是他们的血压最终会升高。

医生可能会推荐药物达到血压目标——通常是 140/90mm Hg 或更低。治疗 CKD 相关高血压最常用和有效的两类处方药是血管紧张素转化酶（ACE）抑制剂和血管紧张素受体阻滞剂（ARB）。

保护心脏和血管就能够保护肾脏，反之亦然。慢性肾脏疾病是心血管疾病的主要风险因素。对于老年 CKD 患者，死于心脏问题的风险比最终需要透析的风险要高。

■ **控制血糖** ——如果患有糖尿病，严格控制血糖有助于预防进一步的肾脏损伤，也能降低心血管疾病和糖尿病并发症的风险，比如神经损伤和失明。

■ **做出健康选择** ——限制肉类（动物蛋白）摄入有助于预防 CKD 恶化。保持低密度脂蛋白（LDL 或者“坏”）胆固醇在较低水平有助于保护肾脏。

当生活方式改变——比如少吃饱和脂肪和胆固醇，多吃可溶纤维素和减轻体重还不够时，服用降胆固醇药物可以是一个选择。同样，维持健康的体重可帮助控制血压和血糖。如果您吸烟，戒烟有助于延缓 CKD 进展。

■ **理智用药** ——有些药物可能损害肾脏，导致 CKD 恶化。

长期使用非甾体类抗炎药（NSAID），比如布洛芬（艾德维尔、摩特灵 IB 等）和甲氧萘丙烯酸纳（萘普生），或更强效的 NSAID 处方药，能够导致肾脏损伤，如果已有肾脏疾病，通常应该避免应用。

咨询医生这些药物对您是否安全。医生可能会推荐在最短的必要时间内用最小的剂量来缓解症状，或者用其他的止痛方案来替代。

影像学检查（如 CT 扫描）中静脉注射造影剂（造影剂）可能会损害肾脏。如果需要进行这类检查，应提醒医生您患有 CKD。可使用其他影像学检查，或通过静脉补液或用药来缓解造影剂的危险。

■ **就医** ——有证据表明，定期看肾脏专科医师可降低肾脏功能恶化的风险。□

健康贴士

减轻体重的技巧

如果试着做到或避免下列事情，会更成功地减轻体重。尝试：

■ **做记录** ——无论使用日记或手机应用软件，记录您的饮食和运动情况能帮助您认清问题类型，并有激励作用。

■ **绿色饮食** ——与保持体重减轻体重相关的食物包括蔬菜、全谷物、水果、坚果和酸奶。

■ **增肌** ——通过锻炼变得强壮可以在锻炼时燃烧卡路里，在不锻炼时也能提高卡路里的燃烧。增肌有助于脂肪燃烧，提高您的瘦体重。

避免：

■ **加工食品和碳酸饮料** ——与体重增加有关的食物包括薯片、薯条、碳酸饮料、细粮、甜食和加工肉类。

■ **看电视** ——研究表明，看电视和体重增加关系密切。试着将看电视的时间配以同样时长的锻炼时间。看电视时不要吃东西。

■ **极端或风靡一时的节食方法** ——骤然减少热量摄入，比如流质饮食或一天只吃一餐，会减慢新陈代谢速度，让减肥更困难。高蛋白饮食和低碳水化合物饮食可以达到短期减肥目的，但主要是因为身体水分的丢失。

■ **把退步看做失败** ——请将退步或失误看做学习和进步的机会。□

新闻和观点

参加散步小组促进健康

如果您正在寻找增加体力活动的方式，可以考虑加入一个散步小组。

今年初发表在《英国运动医学杂志》上的一篇调查研究中，研究人员对纳入近 2000 例参加散步小组受试者的研究资料进行了分析。调查发现，积极地参加小组散步可以有效提高受试者的体力活动量。他们还发现，参加散步小组的人更可能坚持长期锻炼。另外，小组散步能降低血压、体脂、体重指数和总胆固醇。任何类型的定期散步都可能达到相似的结果，但小组散步对这些指标的改善作用更明显。小组散步还能降低抑郁症的发生率，并提高机体功能。尽管大多数散步小组达不到中等强度锻炼指导要求，但仍然出现以上所有好处。

要找一个散步小组，您可以询问医生或当地的休闲或社区中心。许多散步小组可在网上找到。尝试搜索散步小组（walking group）加城市名或邮政编码，或访问 www.walkers.meetup.com。如果您没有电脑，可以找当地图书馆的馆员帮忙。□

久坐提高抑郁风险

您是否花大量时间坐车或看电视？如果是，至少根据《Mayo Clinic 学报》最近发表的一项研究结果，您发生抑郁症的危险可能会升高。

该研究开始于 1982 年，约有 12000 人响应了关于整体健康的研究调查。评估久坐行为和锻炼水平，以及抑郁症状的病史。

大约 4800 人在最初的调查中称没有抑郁症状，在 10-20 年后，再次接受评估。每周在车中坐 9 小时或更久的人，出现抑郁症状的风险比每周在车里坐 5 小时或更少的人高 30%；每周看电视 10 小时或更久的人，出现抑郁症状的风险比每周看电视低于 5 小时的人高 47%。最后，每周坐在车中和看电视总时间 19 小时或更久的人，出现抑郁症状的风险比每周坐在车里和看电视总时间低于 12 小时的人高 69%。

除非每周活动或锻炼的时间到达或超过 5 小时，否则参加体力活动和锻炼不能抵消抑郁症状出现的风险。

抑郁常常是一种复杂的疾病，病因也常常很复杂。该研究强调久坐和患抑郁的关联，以往研究也支持这一观点。

社交孤立可能与抑郁有关，或是抑郁的结果。长时间看电视或呆在车中，占用了与他人互动或运动的时间。而且，体力活动和减轻抑郁之间有明显的联系。□

盆底肌功能障碍

便秘的诱发因素

需要用一些勇气来克服您的尴尬，但是您最终要告知医生关于您便秘的情况和排便时的困难和负担。

医生已建议从改变部分饮食习惯开始，辅以一种轻泻剂。但是，问题仍存在。还能做些什么？

便秘在老年人中是常见问题，尤其是老年女性。有各种各样的原因和潜在诱因能导致便秘。最近几年，盆底肌功能异常（盆底功能障碍）被认为是便秘和排便困难的主要诱导因素。

好消息是，一旦盆底功能障碍被诊断，物理治疗一般对矫正这个问题安全有效。

协调性不够

骨盆底有一束像吊床一样支持腹部器官和脊柱的肌肉。盆底包括尿道、肛门和直肠周围肌肉，促进男性和女性的排尿排便功能。在女性，阴道周围的盆底肌对性功能非常重要。

您用力排便时，肛门括约肌和盆底肌相互协调放松，使您能完成排便。当盆底功能障碍时，这种复杂的肌肉顺序缺乏协调控制。一般的问题是，相应肌肉在需要时不能放松。这与其他盆底问题相反——例如盆腔器官脱垂，是因为盆底肌过度松弛所致。

目前尚不清楚这种非松弛性

功能障碍是如何出现的。但反复憋便或忽视排便信号被认为是一个病因，也可能是习惯、职业、上厕所困难或经常收缩肌肉预防失禁所致。另外一个诱发因素可能是骨盆区域曾做过手术或受伤——或分娩。

性虐待、身体虐待或精神虐待也与盆底功能障碍有关。在有这类虐待史的人中，与盆底功能障碍有关的多症状或严重症状的出现更加普遍。如果有受虐史，一定要告诉医生，这可能带来治疗方案的重要调整。

表现各异

盆底功能障碍的症状发展缓慢。包括排便时间延长和过度费力，可能需要特定体位 或用手帮助排便。通常会有堵塞或排便不尽感。胀气和便秘是附加的症状。

粪便漏出能导致肛门发痒并弄脏内裤，它可以由与盆底功能障碍相关的便秘引起。如果一团变硬的粪便嵌顿在直肠，比较稀的粪便会从边缘漏出来。有便秘史或排便困难史的人粪便溢出更可能与便秘有关，而不是排便失禁。

盆底肌连接脊柱、盆骨、尿道、肛门和直肠，在女性中，还连接阴道。所以，与排便费力相关的症状还可能伴随泌尿系问题、骨盆疼痛——可能在性交时出现——以及放射至大腿或腹股沟的腰痛。另外，有便秘症状的肠易激综合征可能与盆底功能障碍同时发生。

评估

便秘的潜在病因和诱因非常多。对潜在病因的诊断包括症状讨论、病史回顾、对所用药物或补充剂的检查、体格检查、X光、血检或尿检或者其他检查，医生用这些检查排除或确认各种可能性。还可以通过检查测定粪便从肠道排出的速度。

如果怀疑盆底功能障碍，可以进行体格检查来评估肌肉功能和肌肉张力，并检查压痛点。可以进行排充气或充水气囊的测试，来刺激排便时的盆底活动。肌肉功能测定或各种影像检查可以帮助肌肉功能障碍的诊断。

盆底康复训练

便秘是多个因素导致的问题，改善便秘的计划可能包含一种以上的治疗形式。如果确定盆底功能障碍是诱发因素，那么在成人中的治疗基础将是非常专业和强化的生物反馈治疗模式，即盆底康复训练。在 Mayo Clinic，盆底康复训练共两周，每天 2-3 次，每次 30-60 分钟。还会教给您回家后维持进步所需的技巧。

盆底康复训练常常以教育板块开始，讲解骨盆肌肉的解剖和排便时正确运用盆底肌。可以使用多种物理治疗技术，比如触发点按摩、骨盆放松训练和肌肉放松热疗。康复训练的生物反馈部分包含使用小型传感器，测量特定盆底肌的紧张和松弛程度。传感器将结果显示在电脑屏幕上。通过查看屏幕上的结

果并与治疗师合作，再次学习如何控制和协调排便时的肌肉。治疗也可能包括提高当粪便进入直肠时的感受力。

在确诊患盆底功能障碍的人中，大约 70% 通过盆底康复训练改善了排便功能。对于那些没得到改善的人，其他的治疗选择包括植入电子设备刺激支配盆底肌的神经。这可以改善症状，但是结果不确定，且可产生副作用。偶尔可以考虑手术。□



盆底肌收缩



盆底肌放松

肛门括约肌和盆底肌以相互协调的方式收缩和放松，让您用力时能排便。

真正的好朋友

养宠物的益处

“与一只狗一起坐在山坡上，享受美好的下午时光，就像回到了伊甸园，这个时候虽然无所事事，但也不感到无聊——这是一种平静。”通过这句话，小说家米兰昆德拉描述了一种虽然时代不同但许多人都熟悉的情感。医学研究对人和动物之间关系的研究正在得出类似的结论，尽管少了一点点诗意。越来越多证据表明，宠物能给人类带来很多健康益处，特别是对老年人。

数千年来，人与动物一起生活、

最佳的宠物？

养宠物前，想想宠物将如何融入您的生活。例如，狗是社交动物，互动性强，可以促使您更活跃。但是狗需要定期陪伴、训练、精神鼓励和锻炼。

猫不需要太多互动，但可以是一个出色的陪伴，还能像狗一样是很好的减压伙伴。较少需要互动的宠物，比如鸟和鱼，可以让生活有目标，带来视觉和精神上的愉悦，同样也提供人际交往的机会。

从声誉良好的饲养员、援救小组和宠物收容组织那里，是领养狗和猫的最佳途径。□

工作、狩猎、收割和玩耍。动物不仅能逗人开心，还能向人类提供陪伴、保护和帮助。养宠物对您有益。

益友

许多关于人和动物相互关系的潜在益处的研究都是自然观察，并不严谨。但是总体上，这些研究显示宠物主人会有很多健康获益，值得关注：

■ **心血管健康得到改善**——大量研究发现，养狗或养猫的人血压更低。仅仅是一个友好宠物的出现，就能暂时降低它周围人的血压和心率。

与不养宠物的人相比，宠物主人的总胆固醇水平也略有降低。还不清楚是否与遛狗这一项额外的活动有关。其他研究显示，宠物主人在心脏病发作后生存率更高，可能因为宠物对主人的情感支持。美国心脏学会称，宠物主人，尤其是宠物狗主人，患心血管疾病的风险可能降低。

■ **舒缓压力和悲伤**——宠物以友好的方式吸引您的注意，让您不再沉湎于忧虑和不适。在应激事件期间，养宠物的人就医次数会更少，日常健康小问题也更少。即使在有压力的情况下，养宠物的人心率加快和血压升高程度也比不养宠物的人要轻——特别是当宠物在身边时。宠物可以排遣无聊、寂寞和抑郁，尤其是对老年人。

■ **扩大与外界的联系**——照顾另一个生命，包括宠物，给它提供关爱，可以促进催产素的释放，这是大脑产生的促进人际交往和调节社会行为的化学物质——同样的大脑化学物质能促进父母与新生儿的亲密关系。与狗

或猫玩耍或依偎像读书一样让人放松——两者均能降低应激激素皮质醇的释放，但与宠物互动能使催产素有更明显的升高。宠物也让我们与其他人建立联系，创造社交机会。对养老院人群的研究可以说明这点。有治疗犬定期探望的老人更爱微笑和与他人交谈。在另一项研究中，照顾鸟类能改善养老院老人的心理症状。有宠物陪伴时，痴呆患者的行为更少攻击性，与他人互动的积极性更高。

■ **体力活动增加**——宠物，特别是狗，能让主人动起来。宠物需要定期锻炼，这可以极大鼓励它们的主人站起来走动。虽然不能一概而论，但是许多调查显示，养狗和总步行时间长短有正向的关联。与不养宠物的人相比，宠物主人的日常活动能力下降得更慢。

有没有弊端呢？

虽然养宠物潜在益处很多，但也存在一些潜在的风险。其中最大的一个危害就是被宠物绊倒，尤其是对那些体质更弱和平衡能力有问题的人，可能导致骨折，需要长期恢复。

养宠物也需要时间和资源。宠物需要喂养、安置、梳洗整理和定期看兽医。据一项估计显示，一只中型犬一生的平均花费约 10000 美元，一只猫大约需 8000 美元。

如果训养不当，调皮的宠物会造成财产损失。也有可能致人被抓伤、咬伤或引发感染。

虽然这些潜在的风险不应妨碍您从养宠物中收获益处，但这些因素还是要认真考虑。□

疾病旧称

新型疗法

整理家谱时，偶然发现一封旧信，上面谈到了你祖母的健康状况。信上说她患有 **dropsy**（水肿的旧

称），身体状况太差而不能旅行。但是，**dropsy** 究竟是什么呢？历史上医疗术语不断变化。疾病名称的演化反映了在疾病病因或发病机制、受累组织或体液以及症状类似的疾病鉴别方面取得的进步。

1892 年，威廉奥斯勒(William Osler) 医生出版了一本开创性的医学教科书，名为《医学原理与实践》。下表比较了奥斯勒书中的疾病旧称与现代的对应名称。从中能感受到一百年来知识的进步。 □

旧称： Dropsy（水肿旧称）
现称： 液体滞留引起的肿胀（水肿），例如，血栓、心脏衰竭或肾脏疾病引起的水肿。
奥斯勒的治疗选择： 一种诱导腹泻的药物，可以帮助身体排出液体。洋地黄是一种来自毛地黄的药物，可以加速淋巴系统吸收液体。如果不起作用，则在腿部钻孔使液体流出，该过程还可选择使用叫做 Southey's tube 的空心针。
现代治疗选择： 限钠饮食和抬高肢体。利尿药物提高肾脏的排液量。压力袜预防液体在组织内聚积。现代药物地高辛（拉诺辛）是人工合成洋地黄，现在它仍然用于治疗心脏疾病——包括心力衰竭——但不是针对水肿的。它能改善心脏的泵功能。

旧称： 肺癆
现称： 肺结核：一种常累及肺脏的细菌感染
奥斯勒的治疗选择： 一天大部分时间到户外呼吸新鲜空气，气候适宜时更好，比如有“纯净的空气”、“稳定的气温”和尽可能多的阳光。杂酚油作为祛痰剂，鸦片用于止咳，砷作为通用补药，止痛药安替比林或退热冰用于退热，铋用于止腹泻。碘、石碳酸和杂酚油的杏仁油溶液直接注入肺内 ... 但是“没有获得专业人士的认可，有时会导致严重后果。”
现代治疗选择： 同时服用多种抗生素药物通常可以治愈感染。

旧称： 风湿病
现称： 骨关节炎
奥斯勒的治疗选择： 通过用烧灼器“灼烧”关节附近的皮肤作对抗刺激。按摩、温水浴或“气候”疗法，最好居住于欧洲南部或加利福尼亚。预后“不乐观”，但是“该疾病不一定减少寿命”。
现代治疗选择： 各种止痛药、物理疗法、冷热应用和生活方式手段。保守治疗手段不足可进行手术——包括关节置换。

旧称： 腰痛
现称： 腰部肌肉和韧带拉伤或撕裂，可引起肌肉发紧（痉挛）。
奥斯勒的治疗选择： 休息最重要。温水浴。紧急情况需扎针治疗。“3-4 英寸的针(普通的套管针经消毒后可使用) 插入疼痛部位的腰肌，5-10 分钟后取出。”注射吗啡可缓解严重情况。
现代治疗选择： 休息、物理疗法、冰、热、体位指导、止痛药和针灸。

专家意见

问 我受不了结肠镜检查前的结肠准备。有没有其他选择能避免结肠准备？

答 对于结肠癌筛查，有一些补充性检查方法，但没有一项能代替结肠镜检查，因为都不如结肠镜检查全面和有效。

需要某种形式结肠清洗的替代性检查包括可弯曲乙状结肠镜检查，它与结肠镜检查相似，区别在于乙状结肠镜只能用于结肠下端的检查，可以不用镇静剂。

虚拟结肠镜使用计算机断层扫描，可帮助定位可疑组织。该过程仍然要求结肠充气膨胀以保证检查质量。不需要镇静剂。

检测粪便中的血液——有时可以捕捉癌症，因为息肉和癌症可能间歇性出血——这种方法简单而便宜。然而，息肉和癌症并不总是出血，而且粪便中的血液可能不是恶性来源。

新型的粪便检查（Cologuard，大肠卫士）检查血液和与结肠癌相关的基因变化，可以发现早期癌症，与结肠镜一样可靠。对于癌变风险最高的息肉，其检出率也很高。

这些结肠镜检查替代方法最主要

的好处是它们比结肠镜检查更轻松，而且检查间隔时间更短。

一个关键的缺点——除了一般意义上的较不准确或全面外——在于如果结果为阳性，意味着仍需要用结肠镜做更彻底的检查，如果有必要，在镜检过程中切除息肉或诊断是否发生癌变。

问 我做了脊柱的骨密度检查，然后医生要求再做一次骨密度检查，这回检查腕部。为什么我需要在不同部位再检查一次？

答 有时，如果脊柱骨骼或关节有问题，该位置的骨密度检查是不准确的。

脊柱由相互交连的小骨（椎骨）组成。如果椎关节随年龄退化或出现压缩性骨折——椎骨变弱以至坍塌——脊柱的骨密度就不能准确反映出其他部位的骨密度，导致错误的诊断和不正确的治疗。晚期关节炎引起的骨刺、脊柱手术史、脊柱侧凸和其它脊柱疾患也可以混淆骨密度检查的结果。

当用脊柱检查骨密度时，医生寻找合适的健康的椎骨用于评估。退化

的或受脊柱疾患影响的椎骨通常是排除在外的，因为这些部位的骨密度可能比其他部位要高，医生会错误地认识骨强度。可用于检查的椎骨越少，检查结果就越不精确。通常，脊柱下部（腰椎）至少要有两块足够健康的椎骨才能用于评估完成骨密度报告。

如果只有一块椎骨足够健康可用于评估，医生可能建议检查腕部。

中心部位骨骼（如脊柱或腕骨）的检测结果通常比周围骨骼（比如手腕或跟骨）更精确。如出于某些原因不能检查腕部，医生可能建议检查前臂区域，仍能得出可靠的骨密度信息。□

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



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