

## 健康关注

## 健康新概念

## 洗肠吃药排毒有误区

文 心

排毒已经成为现代人美容、保健、养生的一种方式，时下排毒浪潮方兴未艾，各种产品和治疗方法琳琅满目，往往让消费者无从选择。怎么排毒才是正确的方法，成为公众非常关注的话题。近日，中国保健协会联合搜狐健康公布了中国网民健康排毒认知状况调查。结果显示，在出现口臭、便秘、皮肤斑点等体内毒素蓄积情况时，42%被调查者选择通过饮食运动改善，这说明大部分人的观念是比较正确健康的，也有24%网友选择咨询医生。

中国保健协会副理事长吴大真教授指出，当身体出现某些不健康或不正常的情况后，首先要想到咨询医生。中医排毒理论，是要将毒素排出体外。科学的排毒方法是充分调动人体自身的排毒系统。完善的排毒并不是一排了之，排便只是排毒的初级阶段。真正科学的排毒是排、解、调、补的有机结合，在排解的基础上进行滋补，在滋补的基础上加以调畅气机，使肌体恢复到阴阳平衡的健康状态。因此，对于中医排毒，排泄只是手段，根本目的在于把身体的阴阳运化调整到健康平衡的状态。在选择排毒药品时，应选择具有“通解调补”综合效果的产品。

中国医学科学院养生保健研究中心吉军教授强调，网友对排毒存在误区，包括洗肠排毒、服用泻药排毒、禁食排毒等。

吉军表示，现在有些人认为洗肠排毒效果最好，实际洗肠的过程中，消化液也会被洗肠的物质带走，这就会打破人体原来消化系统的运转，是有风险的。不要把洗肠当作最好的排毒手段。还有些人习惯服用泻药来排毒，泻药如果用得不合适，会造成电解质紊乱等，影响健康，因此要在医生指导下使用。对于节食排毒甚至禁食一段时间来排毒，吉军强调，其实可以不用这么机械地执行。如果确实需要排毒，禁食还是不禁食，要看个人的身体状况。体内有害物质积累比较多但身体弱的人，最好不要禁食排毒，要注意自身的安全。

专家特别指出，人体的“毒”是中医概念，指的是人体不应该有的东西。凡通过新陈代谢排出体外的物质都可以称为“毒”。排毒应贯穿在人们的日常生活中，不仅通便排毒的途径，小便、出汗、流泪、打嗝、放屁等都可以排毒。排毒需要放松身心，压力一旦超过人体自身的调节范围，就会引起脏腑、气血功能紊乱，从而产生毒素。偶尔戒口可减少毒素生成。要养成定时排便的习惯；保持适当的运动；此外，也可以选择一些具有良好口碑和严格标准的排毒药物帮助排毒。

## 慢性疼痛也是病

李颖 喻京英



## 疼痛是人体的报警系统

慢性疼痛是指持续一个月以上，也有人把慢性疼痛比喻为“不死的癌症”。

传统观念认为：“疼痛是一种症状，而不是病，病好了自然就不痛了。”湖北省中医院疼痛治疗中心主任王云霞教授说，疼痛是一种不愉快的感觉，但疼痛又是人类生命主要指征之一，具有重要的生物学意义。通俗地说，疼痛是人体的报警系统。人要生存下来，一定要有感到危险存在的能力。所以，人一出现疼痛感，不能立即服用止痛药，以此掩盖危险因素。比如突然肚子疼，不管三七二十一就吃止痛药，这样会很危险，如果是阑尾炎就延误了就诊时机。也就是说，是疼痛首先给人体生命报警。

统计资料显示，全世界疼痛的发病率为35%至45%，随着年龄的增长，疼痛率呈增高趋势，60岁左右的人群中有各种各样疼痛症状者占50%以上。门诊有不少病人都诉说各种不同的疼痛。王云霞教授说，如果“疼痛”一个劲地“报警”，什么问题也没找出来，一个月以上就是疾病了。此外，有20%到30%的“报警”是“虚拟报警”，也就是说，很多应该是自然界正常刺激的反应，包括环境或情感的刺激，都会“报警”。有些病人本来握手并不疼，但是由于“虚拟报警”，他就感觉到疼痛，这种疼痛是需要治疗的。

## “忍痛”可不取

癌痛，是许多癌症患者的“魔咒”。癌痛不仅会影响患者的工作和睡眠，造成食欲下降和免疫力下降，还会影响癌症治疗。世卫组织调查发现，70%的癌症患者会受到不同程度的疼痛折磨。然而，关于癌痛的治疗，无论患者还是患者家属，都存在诸多认识上的误区。中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，疼痛会影响癌症治疗效果，治癌同时应治痛。

对于大多数癌症患者来说，最难以忍受的往往是常人难以想象的疼痛。与疼痛打了近30年交道的樊碧发，提起中国患者忍痛的耐力，既心疼又无奈。

“很多患者认为，癌痛是正常的，肿瘤治好了自然就不痛了。所以，他们认为控制肿瘤比控制疼痛重要，只有疼痛剧烈时才用镇痛药。”樊碧发说，疼痛被确认是继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”。据国际疼痛研究学会报道，目前，成年人中患慢性疼痛者为35.5%。是最常见的临床症状，疼痛是临床上患者最多、最常见的主诉。

长期用电脑的年轻人总是抱怨脖子痛，生孩子不久的妈妈会抱怨腰痛，而一些中老年人每天不是手臂痛就是腿痛，但最难忍受的还是癌痛。据世界卫生组织统计，全球每天有200万人遭受癌痛折磨。全国疼痛研究中心主任、中华医学会疼痛分会主任委员、中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授强调，癌痛并不单纯是一种临床症状，它本身也是一种疾病，不容忽视。

痛药，甚至还有不少患者不愿意接受规范的疼痛治疗。”樊碧发表示，受这些错误观念的影响，不少患者拒绝承认自身疼痛的存在，并拒绝接受疼痛治疗，只能一边忍耐剧烈的疼痛，一边进行抗肿瘤治疗。樊碧发说，由于很多癌症病人抱着传统观点，因此对癌痛的治疗并不是治疗中的优先选项，能忍则忍，能扛则扛，到扛不住了就直接使用吗啡等药物，而在那个阶段往往已经是临终前的严重疼痛阶段。

## 抗癌治痛应同步

“很多人都以为疼痛治疗只是‘治标’，只能改善症状，意义不大；抗肿瘤治疗才是‘治本’。”樊碧发表示，这种看法是不科学的。因为癌痛治疗与肿瘤治疗同等重要，越早治疗效果越好，最好两者同步进行。只有把疼痛控制好，病人的状态才有可能更利于肿瘤的治疗。

此外，有些病人和家属错误地认为，吗啡等阿片类药物只有在病人接近死亡时才能使用，还有更多的病人和家属恐惧阿片类药物“成瘾”性，担心一旦使用，可能终身用药，因而不敢使用，坚持“忍痛”。“这两种观念都是错误的。”樊碧发指出，错误的观念导致临床上经常出现病

## 链接▶▶▶

人体的许多部位都会遭到各种慢性疼痛的频繁“侵袭”。通常，慢性疼痛主要包括肌筋膜劳损、颈椎病、椎间盘突出症、三叉神经痛、四肢关节痛、骨质疏松症、癌痛、带状疱疹后遗神经痛、偏头痛、肩周炎、网球肘、脉管炎、截肢后痛等40多种。疼痛被确认是继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”。据国际疼痛研究学会报道，目前，成年人中患慢性疼痛者为35.5%。是最常见的临床症状，疼痛是临床上患者最多、最常见的主诉。

人不遵从医生的医嘱用药，表现为尽量不使用或使用弱阿片类药物代替，或减少剂量和次数等，使疼痛未能得到有效的控制。

“在各种癌痛疗法中，最有效、最核心的是微创介入疗法。”樊碧发解释说，如癌症患者发生肿瘤转移后，全身很多地方都有病灶，疼痛的性质、强度等各有不同，且口服药物有很多副作用，此时可用靶向药物注射，俗称“植入式镇痛泵”技术，它是根据患者疼痛的程度编制给药程序，将少量吗啡等止痛药物直接送达疼痛靶心，即可有效控制疼痛。早在上世纪70年代植入式镇痛泵就在临床上使用，更值得一提的是，在同等疗效下，这种疗法所使用的药量只需口服药量的1/300，当然也极大地降低了使用吗啡等止痛药物的副作用。

樊碧发再三强调，根据国外经验，肿瘤患者在确诊之初，就应有癌痛专业的疼痛科医生对其疼痛等级、身体机能、心理状态等进行全面评估，根据评估情况确定是否需要除痛治疗。

## 调动自身抗病能力

一般而言，急性疼痛是一种症状，慢性疼痛则是一种疾病，也是预示人体其他部位可能出现健康危机的“报警器”。由于它的频繁“发威”会使人出现睡眠紊乱、食欲缺乏、精神崩溃甚至人格扭曲和家居不宁等后果，致使不少病人因无法忍受长期疼痛折磨而选择自杀。

疼痛最大的危害在于降低生活质量。因此，专家建议，当出现慢性疼痛超过一个月，就必须前往疼痛专科医院或疼痛科室就诊。对于慢性疼痛病人的治疗，除了物理、化学方法之外，还需要给予医学教育和心理上的支持。主张无创性治疗，但必要时还需给予药物治疗和创伤性治疗，尽可能提高自我保健意识，调动病人自身肌体的抗病能力，防治疼痛。

除此之外，我国目前在疼痛疾病治疗领域已运用的疼痛微创技术主要有：神经阻滞、体壁反馈、软组织松解、神经射频消融、椎间盘减压、臭氧治疗、椎体成型、植入神经刺激器或镇痛泵、椎管内窥镜治疗等。除了以上这些微创的手术治疗外，康复治疗也很有必要，通过辅助以激光、针灸、牵引、推拿、正骨、中药熏蒸和心理治疗等方式，可以进一步巩固治疗效果，尽早将恼人的慢性疼痛拒之门外。

谁在当活着的“癌细胞”



## 健康互联网

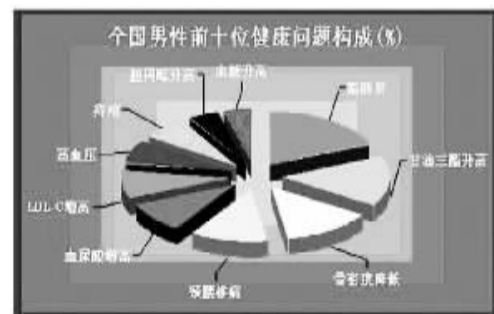
## 男性健康危险因素潜伏期或长达10年

田雨

一份《中国城市男性健康报告》显示，男性健康危险因素比患病要早出现10年，七成人错过健康管理黄金期。该报告近日由中国医师协会、中国医院协会、北京市健康保障协会联合慈铭体检集团共同发布。

报告指出，我国城市居民男性高发疾病前10位为：脂肪肝、血清甘油三酯升高、骨密度降低、颈椎病、尿酸增高、低密度脂蛋白胆固醇增高、高血压、痔疮、血清胆固醇升高和血糖升高。《报告》显示，九成多男性健康状况差，仅有6%的人选择主动检查或就医。城市男性易被6种疾病缠身，不良生活方式是主因。中老年群体中，男性比女性身体差，65岁以上男性前列腺增大问题显著增加。男性白领关注家人健康超过自己。受访者中，有68%的男性成年人因久坐、憋尿等不良生活习惯影响，患上泌尿生殖系统疾病，性生活受影响。男性企业家更渴望健康，74%的人愿意借助专业机构管理健康。

据了解，该《报告》分析结果来自2009年至2012年的《中国城市健康状况大调查》，并结合慈铭体检累计11



## 健康资讯

## 北京医院巨大肝癌肝移植患者存活满10年



近日，57岁的患者老丁来到北京医院复查，结果显示一切正常。为此，老丁及家人特意到北京医院的医生们送上了锦旗，感谢医生们带给自己这10年的重生。

前已经健康地生活了10年，并治愈了肝癌。因为患者感谢给了他第二次生命的医生们，并送上一面“感谢天使肝胆换日月，重生十载健康青春”的锦旗。 珏 晓 摄

## 医说新语

## 癌症康复是一辈子的事

李天庆 欧洁

“不管是手术、化疗、内分泌治疗，还是靶向治疗，都有规范的疗程，到一定程度就结束了，接下来就是康复，这是要持续一辈子的事。”中日友好医院中西医结合肿瘤科万冬桂教授说，作为一个为特殊患者群体搭建的交流和康复平台，“粉丝带”俱乐部，营造和传递了医患、病患之间的关爱。

万冬桂表示，病人得了癌症会焦虑不安，恐慌害怕，而粉丝带俱乐部会借助榜样的力量，让一些老病号现身说法，用自己的经历去影响新患者。比如有些类型的乳腺癌转移复发的概率高，需要

坚持后期随访，定期复查，预防复发。粉丝带俱乐部会在定期检查、心理干预、饮食营养、药物指导、运动锻炼等5个方面对乳腺癌患者进行康复治疗。

北京大学精神卫生学博士、亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰，结合患者的亲身经历，分享如何快乐生活的心得，帮助大家建立更健康的心理模式。

万冬桂强调，得了癌症即使有再好的治疗康复条件，毕竟是被动的。女性应该积极主动预防乳腺癌，改变不良生活方式，主动预防。此外，定期检查，早期发现也十分重要。

