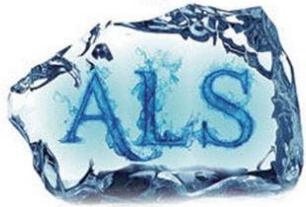


全国“渐冻人症”患者八成为肢体起病 用爱解冻



H 关注世界渐冻人日

■ 本报记者 邓钰

早早醒来，将粗粮、蔬菜和营养品打成米糊喂给丈夫，每隔一段时间就为他拍背排痰，翻身按摩……这是52岁的海口市民李女士每天的日常生活。

2009年，李女士的丈夫完全失去了行动能力，甚至无法言语，被确诊患上了“渐冻人症”。在李女士的精心照料下，她的丈夫打破医生最初的生命预言，将生命延续至今。

李女士的丈夫并非个例。目前，在海南各地散布着许多渐冻人群体。6月21日是“世界渐冻人日”，让我们一起走近这个需要更多关注和关爱的特殊群体。

“渐冻人症”，在医学上被称为肌萎缩侧索硬化(ALS)，是运动神经元病的一种，因为患者大脑、脑干和脊髓中运动神经细胞受到侵袭，患者肌肉逐渐萎缩和无力，以至瘫痪，身体如同被逐渐冻住一样，故俗称“渐冻人”。患者通常表现为说话不清、吞咽困难、活动困难、呼吸困难等症状。近年来全球各地举行的“冰桶挑战”让人们开始了解这个群体。

1 目前无法治愈的神经科癌症

由于“渐冻人症”发病原因不明，目前没有治愈手段，被认为是神经科的癌症。”海南医学院第二附属医院(简称为海医二附院)康复科主任、主任医师卢桂兰介绍，“渐冻人症”好发于中年人，是一种慢性进行性神经变性病。患者被确诊为“渐冻人症”后，存活期多为3年至5年，也有部分人能活得更久。

“渐冻人症”目前尚无治愈方法，只能通过治疗来延缓病情发展速

渐冻人

度。“干细胞疗法也是现在探索的治疗方向之一，目前还在临床研究阶段。”卢桂兰说。

据了解，发病初期，患者多出现肌肉跳动、肌萎缩、肌肉无力等症，部分患者逐渐发展到言语含糊不清，吞咽困难，此时生活尚能自理；病情进入中期时，手或脚，或者手脚同时有严重功能障碍，生活不能自理；发病晚期，患者四肢无力，多瘫痪在床，存在严重的言语障碍，吞咽功能下

降，难以进食。最后，呼吸功能衰竭，易出现肺部感染等并发症而危及生命。

“发病时，患者的认知能力不会受到影响，仍有清晰的逻辑思考能力。”卢桂兰说，由于患者能非常清晰地感觉到身体正在走向衰弱，对他们的心理会产生很大的负担。这时就需要家人多陪伴多鼓励，激发患者的求生欲，让他们保持乐观的心态，积极地接受治疗。

2 早期易被误诊为颈椎病

生活中，“渐冻人症”并不多见，公众对此普遍存在认知盲区，有些患者发病时并不自知，耽误了宝贵的早期治疗时间。

“最易出现的误区就是将‘渐冻人症’的症状与颈椎病症状混淆。”卢桂兰介绍，由于部分“渐冻人症”发病早期出现的首发症状为单侧或双侧手部肌肉萎缩和无力等，与颈椎病十分相似，不少患者便按照颈椎病治疗方法求医问药。直到后期，这些患者

说。

专家提醒，通常而言，“渐冻人症”出现肌萎缩和肌肉无力状况会逐渐遍及全身，若出现相应症状，要及时在正规医院通过肌电图、核磁共振等检查，诊断是否患上“渐冻人症”。

有些患者认为，只要患上这种疾病就等于被判处死刑，只能在家中坐以待毙。专家表示，虽然“渐冻人”目前还无法治愈，但是通过正规治疗，

早期使用力鲁肽，减少并发症，同时给予心理支持及康复治疗，可以延长患者的生存时间，提高生活质量。

卢桂兰说，医学从未停止探索“渐冻人症”的步伐，海医二附院曾使用干细胞移植的方法治疗“渐冻人”，经观察短期有效，但是疗效不能持久。这也让我们有了很大的信心。干细胞移植治疗，可能为治疗“渐冻人症”提供了一种新方向，有待人们进一步深入研究。”

3 用爱和陪伴呵护“渐冻人”

正表示，“渐冻人”的身心都需要呵护，必须用爱和陪伴来守护。家人一个真诚的微笑，一句鼓励的话语就能激起患者强烈的求生欲，让患者打破最初的医学预言，让生命延续十余年甚至数十年。

有些人认为，治疗“渐冻人症”是医生和医院的职责。其实不然，社会、家庭的支持对“渐冻人症”患者恢复社会功能及身心健康的意义非比寻常。

海医二附院康复科主治医师张学

据了解，“渐冻人症”的家庭康复计划，包括服药计划、语言康复计划、肢体运动康复计划、心理疏导计划等。

“家属在照料患者时，必须格外注意喂食、翻身、排痰和排便。”张学正表示，在喂食时，必须将患者扶起，

在吃完饭30分钟后，患者才能平躺，以免其在吞咽时反酸或者呛到，造成窒息而亡。平时，每两小时要为患者翻身，以防褥疮。此外，还应关注患者排便情况，定时为其排大小便，以免出现尿路感染等情况。

1 漐冻人症 癌症 艾滋病 白血病 类风湿病
被称为世界五大绝症

2 “渐冻人症”属于世界罕见病，目前还无法根治，有一半人会在3年内死亡，90%的人存活不超过5年

3 我国“渐冻人症”发病率约为十万分之三，患者大约有20万名，8成为肢体起病

4 我国“渐冻人症”患者平均年龄约为53岁，国外患者平均年龄在60岁左右

制图/陈海冰



爱心志愿者参加“冰桶挑战”活动。“冰桶挑战”由美国一名棒球运动员发起，旨在唤起公众对“渐冻人症”患者的关注。(新华社发)

昆明一女子找网友割双眼皮导致失明 专家提醒：微整形≠微风险

H 健康提醒

■ 本报记者 邓钰 通讯员 赵翠玉

日前，一则“昆明女子找微信网友割双眼皮，术后感染致盲”的新闻，再一次将整形话题推上风口浪尖。近年来，微整形手术日渐风行，而市场中无证行医等乱象为爱美人士带来了许多风险。割双眼皮等微整形手术有何风险？应该如何规避？就此，记者采访了我省相关医生。

“割双眼皮在医学上被称为重睑术，是一种科学含量极高的技术，属于医疗美容范畴，必须在取得合法资质的医疗机构开展。”海南省皮肤病医院医学美容部美容科主任翟培明表示，虽然同其他外科手术相比，重睑术有微创，恢复期较短等特点，但仍存在着极高风险。

据了解，要割双眼皮，合格的医疗环境和专业正规的手术人员是最基本的条件。近年来，微整形手术容易、方便的宣传广告盛行，加上人们对医学知识认识不足和追求低经济成本的心理，部分爱美人士受到误导，到医疗环境简陋、没有正规医疗执照的美容机构割双眼皮，让自己置

身于危险之中。

翟培明介绍，正规医疗机构的手术科室和器械必须经过严格的消毒方可使用。其中，外科手术所使用的手术包还必须凭借正规执照，经过备案在三甲医院领取。然而，目前许多私立美容机构没有取得相关执照，无法取得正规的手术器械，消毒条件和技术简陋。没有合格的手术环境，手术时极易造成伤口感染。

“割双眼皮原理看起来很简单，但是对医生技术要求很高，一不小心操作不当，就有可能导致失明甚至有生命危险。”专家表示，进行医疗美容的医护人员必须经过国家考试考取执业资格证，每年都要到当地卫生部门备案。割双眼皮若不在合格医疗场所经过正规医护人员操作，轻则可能导致双眼皮不对称、形状不美观和留疤等外观上的失败，重则导致失明，甚至造成死亡。

据了解，人的眼部有许多精细神经，构成了一张复杂的神经网络，在手术时操作稍有不慎，便容易损伤神经，影响视力，严重者可造成失明。同时，由于人体面部血管密布，血液供应十分丰富，且直接与脑部沟通。



微整形手术时如果操作不当或术后护理不当，会使创口渗血流入脑部，有引发脑膜炎的风险。

此外，任何手术都存在发生突发状况的可能，这也是爱美人士不可忽视的风险之一。很多私立美容机构普遍缺乏抢救设施和技术手段，一旦手术中出现突发状况，没有应对和抢救能力，易让爱美人士面临生命危险。

“爱美人士必须提高警惕，认识到在美容机构，由无执照医生割双眼皮、隆鼻等微整形手术是非法行医行为。”专家提醒，爱美人士追求“颜值”时，一定要明白美容机构与医疗机构有本质区别，必须在正规医疗机构由有资质的医生操刀。整形前，要查看医疗机构医生是否有资质，了解其设备及手术环境是否达标，确认其在各个环节做得科学安全到位。

相关链接

线雕隆鼻风险

近年来，将蛋白线注入鼻子，通过线的牵引来达到塑形目的的线雕隆鼻手术兴起，因其微创，不需填充假体等特点受到求美者欢迎。

专家介绍，如果使用了合格正规的蛋白线，就不会引起人体的排异反应。然而部分美容机构，使用了不正规的蛋白线注入鼻子，容易引起感染发炎、化脓等症。

注射整形风险

注射美容通常有两种常用的药物，即玻尿酸和肉毒毒素。

目前玻尿酸市场鱼龙混杂，市面上的假货、水货则多达上百种。部分美容机构为了节省成本，采用品质不纯的次等玻尿酸，甚至假货来进行注射美容，造成过敏、肿胀等症。

同时，玻尿酸和肉毒毒素都是生物制品，需要恒温保存。肉毒毒素保存时要在恒温8℃的条件下。若肉毒毒素没有经过恒温保存，变质后注入血管就会堵塞，引起缺氧，最终会导致组织坏死和引起失明等后果。

H 健康百科

晚餐太晚 易患糖尿病

此前有研究表明，吃饭太晚将增加胃癌风险。美国宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院最新研究发现，吃得晚还会增加患糖尿病、心脏病的风险。

为研究持续推迟吃饭对新陈代谢的影响，研究人员招募了9名体重正常的成年人，前8周，他们每天在8点-19点吃完一日三餐，之后的8周，进餐时间整体推迟4小时。

为排除睡眠因素对新陈代谢的影响，其间，这些人睡眠时间保持不变。研究人员在每周日都会测量他们的体重、新陈代谢水平和能量消耗等情况。

结果显示，吃饭时间推迟后，受调查对象不仅脂肪代谢能力下降、体重增加，血糖和胰岛素水平也升高了，这两个指标与糖尿病存在关联。另外，与心脏病相关的胆固醇、甘油三酯水平也跟着上升。

有关专家表示，一般来说，日常推荐的吃饭时间表是：早餐7:00，午餐12:30，晚餐18:30，最晚不能超过19点。早些吃饭能改变胃饥饿素、瘦素等激素水平，延长饱腹感，避免过量饮食，减少患病几率。(时文)

这些天然止痒方 你知道吗？

夏天被蚊子叮咬是件很烦恼的事情，不少人会用抓挠来解决瘙痒之苦。可抓挠后，皮肤血管扩张，越挠越痒不说，还不易消退，甚至引起红肿、发炎。其实，日常生活中，就有一些天然止痒“材料”，用起来也比较安全，不妨一试。

茶叶 茶叶中含有茶多酚，能杀菌、消炎、止痒。具体方法是：放少许茶叶，加水，将其捣烂成糊状后外涂。

西瓜皮 西瓜性凉，能快速降温，接触皮肤后其水分蒸发能带来一定的清凉感，从而快速止痒。方法很简单，用西瓜皮来回擦拭被叮咬的皮肤即可。

碱面水、肥皂水 蚊子的唾液中含有甲酸，在被叮咬处涂抹点碱面水或肥皂水，能够与甲酸中和，从而有效止痒、止痛。

薄荷牙膏 薄荷清凉，牙膏中含有碳酸钙粉末，它微溶于水，呈碱性，可以中和甲酸。因此，如果家中正好有薄荷牙膏，可挤出一点敷在局部皮肤，能迅速消除皮肤热痛、瘙痒。

冷敷 冷敷能快速收缩血管，还能“麻痺”局部皮肤，减轻瘙痒感。具体方法是：把毛巾放在冰水中浸泡3分钟左右，或直接拿到冰箱冷冻室放置5分钟，然后将其敷在被叮咬处即可。

被蚊虫叮咬后的皮肤之所以会瘙痒，是因为蚊子唾液中含有一种抗凝物质，与人体接触后，会引发局部皮肤过敏，皮肤敏感人群或瘢痕体质的人尤其严重。尝试以上止痒方式无效时，可局部辅助使用碘酊(即碘酒)，它能使菌体蛋白质变性，迅速消炎止痒。若家中有婴儿，被蚊虫叮咬后应优先采用以上天然方法，尽量不要涂抹风油精或清凉油等药品，否则很可能被多动的孩子弄到嘴里或眼睛里，引起其他不适。

对蚊虫叮咬十分敏感的人，除了以上的补救措施外，必要时还可口服一段时间的维生素B1或其衍生物(呋喃硫胺)。维生素B1在人体代谢后，从汗液或尿液排出体外时会产生一种让蚊子讨厌的气味，让它不愿与你亲近。

(生命时报)

耐放的蔬菜 也有最佳食用期

很多时候，人们买了一大堆蔬菜，回家后先把容易坏的趁新鲜吃了，把能久放的，如白菜、胡萝卜、土豆、南瓜、山药、红薯等留着慢慢吃。有关专家表示，蔬菜最好现买现吃，那些耐放一些的也有最佳食用期。

白菜 大白菜的叶子中含有较多的硝酸盐，腐烂后含量会明显增高。一旦大量进食，经肠道细菌作用，会还原成亚硝酸盐而引发中毒。如果白菜出现大块黑斑或烂心，应立即丢掉。白菜最好两天内吃完；若买多了，可放在地下室或冷藏柜中保存，一个星期内要吃完。

胡萝卜 胡萝卜存放几天后会外皮褶皱，这是因为水分流失，部分维生素也会流失。胡萝卜储存过程中的呼吸作用会消耗本身的淀粉，造成空心。为了充分获得胡萝卜的营养，最好在一个星期内吃完。

土豆 土豆可长时间保存，但在较为潮湿的环境中，两个星期就会发芽。发芽后的土豆营养降低，龙葵碱含量升高，尤其是芽眼、芽根和变绿部位，龙葵碱对胃有刺激作用，还会麻痹呼吸。人吃后会咽喉痒、反胃、腹痛。土豆最好放在干燥通风处，并在发芽前吃掉。

南瓜 南瓜可增加饱腹感，有助减少食量、控制体重，很多糖尿病患者和肥胖人群都喜欢。但久存的老南瓜因长时间储存含糖量升高，且储存时间过久使内部瓜肉因无氧发生改变，食用则不利于健康。未破损的南瓜最好两个月内吃掉；已经切开的南瓜最好冷藏5—6天内吃完。

山药 山药含有较多的黏液和淀粉，放久了可能会发生霉变，也就是红心。如果在潮湿环境下，山药两个星期就会发霉，不能食用；干燥条件下，山药最好在两个月内吃完，储存期间每10天去查看是否长芽，如果有芽就掐掉，以免消耗山药的能量。(生文)