

健康海南行动

健康养生 科学治病

海南省肿瘤医院：
腔镜甲状腺术 治病又疗心

“术后一点疤痕也看不出来，一出院，我就投入正常工作。”2月16日，甲状腺癌患者李女士接受笔者采访时高兴地表示，她在海南省肿瘤医院接受腔镜甲状腺手术治疗后，十分满意。

患者爱美 为手术焦虑

31岁的李女士，从事销售工作，青春靓丽。去年底，常规体检时，李女士甲状腺右叶发现“结节”，经专家分析，考虑为甲状腺癌，需要及时手术治疗。

李女士特别看重自己的容貌。“当初听医生介绍，像我这种情况，常规办法一般都要在颈部正面开一刀，可能会留下一条长条疤痕。”李女士说，她为此特别犹豫和焦虑。但如果不及早手术，放任不管，甲状腺肿瘤会进一步发展，侵犯其他器官和组织，造成严重后果。

经人介绍，李女士来到海南省肿瘤医院，找到头颈外科一病区年轻专家、副主任医师邓达寻求治疗。

邓达和头颈外科一病区主任、国内知名头颈外科专家钱永对李女士病情仔细研究后，发现完全符合腔镜甲状腺手术条件，结合患者意愿，制定了腔镜手术治疗方案。

甲状腺腔镜技术 美容效果更好

“甲状腺腔镜手术，一般采用经颈下和口腔前联合进路完成，相对常规开放手术来说，术后几乎看不到疤痕，美容效果更好。”邓达介绍，尽管现在一般采用美容缝合技术，但对一些疤痕体质患者，特别是对年轻爱美的女性患者来说，还是会形成一定外观和心理影响。

去年12月中旬，由邓达主刀，为李女士实施甲状腺腔镜手术。邓达说：“人体颈部密布颈总动脉、喉返神经等组织，非常脆弱，稍有不慎，轻则造成终身影响，重则危及生命。”

为确保患者安全，邓达和手术团队制定了详细的手术方案，并顺利完成了腔镜手术。

术后，李女士病理检测结果为“乳头状癌”。

“如今，自己照镜子都看不到手术疤痕。”李女士表示，手术对她没有留下任何心理影响，让她有了自信，出院后就回到了心爱的工作岗位。

邓达介绍，甲状腺腔镜手术，不仅不会损伤容颜，而且不易损伤和误伤正常组织，更加安全，并发症少，对患者术后恢复有很好帮助。但他表示，腔镜技术要求主刀大夫对人体结构非常熟悉，对设备操作技术娴熟，团队配合要非常默契。同时，甲状腺腔镜手术适应症要求严格，良性结节一般在4厘米以内，恶性肿瘤在2.5厘米以内。

甲状腺腔镜手术不是微创技术，对患者的创伤并不会减少，邓达提醒，只有病情允许且对术后外观有特别要求的患者方可实施。

(文/梁山)

海南中医药·传承与创新

春季养生重在调养脾胃

雨水节气前后，万物开始萌动。海南医学院第二附属医院中医科主任王高岸提醒，养生要注重调养脾胃，早睡早起、适当运动、调畅情志、预防“倒春寒”。

雨水节气要预防哪些疾病呢？

1. 感冒发热、肺炎等外感性疾病

雨水节气温暖多风，人体的阳气开始向外开泄，这时候皮肤毛孔张开，对风寒之邪的抵抗力有所减弱，不妨注意易外感风寒。

2. 骨关节病

关节炎病人对气候变化非常敏感，雨水节气空气湿度很大，冷热无常，湿气入侵，寒湿交杂，易导致关节肿胀、疼痛加剧。骨关节病患者易出现旧病复发。

3. 胃肠不适

《黄帝内经》说“春主肝”，中医认为，人在春季肝气容易过旺，肝木旺则克脾土，对脾胃产生不良影响，妨碍食物的正常消化吸收。同时由于雨水的增多，湿气随之而来，寒湿之气易困扰脾胃，加上春节后遗留下来的“食积”，产生食欲不振、消化不良、腹泻等症状。

4. 心肌梗死

雨水节气温骤寒，天气变化无常，血管收缩舒张功能失调，易使冠心病患者病情加重，出现心力衰竭，甚至发生心肌梗死。

5. 头痛

雨水节气“倒春寒”时不时出现，春天又是多风的季节，很多疾病会出现在身体的上部，比如头部，风寒夹湿，气滞血瘀，故血管神经性头疼也易复发。

春季养生要点：

1. 少酸多甘

雨水节气养生要注重“调养脾胃”。春季饮食应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、茼蒿等。

2. 起居合理

早春天气乍暖还寒，昼夜温差大。此时不要急于脱冬衣，要注意保暖防寒。

3. 运动适宜

初春时节锻炼要顺应阳气生发特点，可于室外做一些轻柔舒缓的运动，如太极拳、瑜伽、慢跑、体操等。但锻炼时要注意，衣服不能穿太少，以免损伤阳气。

4. 防“倒春寒”

雨水节气，要避寒防湿。此时人体皮肤腠理已相对疏松，对风寒之邪的抵抗力有所减弱，易感邪致病。因此春季穿着应注意“下厚上薄”，重点“捂”背、腹、足底，以减少疾病的發生。

5. 艾灸养肝

春季是阳长阴消的开始，应养阳。此时肝经当令，所以春以养肝为主。春季艾灸可疏泄肝气，以防肝气过旺而侵扰脾胃。

肠菌如何正能量？



H 关注

■ 本报记者 侯赛
通讯员 冯琼

肠道是人体最大的免疫器官，肠道菌群对人类健康的重要性正被越来越多的科学研究所证实。近年来研究发现，近八成慢病与肠道菌群失调有关；肠道微生态如果紊乱，还可能导致神经递质释放异常，引发神经系统疾病，包括帕金森病、阿尔茨海默病（俗称老年痴呆症）、自闭症、焦虑症、抑郁症和渐冻症等。

肠道菌群在人体内是怎样的存在？肠道菌群与人体健康存在哪些关系？如何改善肠道微生态，让肠道菌群保持正能量？海南日报记者就此采访了海南省人民医院消化内科主任江雪梅。

老年痴呆、抑郁症、渐冻症……近八成慢病与肠道菌群失调有关

本报记者 侯赛

“我们都知道，细胞是构成人体的基本单位。一个成年人的细胞数量大约是数十万亿的量级，也就是1后面13个零。肠道菌群有多少细胞呢？1后面14个零。”江雪梅表示，肠道菌群如此庞大，与人体的交互关系错综复杂，关于肠道菌群仍有诸多悬而未解的难题。很多科学家将肠道菌群称为人体的另一个器官，甚至“另一个你”。

之所以把肠道菌群称作“另一个你”，是因为它与人的健康息息相关，并且，它的“喜怒哀乐”，甚至会影响到人的方方面面。

肠道菌群是什么？这里有三个关键词：肠道、菌、群。

研究微生物的科学家给出一个通俗易懂的定义：生存在人体肠道里的大量细菌构成的集体，就叫肠道菌群。

这家伙并不是人与生俱来的。胎儿在子宫里处于无菌状态，但胎儿出生后，伴随第一口呼吸、第一口乳液、第一口辅食，肠道菌群的始祖们，也随着食物、空气、水进入肠道并安营扎寨，不断壮大队伍，扩充地盘，最终形成稳定的菌群构成。

肠道菌群构成复杂，细菌种类繁多，但还是能划分为三种类型。

第一种是共生菌群，主要有拟杆菌、梭菌、双歧杆菌、乳酸杆菌。这几个名词很熟悉吧？不少食品宣传语中的益生菌，说的就是后两者，有很多益生元或益生素就是用于补充或者刺激双歧杆菌的生长。这些细菌势力最为庞大，占到了肠道菌群的99%以上，跟人形成良好的合作关系，辅助消化多种食物，并保护我们的肠道。

第二种是条件致病菌群，主要有肠球菌、肠杆菌等。这类细菌数量不多，但属于肠道里的不稳定因素。肠道健康时，共生菌群占压倒性优势，条件致病菌群就很安分；但要是共生菌群被破坏了，这些家伙就会引发多种肠道疾病。

第三种是致病菌群，比如沙门氏菌、致病大肠杆菌等。它们是健康的破坏者，本不属于肠道，一旦误食进入肠道，就会兴风作浪，导致腹泻、食物中毒等。

肠道菌群失调可致50多种疾病

本报记者 侯赛

“肠道菌群直接影响肠道健康，可能引起腹痛、腹胀等症，甚至增加结直肠癌风险。当致病菌群占上风，会释放出大量毒素，损伤肠道黏膜层，导致发炎。这时食物或粪便经过并触碰炎症面，会产生疼痛感，加上有害菌和毒素对炎症面的攻击，腹痛感会更加明显。

肠癌发生时，一些有害菌，如大肠埃希菌、脆弱拟杆菌，都是明显增加的；一些有益菌，如乳酸杆菌、双歧杆菌等都是明显减少的。

2. 内分泌系统疾病：肥胖、糖尿病

肠道菌群失调造成内毒素入血所致的慢性炎症，是肥胖、糖尿病等代谢性疾病发展的重要因素之一。肠道菌群紊乱失衡可引发全身慢性炎症反应，从而导致胰岛β细胞损伤和胰岛素抵抗下降，同时影响代谢，造成人体机能难以正常运转，引起一系列并发症。

3. 免疫系统疾病：免疫力下降

肠道是人体最大的免疫器官：人体70%的免疫力来自肠道，70%的免疫球蛋白IgA在肠道，95%以上的感染性疾病与消化道菌群失调有关。一旦肠道菌群失调，致病菌占上风，就可能导致免疫力下降，增加过敏等多种疾病的发病风险。

4. 神经系统疾病：抑郁症、自闭症等

研究表明，儿童的孤独症、抑郁症等神经系统疾病，都与肠道菌群失调有关。除此之外，肠道菌群失调，还可能会影响到皮肤、肺、肝脏等器官和呼吸系统等。总之，肠道菌群能够通过影响能量吸收、营养素代谢和细菌毒素等机制影响人体健康，越来越多的证据表明，肠道菌群健康与否，与人体健康密切相关。

孩子脊柱「歪」了吗？

H 医线速递

本报记者 侯赛

“这两年发现孩子肩膀明显出现了一高一低，坐着的时候后背也是歪的，没有精气神……”海口市民王女士告诉海南日报记者，曾经她总骂自己10岁的孩子站没站相，坐没坐相，直到去医院检查才发现原来是脊柱侧弯导致的。

又到开学季，青少年脊柱侧弯问题也再度进入大众视野。海南医学院第一附属医院脊柱外科副主任医师陈焕雄提醒，我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万，这一数字目前还在以每年30万左右速度增加。目前我国已将脊柱侧弯筛查项目纳入每学年或新生入学的常规体检。

如何早期发现脊柱侧弯？

“近几年来咨询脊柱侧弯的患者逐渐增多，且就诊患者年龄多集中于十几岁的青少年。”陈焕雄介绍，青少年特发性脊柱侧弯是一组病因不明的脊柱三维畸形，青春期更易发生，女性发病率是男性的1.5倍左右。

研究表明，脊柱侧弯是一个全身性的问题，脊柱变形会导致中枢神经扭曲，还有血管、关节，肌肉韧带也会出问题，很多孩子腰背部疼痛、体育成绩不好、双下肢不等长、行走姿势异常、胸部与背部

体态异常、记忆力减退、头晕、失眠甚至性格异常都跟脊柱异常有关系，而大多数家长对此认识不足。

“脊柱侧弯患儿如果早期得不到有效治疗，随着年龄增长侧弯会继续加重，部分患儿会出现影响外观、心理及心肺功能的严重脊柱侧弯。”陈焕雄说。

对于脊柱侧弯，在家可以用两种方法进行检查。一种是目前国际通用、简便易行的前屈试验检查法，让孩子双手合掌向前弯曲90度，观察孩子背后脊柱两边是否对称，另外一种是在孩子站立时检查孩子的两边肩膀是否一样高。

脊柱侧弯如何治疗？

目前脊柱侧弯全球主流的治疗方法主要包括长期随访，长时间佩戴矫形支具及手术，但是手术治疗仅适用于角度大于40度患儿。

陈焕雄表示，手术能有效矫正脊柱的三维畸形，减轻脊柱畸形对心、肺、神经压迫，能够明显改善脊柱侧弯患儿外观，但是手术费用高、难度高、风险高以及术后并发症多。

因此，让大部分脊柱侧弯弯曲角度



老年痴呆、抑郁症、渐冻症……近八成慢病与肠道菌群失调有关

本报记者 侯赛

通讯员 冯琼

肠道是人体最大的免疫器官，肠道菌群对人类健康的重要性正被越来越多的科学研究所证实。近年来研究发现，近八成慢病与肠道菌群失调有关；肠道微生态如果紊乱，还可能导致神经递质释放异常，引发神经系统疾病，包括帕金森病、阿尔茨海默病（俗称老年痴呆症）、自闭症、焦虑症、抑郁症和渐冻症等。

肠道菌群在人体内是怎样的存在？肠道菌群与人体健康存在哪些关系？如何改善肠道微生态，让肠道菌群保持正能量？海南日报记者就此采访了海南省人民医院消化内科主任江雪梅。

肠道菌群被称为什么？

肠道菌群被称为什么