

# 巧施妙术成功消退“象皮腿”

健康新知

常用开塞露安全吗



本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘瑜)四年前,李女士因患子宫内腺癌接受手术治疗,术后第二年她逐渐出现“难言之隐”——左腿畸形肥大,久站后下肢疼痛,行走困难,多处求医后她被确诊为“淋巴水肿”。

这两年,李女士的左腿变得“又硬又粗”,不仅难看而且行走不便,炎炎夏日也只能穿长裤遮挡,给生活带来了极大困扰。近期她求助以血管疾病微创诊治闻名的武汉大学人民医院血管外科邓宏平教授。

听完李女士陈述病情及困扰后,邓宏平教授决定创新开展超显微左下肢淋巴管-静脉吻合手术。这一手术异常精细,在血管外科界被誉为“头发丝上的舞蹈”。

据悉,超显微淋巴管-静脉吻合手术是在显微镜下将直径0.1~0.5mm淋巴管与相邻的细小静脉吻合,让堵塞的淋巴直接回流到静脉,从而疏通淋巴液消除“象皮腿”的根治性手术。

术后即刻,李女士的左腿已变“瘦”变“软”,术后1天其左腿肿胀较此前消退近六成。此前行动不便的她,出院时已行走自如。

邓宏平介绍,淋巴系统是人体重要的防御体系,也是组织液回流的重要途径。淋巴水肿是因外部或自身因素引起的淋巴管输送功能障碍造成的渐进性发

展的疾病,包括原发性及继发性淋巴水肿。继发性淋巴水肿主要因肿瘤、放疗、感染等原因造成淋巴管或淋巴结缺失、闭塞引起的阻塞性淋巴回流障碍。早期以水肿为主,晚期以组织纤维化、脂肪沉积和炎症等增生性病变为特征,被形象的称为“象皮腿”。

大面积创伤、患癌接受手术治疗、放疗导致淋巴组织或淋巴结被切除或损坏的患者,容易患淋巴水肿。邓宏平介绍,淋巴水肿的治疗仍然是世界性难题。保守治疗包括卧床休息、淋巴水肿手法引流、患肢抬高、压迫疗法、以及烘绑、微波照射等方法,仅对预防淋巴水肿的形成和治疗轻度淋巴水肿有一定疗效,对已形成的严重淋巴水肿,建议进行超显微淋巴管-静脉吻合(LVA)手术治疗。

开塞露是一种含甘油的无色澄清黏稠液体,属于润滑性缓泻药。很多人觉得,比起口服药,外用相对更为安全。其实并非如此。

肛门最重要的结构是肛门括约肌,在括约肌收缩时能关闭管腔,舒张时又使管腔开放,平时经常处于收缩状态。长期大量使用开塞露,容易造成括约肌松弛,导致失禁。

不仅如此,开塞露还有可能成瘾。如果一直使用这个方法辅助排便的话,直肠括约肌会失去反馈功能,因此会容易加重便秘。

由此可见,开塞露既不是最安全的通便药,也不能长期大量使用。

## 啤酒肚不只是啤酒惹的祸

日常生活中,大家会习惯性地称男性挺着的大肚子为啤酒肚。啤酒喝多了,是不是就会喝出啤酒肚?

其实,啤酒肚的罪魁祸首并不是啤酒。啤酒的热量并不高,100g啤酒所含的热量是38千卡,等量葡萄酒的热量是67千卡,等量52度白酒的热量是311千卡。不过由于啤酒酒精度数较低,不少人一不小心就会喝过量的啤酒,摄入热量的总和并不少。此外,大家通常在喝啤酒时,会搭配烧烤等油脂含量高的食物,而这些食物正是导致啤酒肚的元凶。因此即便是不喝啤酒,经常不加节制地进食高脂肪、高热量食物,又不注重运动,很可能一个夏天肚子就鼓起来了。

啤酒肚的形成除了少数病理原因外,绝大多数是热量摄入过多、消耗太少,促使脂肪向腹腔聚集,大量脂肪堆积后就会出现腰围的增加。医学上啤酒肚被称为腹型肥胖,其标准参考值为男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm。

啤酒肚很常见,很多人都忽视了它的危害。啤酒肚主要是以内脏脂肪堆积为主,例如脂肪肝,而内脏脂肪堆积过多可导致心血管疾病和动脉粥样硬化疾病风险的加剧,此外糖代谢也会容易出现异常,罹患糖尿病的几率也会增加。

想要消除和预防啤酒肚,核心一句话就是“管住嘴,迈开腿,控制总热量摄入”。

## 血压“爆表”未察觉 眼底出血险失明

本报讯(记者 肖凯 通讯员 彭锦云 赵芳)31岁的小刘是一名外卖配送员,5天前,他发现眼前总是有一些黑影挡着,看东西变得模糊,以为没休息好,便没有放在心上,哪知黑影遮挡越来越严重,骑车送外卖的时候因为看不清差点发生交通事故,便赶紧前往武汉爱尔眼科汉阳医院就诊。

经该院眼底病科副主任医师胡庆华医生仔细检查,小刘右眼视力0.08,左眼仅剩指数视力,玻璃体出现大量积血,除此之外,双眼网膜平伏,可见散在出血及棉绒斑,新生血管,黄斑色素紊乱,有着典型的高血压引起的眼底改变,胡医生高度怀疑小刘患有高血压。

“我怎么会有高血压?”小刘非常不解,但还是遵医嘱进行了血压测量,结果小刘血压高达

206/130mmhg,属于心血管高危患者。

胡庆华医生建议小刘第一时间前往综合医院将血压控制在安全范围内,然后尽快进行“玻璃体腔注药术+视网膜激光光凝术”,以免对视力造成不可逆损伤。

胡庆华表示,在眼科门诊中,因高血压引起眼底病变的患者并不在少数,且近年来有明显

的年轻化趋势,多与遗传,生活节奏加快、精神压力增加和饮食结构的变化等因素有关。

胡庆华提醒广大市民朋友,高血压患者要严格按照医嘱服用降压药,同时定期监测血压。高血压患者将血压控制在安全范围,对高血压眼病的预防和恢复都有明显效果。建议高血压患者每年主动检查眼底。当眼部出现不适时,应及时就医。

## 脖子疼是“颈椎病”? 实是不典型心梗

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)今年50岁的洪先生长期从事文案工作,因此落下颈椎病的病根。前天凌晨3点,睡梦中的洪先生被颈背部、左上肢突如其来的酸胀不适惊醒,以为是颈椎病的老毛病再度发作,他也没太在意,直到下午3点,颈部酸胀不适仍未完全缓解,他才听家人劝,来到武汉脑科医院·长江航运总医院康复医学科门诊,找到神经康复专家孙莉主任医师看病。

仔细倾听患者讲述患病经过时,孙莉细心捕捉到,洪先生曾隐约感到下颌刺痛、前胸憋闷——这些并不完全符合典型颈椎病表现的异常,在及时完善体格检查排除颈椎病阳性体征后,她坚定的表示:“元凶并不一定是颈椎病!而极可能是心肌梗死等心血管疾病!”孙莉强烈建议洪先生接受心电图检查排查。结果提示“心肌梗死”,进一步印证了孙莉的推断。

在后续紧密配合下,该院心

血管内科介入团队接力为洪先生完善了冠状动脉造影检查,确诊其左前降支重度狭窄已达95%并顺利植入了支架,成功解除了此次生命警报。术后,洪先生的颈背部、左上肢酸痛不适消失并未再发作。

孙莉提醒,患者洪先生的经历并非个例,身心健康的报警信号也并非都是大张旗鼓,那些看似无害、悄无声息的信号往往更容易误导,对人们的健康以致命打击。她指出,尤其疑似心肌梗

死的患者,应避免漏诊和误诊,及时采取治疗措施,以防止不必要的并发症和生命危险。

心肌梗死是一种严重的心血管疾病,猝死风险高。孙莉指出,日常除做好常规体检、复查外,应特别提防类似患者这样的非典型心梗发作,一旦出现莫名的胃痛、恶心、呕吐、腹痛等胃肠道症状以及牙痛、下颌痛、颈肩部疼痛、左上肢疼痛等异常时,除了排除原发疾病的可能性外,还应积极排除心梗发作的可能。

## 拔牙后应尽快修补



我们成年以后,有许多人因为各种牙病而不得不拔牙。

根据第四次全国口腔流行病学调查结果显示,在35岁-44岁的中青年人群中,缺牙率大约为36.4%,缺牙已修复比例

82.8%;65岁-74岁老人当中,86%存在牙缺失,全口无牙的比例为4.5%,缺牙已修复比例为63.2%。

那么,缺了的牙怎么办?医生往往是让患者进行修复,但许

多人因为各种原因而不愿意修复,长期的缺牙对健康是不利的,可能会引起如下后果:

- 1.邻牙倾斜移位:缺牙间隙两侧的牙齿可能会向缺牙处倾斜,从而影响牙齿排列。
- 2.对颌牙伸长:与缺牙相对的牙齿可能会逐渐伸长,影响咬合关系。
- 3.影响咀嚼功能:缺牙较多时会明显影响咀嚼效率。
- 4.牙槽骨吸收:缺牙处的牙槽骨缺乏生理性刺激,可能会逐渐吸收。
- 5.影响美观:由于长期用一侧的牙齿咀嚼,而不用另一侧咀嚼,时间长了,就会造成咀嚼侧的肌肉比没有咀嚼侧发达,这样就会造成脸部的不对称而影响美观。

6.拔牙后,可能会导致细菌滋生繁殖,也容易造成食物残渣滞留,从而引起牙龈炎、牙周炎等疾病,影响到牙龈组织和牙周的健康。

因此,拔牙后一般不建议牙齿一直空着,应尽快进行修复,修复一般可以在拔牙后三个月左右进行,可以采用镶牙或种植牙等方法修补,以恢复牙齿的功能和美观。具体的修复方式和时间应根据个体情况,由医生进行评估后,与患者进行商定。

(纪光伟)

## 先吃水果 能保留更多营养吗

有说法称:先吃饭再吃水果,水果都被正餐挡在上面了,水果本身比正餐更容易腐烂变质,等轮到水果消化的时候,营养都流失变质了,剩下的都是糟粕。这个论调是不正确的。水果的主要成分是水,其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪及少量的水溶性维生素和矿物质,这些营养成分的消化吸收与吃正餐时间并无直接联系。

## 胃病患者慎用 含利血平的降压药

胃病患者如果合并高血压时,应避免选择含有利血平成分的降压药。含有利血平成分的降压药会增加胃酸的分泌,加重或诱发胃溃疡出血。

(本报综合)



纪教授说医