

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，可能会留下一长条疤痕。”李女士说，她为此特别犹豫和焦虑。但如果不及时手术，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庭联合进路完成，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，但对一些疤痕性体质患者，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大帮助。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，雨水节气空气中湿度很大，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，寒湿之气易困扰脾脏，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

雨水时节，气温骤热骤寒，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，以减少疾病的发生。

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。

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

肠菌如何正能量？

是什么？肠道菌群被称为人体的另一个器官

“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。这家伙可不是人与生俱来的。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。这几个名很熟悉吧？不少食品宣传语中的益生菌，说的就是这两者，有很多益生元或益生菌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。

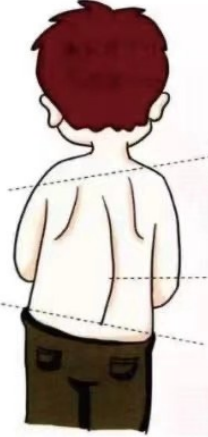
研究表明，儿童的孤独症、抑郁症等神经系统疾病，都与肠道菌群失调有关。除此之外，肠道菌群失调，还可能影响到皮肤、肺、肝脏等器官和呼吸系统等。总之，肠道菌群能够通过影响能量吸收、营养素代谢和细菌毒素等机制影响人体健康，越来越多的证据表明，肠道菌群健康与否，与人体健康密切相关。

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。

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



双肩不对等

脊柱侧弯

盆骨倾斜

会怎样？

肠道菌群失调可致50多种疾病

肠道是一个非常复杂的微生态环境，健康状态下的肠道菌群能够发挥共生作用，而肠道菌群失调则可能导致50多种相关疾病。

1. 消化系统疾病：腹痛腹胀甚至癌症

肠道菌群直接影响肠道健康，可能引起腹痛、腹胀等症状，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。

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

怎么办？

坚持健康生活方式 停止滥用抗生素

肠道菌群并不是简单的细菌群落，很多科学家认为，肠道菌群甚至可以看作是体内的另一个器官，需要你的细心呵护。肠道菌群受多种因素的影响。从婴儿开始菌群多样性增加，直至老年菌群多样性减少。在此过程中肠道微生物可能受包括婴幼儿时期的母乳喂养和早年的抗生素使用及成年后环境、生活方式、饮食习惯、药物和手术的影响。

正常的肠道菌群的稳态与人体健康以及许多疾病的治疗息息相关。如何维持正常的肠道菌群生态，让肠道菌群充满正能量？江雪梅建议可考虑以下几个方面：

长期坚持健康生活方式：生活规律、合理饮食。少进食辛辣刺激的食物，多吃蔬菜、谷物，增加膳食纤维摄入量。保证食物、饮用水的卫生，促进正常肠菌的生长，抑制致病菌繁殖。

禁止滥用抗生素：滥用抗生素会造成正常菌群被破坏，机会致病菌增多，严重时可能会导致耐药菌的产生及真菌的繁殖。

增强自身免疫力，提高抵抗外来致病菌的侵袭能力：适当的运动，改善肠道蠕动和功能；保持心态平和、情绪稳定；注意调整生活及工作中的心理压力及应激状态；保持良好的、卫生的生活环境。

适当补充益生菌：如果考虑有肠道正常肠菌缺乏或不足的情况，需要在专科医生的指导下有针对性地选择适合的药物进行适量补充，在日常则可通过食用一些酸奶及益生元补充益生菌。



如果存在多个以下症状，就要警惕是不是肠道菌群失调了：

- ① 常伴有口臭、腹胀
- ② 经常便秘，排便次数增加
- ③ 粪便或是黑色、粪便不成型
- ④ 一受凉就容易拉肚子
- ⑤ 体重增加、肥胖
- ⑥ 皮肤粗糙晦暗，长痘
- ⑦ 疲劳，情绪不定，难以专注等
- ⑧ 便秘或是不排气、味刺激（无高蛋白饮食情况下）

本版制图 许丽

医线速递

孩子脊柱『歪』了吗？

高低肩、背部不对称、姿势倾斜……

■ 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，我国中小學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