# 微创技术在普外科学中的应用

陈金台 胡志杰

1987年3月，法国妇产科医生Dr.Mouret在应用腹腔镜进行妇科手术的同时，成功地完成了世界医学史上首例腹腔镜胆囊切除术(Laparoscopic Cholecystectomy，LC)。这一手术的成功立即引发了世界外科界的轰动。时至今日，我国的腹腔镜与微创外科手术技术已历经10余年的发展，积累了大量宝贵的经验。同济光华医院外一科微创中心通过不懈努力与进取，不断追赶和超越国内外微创技术的先进水平，腹腔镜手术已成为外一科的常规手术，占所有手术量的75%以上，腹腔镜手术与传统的开腹手术相比，具有创伤小、痛苦少、术后康复快及切口美观等独特的优势。在发达国家，腹腔镜手术切除胆囊已占胆囊切除总数的90%~96%。但腹腔镜手术并非所有腹部外科疾病都适用，就目前而言，下列疾病是腹腔镜最好的手术适应证。

**1. 胆囊疾病：**包括胆囊结石、胆囊息肉以及胆囊炎。其中胆囊结石合并有胆囊炎症状者必须行手术治疗。而对无症状型的胆囊结石者，近年的研究发现，因结石长期摩擦胆囊内粘膜层而引发慢性炎症，并发展成非典型增生，即癌前病变。此类患者易发展转变成胆囊癌，故亦应及早手术切除胆囊。胆囊息肉虽很少有伴随症状，但因其亦可在长期病变的过程中转变为癌，且癌变率高于正常人群的数倍，更应及早手术为宜。

**2. 肝囊肿、肝脓肿：肝囊肿、尤其是肝脓肿，一经确诊即应及时手术。**而由于这两种疾病的手术操作相对简单安全，均为开窗引流术，已成为腹腔镜手术很好的适应证。

**3. 阑尾炎根据国内外大量病历的总结报告表明，应用腹腔镜切除病变阑尾的最大优点是切口不感染或很少感染，且术后肠粘连与肠梗阻的发生率极低。**由于其切口小、可避匿，很难见到腹部手术疤痕，因此很受女性的欢迎。

**4. 腹外疝：**对于没有腹部手术史的腹股沟斜疝、直疝等腹外疝患者，可应用腹腔镜行腹腔内的无张力疝修补术。但对于切口疝，嵌顿较窄性直、斜疝患者则不宜行此手术。

**5. 甘十二指肠溃疡穿孔：**于制酸药物的革命性进步，目前对94%以上的胃、十二指肠球部溃疡的患者都可用药物治愈。如发生胃、十二指肠溃疡穿孔，腹腔镜手术即能在很小的创伤下将溃疡穿孔修补成功。

**6. 颈部疾病：**甲状腺与甲状旁腺的疾病是目前较为新兴的腹腔镜手术适应证。对那些患有甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿等颈部疾病的女性患者，尤其是年轻女性，应用腹镜进行甲状腺手术时既美观亦不失安全性。手术时仅在两侧腋下或两乳晕处穿刺约1cm左右的切口，即可进行手术。本微创中心已将微创腹镜手术擒除甲状腺良性肿瘤作为常规手术。

**7. 乳腺疾病：**由于现代医学理论、美学理论与人工造腔技术的进步，我院对乳腺良性肿瘤、早期乳腺癌患者予已应用腹腔镜手术进行病灶切除，以及在必要时行腋窝淋巴结清扫术。这一技术的应用，对于年轻的女性患者不仅可治愈乳腺疾病，更重要的是满足了患者对乳腺形体美的心理需要。

**8. 其它普外科疾病：**我科已开展大量应用腹腔镜行乙状结肠切除、脾脏切除、胃部分切除等手术，如脾囊肿、脾肿瘤、各种原因引起的脾功能亢进、特发性血小板减少性紫癜、遗传性球型红细胞增多症等需行脾脏切除时，也可行腹腔镜手术。结肠镜难以切除的乙状结肠息肉、乙状结肠早期癌等亦可行腹腔镜乙状结肠切除术。由于腹腔镜的手术微创化，从而避免了腹部切口过长、术后腹腔内脏器粘连、内脏功能恢复慢、住院周期长等传统开腹手术所普遍存在的缺点。

**相比传统手术，腹腔镜手术所具有的优越性，主要有以下几点：**

(1) 一般采用全麻，各项监护措施完备，手术安全性大为增加。

(2) 腹壁戳孔取代了腹壁切口，避免了腹壁肌肉、血管和相应神经的损伤，术后不会出现腹壁薄弱和腹壁切口疝，不会因为腹壁肌肉瘢痕化影响运动功能，也不会因为腹壁神经切断引起相应皮肤麻木。戳孔感染远比传统开刀的切口感染或脂肪液化少，几乎可以不予考虑。

(3) 传统手术疤痕呈长条状，如胆囊切除术的手术疤痕长达12cm以上，影响外观。而腹腔镜手术仅需3~ 10mm的腹壁小戳孔，分散而隐蔽，术后腹部可基本不留疤痕，特别适合于女性的美容需要。

(4) 腔镜外科手术所用的照明可深达手术野，而且照明良好，且有放大效果。术者的手术进入体内，可在体外操作。小切口、不牵拉和有鉴管保护是腹腔镜手术与开腹手术不同的重要方面，也是腹腔镜手术微创的重要因素。

(5) 由于手术者的手术进入腹腔，从而减少了腹腔内脏器浆膜层的损伤以及对脏器功能的干扰，术后胃肠功能恢复快，腹腔内脏器粘连极少。

(6) 腹腔镜手术需要无血的手术环境，原则上是无血手术；采用超声刀而取代普通的手术刀，超声刀头的高频(55.5Hz)的机械震动可产生80%的高温，促使组织蛋白分解凝固，并产生止血、切割、分离的效果。有效地减少了术中的更换器械(省时)和配置器械(省钱)。由于超声刀具有上述优点，手术操作多是先凝固止血再分离或边止血边分离。我院开展的多数腹腔镜胆囊切除术手术很少出血，一般平均出血为25mL。据统计，我院陈金台教授用腹腔镜做低位直肠癌切除，出血仅5~80mL，平均45mL。

(7) 手术时间明显缩短，即随着技术水平的提高和经验的积累，我院所开展的一般的胆囊切除手术约30~ 100min。同样，手术时间的缩短也可以减少损伤。

(8) 全身反应轻，其原因是腹腔镜外科手术对手术局部的创伤小，全身的应激反应轻和对免疫系统影响小。手术后疼痛轻，一般病人术后不再需要止痛药物。病人可在短期内恢复正常活动，从而避免了肺部并发症，伤口并发症的发生。

(9) 可以早期进食，迅速恢复人体经口常规补充营养的途径。腹腔镜胆囊切除手术后当天或第二天便可下地活动和进食，一般在术后第二天出院，术后7~10天恢复正常活动。腹腔镜脾切除术后2天恢复肠功能，或进流食。术后在医院平均停留5天。腹腔镜结肠切除手术后的肠功能恢复进食时间以及术后在医院停留时间也均明显短于开腹手术。

(10) 手术全过程有录像资料保存，万一出现医疗争议，可随时调阅，增加了医疗行为中的透明度。

对患者而言，由于腹腔镜手术的微创性，术后患者恢复较体力劳动的时间较开腹手术早10~15天，恢复重体力劳动时间较开腹手术早20~30天。就社会与医学经济学的观点对此进行评价，腹腔镜手术的良好疗效无论是对患者个体生存能力与生活质量的提高，还是对社会与家庭的稳定以及劳动生产力的保护都是十分有益的。此外，对于老年患者以及合并有其他多种内科疾病的患者，如欲实行传统的开腹手术将会面临很多的手术禁忌证。而腹腔镜手术对机体不良干扰小，术后恢复快，可使老年患者的手术适应证范围较之传统的开腹手术明显扩大，为老年患者提供了更多的手术治疗机会。再则，腹腔镜手术与传统手术比较，前者可在同一切口的条件下，且在不增大创伤的同时完成两种或两种以上部位相距较远的腹部手术。例如，我院已成功开展过多例同时患有胆囊疾病和阑尾疾病时，腹腔镜可以利用胆囊切除术的切口同时进行阑尾切除术，而传统手术则需做两个切口或一个贯通上下腹壁的“通天”切口。

开展微创外科手术，尽管需要增加配置很多相应的仪器和设备，客观上增加了医院成本的支出，因此手术费用要比传统手术高一些，但因微创手术比传统手术的创伤小，伤口愈合时间短，术后恢复快，病人住院时间明显缩短，相对弥补了整体治疗费用和传统手术的差距，尤其是微创外科手术使患者提高了的生命健康品质，是无法用金钱来衡量比照的。

# 两种家常菜合着吃就会死人

刘啸整理、赵廷军修改

台湾，一名女孩突然无缘无故的七孔流血暴毙，一夜之间，就奔赴黄泉，经过初步验尸，断定为因砒霜中毒而死亡。那砒霜从何而来？一名医学院的教授被邀赶来协助破案。

教授仔细地察看了死者胃中的食物，不到半个小时，暴毙之谜便揭晓。教授说：死者并非自杀，亦不是被杀，而是死于无知的它杀，大家莫名其妙。

教授说：砒霜是在死者腹内产生的。死者生前每天会服食维他命C，同时她在晚餐的时候吃了大量的虾，虾本身也是没有问题的，所以她的家里人都没有事，但死者却同时服用了维他命C，原因就出在这里！

美国芝加哥大学的研究员，通过实验发现，虾等软壳类食物含有大量浓度较高的——五钾砷化合物。这种物质食入体内，本身对人体并无毒害作用，但是，在服用维生素C之后，由于化学作用，使原来无毒的——五钾砷“即砷酸酐，亦称五氧化砷，其化学式为(As05)”转变为有毒的三钾砷“即亚砷酸酐”，又称为三氧化二砷，其化学式为(As203)，这就是们俗称的砒霜！

砒霜有巨毒作用，能麻痹毛细血管，抑制巯基梅的活性，并使肝脏脂变肝小叶中心坏死、心、肝、肾、肠充血，上皮细胞坏死，毛细血管扩张。故中其毒而死者，常是七窍出血。

所以；为慎重起见，在服用维生素 C 期间，应当忌食虾类。虾+维C=中毒感冒药+可乐=中毒

**还有一些食物是不能合着吃的，你知道么？**

1、鸡蛋忌糖精------同食中毒
2、豆腐忌蜂蜜------同食耳聋
3、生葱忌蜂蜜------同食耳聋、失明
4、海带忌猪血------同食便秘
5、土豆忌香蕉------同食生金斑
6、牛肉忌红糖------同食腹胀
7、羊肉忌田螺------同食积食腹胀
8、芹菜忌兔肉------同食脱头发
9、番茄忌绿豆------同食伤元气
10、螃蟹忌柿子------同食腹泻
11、鹅肉忌鸭梨------同食伤肾脏
12、洋葱忌蜂蜜------同食伤眼睛
13、黑鱼忌茄子------同食肚子痛
14、甲鱼忌菜菜------同食中毒、呕吐
15、皮蛋忌红糖------同食作呕
16、人参忌萝卜------同食积食滞气（人参降效）
17、白酒忌柿子------同食心闷（胃结石形成）

**不能一起吃的食物：**

1. 红薯和柿子——会得结石
2. 萝卜和木耳——皮肤发炎
3. 芋头和香蕉——腹胀
4. 花生和黄瓜——伤害肾脏、导致腹泻
5. 牛肉和栗子——引起呕吐
6. 鳖鱼和甘草——会中毒

以下食物在两小时内一定不要同吃：

羊肉忌西瓜——同食伤元气
鹅肉忌鸡蛋——同食伤元气
洋葱忌蜂蜜——同食伤眼睛，致失明甚至亡命
黄瓜忌花生——同食伤身
香蕉忌芋头——同食腹胀
猪肉忌菱角——同食肚子痛
豆腐忌蜂蜜——同食耳聋

萝卜忌木耳——同食得皮炎
狗肉忌绿豆——同食多吃易中毒
马肉忌木耳——同食得霍乱
牛肉忌毛姜——同食中毒死亡
羊肉忌梅干菜——同食生心闷
鸡肉忌芥菜——同食伤元气
驴肉忌黄花——同食心痛致命
兔肉忌小白菜——同食易呕吐
鹅肉忌鸭梨——同食好生热病、腹痛
黑鱼忌茄子——同食易得吐泻
海蟹忌大枣——同食易得痼疾
芥菜忌鸭梨——同食发呕
马铃薯忌香蕉——同食面部生斑

**一些蔬菜不能搭配吃：**

猪肉菱角同食会肝疼，羊肉西瓜相会定互侵；
狗肉如遇绿豆会伤身，萝卜水果不利甲状腺；
鳗鱼甘草加之将有害，蟹与柿子结伴会中毒；
甲鱼黄鳝与蟹孕妇忌，鸡蛋再吃消炎片相冲；
柿子红薯搭配结石生，豆浆营养不宜冲鸡蛋；
洋葱蜂蜜相遇伤眼睛，萝卜木耳成双生皮炎；
豆腐蜂蜜相拜耳失聪，菠菜豆腐色美实不宜；
胡萝卜白萝卜相互冲，薯茄黄瓜不能一起食；
香蕉芋头入胃酸胀痛，马铃薯香蕉面部起斑。

**不宜吃的食物：**

1、发芽、发青的土豆有毒，不能吃。
2、新鲜的黄花菜（金针菜）有毒，不能吃。
3、没有炒透的四季豆、扁豆有毒，吃不得。
4、老鸡头（5年以上鸡头）有大毒，吃不得。
5、嫩炒猪肝，含有毒素，不宜吃。
6、皮蛋、爆米花含铅特别多，儿童不宜吃。
7、烤焦的食物不能吃，吃后易患癌。
8、烂姜有极毒，能坏死肝细胞，切不可吃。
9、生豆油含有苯，会破坏造血系统，不可吃。
10、久煮的水含有亚硝酸，吃则易生癌。
11、太烫食物不能吃，易烫伤消化道引起癌变。
12、未熟透的豆浆不能吃，吃易中毒。
13、腌制的食物含有亚硝酸盐，不宜多吃。
14、烘烤的肉串类、鱼片含亚硝酸盐，易致癌，不宜多吃。
15、柿子空腹易患胃肉柿结石，千万不要吃。
16、食品添加剂、塑化剂、人造食素、香料、香精、皮蛋、方便面、午餐肉、油炸食物不宜多吃。

**食疗歌：**

盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。
胡椒去寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠胃炎，绿豆解暑最为妙。
梨子润肺化痰好，健胃补肾食红枣。
番茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿。
鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。
生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃。
蜂蜜润肺化痰好，葡萄悦色入生少。
香蕉通便解胃火，苹果止泻营养高。
海带含钙又含碘，蘑菇抑制癌细胞。

# 花钱买“健康管理”是否值得？

健康管理机构在广州兴起，年收费从110元到20万元不等。

健康管理服务一般分为健康体检、健康评估和健康指导三大部分。

你愿意花100元为自己进行一次健康评估吗？你愿意花3000元为自己购买一年的健康提醒吗？你舍得花20万元为自己聘请一位私人医生吗？“花钱买健康”，曾被视为一种无奈，如今却正在变成一种时髦。那么，究竟什么是健康管理？面对五花八门的健康管理机构，消费者究竟该如何去辨别和选择。

**什么是健康管理？**

百度搜索“健康管理”，你可以搜索到1300多万条结果。当下，除了公立医院，一些民营的体检中心、健身会所、导医机构、保健品推销商、休闲娱乐中心等，都宣称自己从事的是健康管理事业。对此，广东省第二中医院健康管理中心主任林晓洁指出，市面上不少健康管理机构其实是“挂羊头卖狗肉”，打着健康管理的幌子实质是为了推销健身仪器或者保健产品。

“真正意义上的健康管理，是指基于健康体检结果，建立健康档案，给出健康状况评估，并有针对性提出个性化健康管理方案（处方）。由专业人士提供一对一咨询指导和跟踪辅导服务，使被管理者从社会、心理、环境、营养、运动等多个角度得到全面的健康维护和保障服务。”林晓洁强调，健康管理不仅是一套方法，更是一套完善、周密的程序，其目的是让被管理者学会一套自我管理和日常保健的方法，改变不合理的饮食习惯和不良的生活方式，从而达到减少用药量、住院费、医疗费，降低慢性病风险因素，最终达到提高个人生活质量的目的。虽然不同的健康管理机构，提供服务的内容有所差别，但总体上均可以分为健康体检、健康评估、健康指导三大部分。

**健康管理服务具体是啥？**

**一般服务**

1、健康体检：根据性别、年龄段设置个性体检项目，并将体检结果视为后续健康管理的依据；

2、健康档案：建立参加健康管理人群的电子健康档案；

3、健康评估：依据健康档案和健康体检资料进行健康评估；

4、慢性病风险评估：主要是指糖尿病、高血压、冠心病等；

5、心理健康测评：结合心理及体检结果进行心理健康测评；

6、健康危险因素分析：比较每个人历年的体检指标发展趋势，提供健康危险因素分析；

7、膳食结构评估：提供膳食结构评估和改善建议；

8、运动处方：根据各项评估、测评结果提出个人合理运动处方。

**升级服务**

1、针对性健康信息：根据不同个人特点发送针对性短信、邮件给参与者或者定期举办健康知识讲座；

2、网络在线健康咨询服务：为接受健康管理者提供健康管理网上互动咨询平台；

3、设立健康顾问和健康秘书：由专业医生或者营养师担任健康顾问；设立“一对一、多对一”（一个专家对一个病人、多个不同专科的专家对一个病人患多种疾病）的专家健康干预与健康改善指导。

**特色服务**

1、中医健康管理服务（中医体质辨识、四季养生）；

2、就医绿色通道（推荐专家、协助挂号等）。

**●问答官**

W:如何选择健康管理机构？

D:首先，应该选择具有完善资质的健康管理服务机构。所谓的完善资质，是指该机构应该聘具备健康管理的硬件，也拥有健康管理的软件。健康管理的硬件包括：健康体检的各种相应设备、健康管理方面的工具，如专业的健康管理软件、远程健康监控系统及完善的健康管理知识库等。软件则主要是指人员，如具备全科医生资质的健康管理师，由营养专家、运动专家、心理专家等多学科专家组建的健康管理专家团队等。

其次，根据自身的健康管理需求，选择有针对性的健康管理机构。一般而言，中医院下属的健康管理中心会更偏重体质辨识和中医养生。西医院会偏重营养和心理干预。不同的医院的重点科室不同，有的医院擅长治疗糖尿病，有的医院擅长中风康复，也可结合自身情况灵活选择。

W:对于一个家庭而言，每年投入多少钱进行健康管理比较合理？

D:建议每个家庭每年可拿出家庭收入的10%，投入到接受健康管理服务中，具体怎样分配，可参考自己家庭收入以及对健康管理服务的需求程度来定。此外，如果你在健康管理方面的资金越少，你平时对自己的健康关注度就应该越高。





# 微创手术引导泌尿外科技术新潮流

白守成 毛江平

同济光华医院的泌尿外科，在东莞地区久负盛名。全国泌尿外科和男科学科带头人、中国工程院院士郭应禄，全国泌尿外科专家、同济医学院博士生导师周四维教授，定期来院坐诊和指导，为光华医院的泌尿外科提供了技术保障。特别是近几年，微创技术在泌尿外科的应用，使光华医院的泌尿外科技术发生了质的飞跃。广泛应用于泌尿生殖系统的肿瘤、结石、梗阻、炎症、畸形、功能外伤等泌尿外科疾病和损伤，收到立竿见影的效果。

**1. 不开刀治疗泌尿系统的肿瘤和先天性疾病。**

传统的开放手术治疗切口大，创伤重，出血多，很痛苦，恢复慢，特别是恶性肿瘤要根治性手术，切口更大，创伤更重，出血更多，非常痛苦，恢复极慢。为解决这些问题，同济光华医院泌尿外科引进德国的腹腔镜。上至肾上腺肿瘤，下至前列腺癌及重复肾、肾盂输尿管结合部狭窄、双肾盂双输尿管并开口异位，输尿管、膀胱尿道下裂等先天性疾病，均可以在腹腔镜下更好地完成，而且可以达到切口小、创伤轻、出血少、痛苦小，恶性肿瘤清扫更彻底，恢复快的目的，完全可以消除病人对手术治疗的恐惧。

**2. 激光、弹道碎石，腔镜取石治疗泌尿生殖系统的结石。**

结石给病人带来的不仅仅是疼痛，更重要的是造成重要脏器的损害，甚至造成肿瘤的发生，必须积极治疗。传统的开放手术已被腔道镜下碎石取石术等微创手术所取代。将手术的创伤、痛苦、出血等降低到最低限度。同济光华医院泌尿外科利用最先进的肾镜、输尿管镜、膀胱镜、射精管镜和激光、弹道碎石系统粉碎、取净不同部位的结石，其技术在东莞处于领先地位。为了方便结石患者，惠泽广大病友，医院设定每月第一周免费为患者进行B超筛查，然后针对患者检查情况制定个性化治疗方案。

**3. 气化电切、等离子电切治疗前列腺增生。**

前列腺增生是中老年男性疾病，它严重影响到男人的生活质量。随着生活水平不断提高，老年人也不断增多，需要外科治疗前列腺增生的患者也不断增多。老年人前列腺增生症多合并有其他基础疾病，特别是有心脑、肺疾病和易形成血栓的病，加大了手术风险，特别需要损伤小的微创手术来保证病人的安全，提高生活质量。气化电切、等离子电切、大功率激光（2mm激光）经尿道前列腺手术的大型设备，很好地解决了老年人排尿困难的烦恼，提高了老年人的生活质量。

**技术优势**

1. 不损伤勃起神经，不影响性功能。
2. 安全可靠，后遗症极少。
3. 疗程短，见效快，康复快。

**治疗范围**

前列腺增生、尿道狭窄、膀胱肿瘤、膀胱颈部纤维化等泌尿外科疾病

**治疗范围广，疗效确切。**

同时，这些设备可以解决膀胱小肿瘤、膀胱粘膜疾病。膀胱经输尿管壁段狭窄、尿道狭窄等疾病的治疗难题，达到微创治疗的目的。

**4. 吻合器包皮微创环切术治疗包皮过长、包茎。**

包皮过长或包茎，易感染，反复细菌感染可引起内壁与龟头粘连。成人包皮过长或包茎，对健康影响更大，很多性传播疾病与之有关。长期炎性刺激有可能诱发阴茎癌的发生。包茎，可影响阴茎发育。所以，12岁以前一定要手术治疗，以免影响二次发育（青春期发育）。包皮环切术是治疗包皮过长和包茎的有效办法。传统的包皮环切术，有疼痛、出血、瘢痕等并发症。一旦发生术后并发症将给患者带来生理上和精神上的巨大痛苦。同济光华医院泌尿外科用最先进的吻合器，克服传统手术的弱点，具备操作简便、安全、疼痛轻、感染率低、伤口愈合迅速、外观满意度高、手术费用低、手术流程易于标准化等特点。与传统的手术方法相比，具有微创、简便、无需缝合、疼痛轻微、病人术后痛苦少、手术过程时间短（只需3~5分钟）、术后可以沐浴，可正常工作，外观符合生理特点，系带保存完好，无明显疤痕，术后无需使用抗生素、适用人群广泛等显著优势。术后7~10天下环，无需换药，痂皮数日后自然脱落后即可。该手术方法是男性包皮环切手术的创新，可再造一个完美的阴茎，让患者一次成型，一生性福。已被世界卫生组织（WHO）确定为全球推广计划，受到国内外男科、泌尿外科医师的广泛认可。

**5. 微创悬挂术解决排尿异常。**

无论男性或女性，不少患者有排尿不适、尿频尿急、排尿困难或者咳嗽、大笑、重体力活动时，尿湿裤裆的问题。这类问题，长期困扰患者，影响性生活质量和夫妻感情，也影响工作和社会交往。同济光华医院泌尿外科，采用TVT、TVTO的方法治疗真性尿失禁，压迫性尿失禁等，方法独特，效果神奇。

# 月经不调？中医教你判断月经是否正常

业务发展部 白守成

核心提示：月经对每一位女性来说是熟悉的，同时也是陌生的，熟悉在每个月我们都要经历一次月经来潮，陌生在大部分的女性都不知道月经怎样才算正常。

月经是每个女人必经的事情之一，由于各种原因，往往出现经期乳房疼痛、腹痛、腰痛、头痛等月经病。严重的可导致月经紊乱、痛经、闭经等。中医教你如何判断这样的月经症状是否正常。

**1.月经周期**

一般女子的月经周期是28～30天，但是也有人40天来一次月经。但只要有规律性，均属于正常情况。另外，月经容易受多种因素影响，所以提前或错后3～5天，也是正常现象。

如果这次月经周期是20天，下次是40天，而且经常出现这样情况，有的甚至月经来1～2天，过10多天又来1～2天，失去了周期性，这属于月经不调。少女初潮时，由于卵巢刚发育，功能还不完善，所以会出现功能紊乱和不规律，这不是病理现象。

**2.月经期(也称行经期)**

女子的月经期大约是2～5天。一般行经的规律是第一天经血不多，第二三天增多，以后逐渐减少，直到经血干净为止。这是因为第一天子宫内膜脱落刚刚开始，第二三天子宫内膜脱落增多，出血量也增多了，子宫受到刺激，加强收缩，把大量经血排出的缘故。

有的人经血干净了以后，过一两天又来了一点，俗称“经血回头”，这也不是病，而是一种正常现象。但是，有的女子经期长达10～20天，月经淋漓不尽,有的经期极短，只是“一晃”即过。这两种现象都是不正常的。

**3.经血量**

女子月经量的多少因人而异，一般是20～100毫升。一般每天换3～5次卫生巾或纸，就算是正常。如果经血量过多，换一次卫生巾或纸很快就又湿透，甚至经血顺腿往下淌，这就不正常了。

经血过多，可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。经血长期过多会引起贫血，应查明原因，进行治疗。当然，如果因为子宫、卵巢不正常或全身性疾病，引起月经量过少，这种情况也不正常，也应及时就医。

青春期的少女以月经量过多较为常见。其主要原因是在青春发育期，卵巢功能尚未完全成熟，这时候的月经一部分属于无排卵性的。没有排卵就没有黄体，没有黄体就缺少孕酮。

因此，子宫内膜只能处于增殖期而不能达到完善的分泌期，以致子宫内膜脱落不完全而影响子宫的收缩，造成经血过多。此种情况如不引起注意，久而久之，可出现面色苍白、乏力、头晕等贫血症状，也应就医治疗。

**4.经血颜色**

正常的血是暗红色的，血中混有脱落的子宫内膜小碎片、宫颈粘液、阴道上皮细胞，无血块。如果经血稀薄如水，仅有点粉红色或发黑发紫，则是不正常的。如果经血完全是凝血块，也不正常，可能另有出血的部位，应及早就医，保证身体健康。

# 坐电梯注意事项 关键时候可以救你一命

黄海丽

随着高层建筑的不断增多，电梯已成为人们广泛使用的一种设备，其质量安全问题涉及到千家万户。近两年来，全国由于电梯故障引起的人员伤亡事故日渐增多，因此专家认为，在对电梯进行常规维修和保养的同时，对于那些已超过使用年限的电梯实行强制性报废，是堵住事故源头的一个办法。除此之外，加强电梯的安全防范意识，也十分必要。

**一、被困电梯内怎么办？**

电梯中途停下后，首先要保持镇定，不要担心连接轿厢的钢丝绳会折断，因为国家对电梯用的钢丝绳有专门的规定和要求，钢丝绳的配置不只是为承担轿厢和额定载重量，还考虑到拽引力的大小，其抗拉强度大大地高于电梯的载重量，一般电梯都配有4根以上钢丝绳，因此电梯不会轻易掉到井道里。乘客被困电梯内不要惊慌，千万不要尝试自行爬出电梯，应设法通知维保单位，可利用电梯内的电话求援，如无电话，可拍门叫喊，或用鞋子敲门，若实在没有人回应，最安全的做法是保持镇定，保存体力，等待救援。

**二、电梯运行中突然停电怎么办？**

电梯运行中如果遇到突然停电或供电线路出现故障，电梯会自动停止运行，不会有什么危险，因为电梯本身没有电气机械安全装车，一旦停电，电梯的制动器会自动制动，使电梯不能运行，另外，供电部门如果有计划地停电，事先会通知的，电梯会提早停止运行。

**三、电梯运行速度突然加快怎么办？**

电梯的运行速度不论是上行还是下行，均应在规定的额定速度范围以内运行，一般不会超速，如果出现超速，在电梯控制系统内设有防超速装置，此时，该装置会自行启动，使电梯减速或停止运行。

**四、电梯的轿厢门是否能被扒开？**

电梯的轿厢门从外面是不能被扒开的，必须用专用工具才能开启，在里面的乘客也绝不能扒门，即使电梯天花板有紧急出口，也不能爬出去，因为出口板一打开，安全开关就使电梯停止不动，但如出口板意外关上，电梯就可能突然开动，令人失去平衡，在漆黑的井道里，可能会被电梯缆索绊倒，或者因踩着电梯外壁的油垢而滑倒，从电梯顶上坠落下去。

**五、电梯蹲底或冲顶时是否对人有伤害？**

电梯蹲底就是电梯的轿厢在控制系统全部失效的情况下，会错过首层平层位置而向下行驶，直至蹲到底坑的缓冲器上停止。缓冲器就是为此而设置的防护装置，此装置根据电梯的运行速度的不同，分别有弹簧式、液压式两种，当轿厢蹲在缓冲器上时，缓冲器会对电梯轿厢的冲击力产生缓解作用，减轻电梯内乘客受到的伤害。当轿厢冲到井道的顶部时，称为电梯冲顶，此时由于传动的钢丝绳已松动，没有了拽引力，轿厢已不能继续上升，所以不必担心电梯会冲到顶层的楼板上。

**六、发现电梯运行异常时怎么办？**

乘坐电梯时，发现电梯有超速或梯速较慢的情况，或发现电梯轿厢内有焦糊味时，应按下操纵盘上的红色急停按钮，使电梯停车，并及时通报维保人员。发生火灾时，如果乘客正在电梯中，应将电梯停在火势或烟火未蔓延到的楼层，然后从楼梯逃生。客运电梯开降速度通常为每秒1米左右，快于每秒1.9米的电梯，有的人就会感到不大习惯，患有高血压、心脏病的人还会感到头昏脑胀，耳鼓难受。乘坐普通电梯有不习惯的感觉，可在嘴里含糖，以助矫正耳膜对于外界空气压力变化的适应能力。民用客运电梯的负载能力通常为1吨，乘员不宜超过14人。如果超过了额定的负载能力，就容易发生意外。坐电梯不可争先抢上，以免发生意外。高层建筑倘若发生火灾时千万不可坐电梯下楼。在美国，高层建筑发生火灾，烧死在电梯里的大有人在。携带汽油、酒精、鞭炮等易燃易爆物品的人也不应该坐电梯上下楼。强烈的雷雨天，没有紧急事情最好暂时不要坐电梯。因为电梯机房通常是在楼顶的最高处，如果防雷装置有欠缺，容易招引雷电。

电梯最危险的故障，则是冲顶或蹲底事故，电梯在控制系统失效的情况下，突然垂直下坠或者失去控制冲到电梯井道的顶部，危险性较大。这就需要电梯维修人员做好检修预防工作，杜绝此类事故。

**万一遇到故障记住以下几点**

被困事故的应对方法：万一被困电梯，首先应冷静呼救，同时保持体力，等待救援。可用电梯内的电话或对讲机向有关方面求救，还可按下警铃报警。在有手机信号的电梯里，可用手机求救。

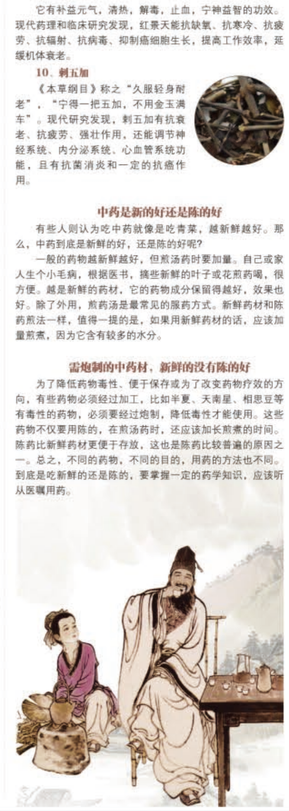
冲顶或蹲底事故的应对方法：

第一，不论有几层楼，赶快把每一层楼的按键都按下。当紧急电源启动时，电梯可马上停止继续下坠。

第二，如果电梯里有把手，一只手紧握手把，这样可固定人所在的位置，使你不至于因重心不稳而摔伤。

第三，整个背部跟头部紧贴电梯内墙，呈一直线。要运用电梯墙壁作为脊椎的防护。

第四，膝盖呈弯曲姿势。因为韧带是人体唯一富含弹性的一个组织，借用膝盖弯曲来承受重击压力，比骨头承受压力会安全点。



# 十大中药让您返老还童

赵廷军

**1、绞股蓝**

绞股蓝为葫芦科植物，含有多种成分与部分人参皂甙结构相同，近年来发现，绞股蓝具有抗衰老、抗疲劳、抗癌、调节内分泌功能，能提高人体应变能力和免疫力，降低胆固醇和转氨酶，预防肿瘤，抑制溃疡，缓解紧张，镇静、镇痛。

**2、蜂王浆**

蜂王浆是蜂制品中的珍品，含有丰富的营养成分，可促进蛋白质合成，促进细胞生长，增进机体的新陈代谢，增强组织再生能力。同时，因其含有丰富的超氧化物转化酶及维生素C、E，是不可多得的抗衰老良药。

**3、黄芪**

现代研究发现，黄芪不仅能扩张冠状动脉，改善心肌供血，提高免疫功能，而且能够延缓细胞衰老的进程。

**4、人参**

《神农本草经》认为，人参能“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年”。现代研究发现，它还具有抗氧化、抗衰老、抗疲劳、保肝、调节心血管功能、兴奋造血系统功能等作用。

**5、枸杞子**

枸杞子有类似人参的“适应原样”作用，且能抗动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用，服之有增强体质，延缓衰老之功效。

**6、何首乌**

现代研究发现，何首乌能够促进神经细胞的生长，对神经衰弱及其他神经系统疾病有辅助治疗作用。并可调节血清胆固醇，降低血糖，提高肝细胞转化和代谢胆固醇的能力。何首乌还具有良好的抗氧化作用。

**7、灵芝**

灵芝对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用，具有免疫调节、清除自由基、平衡代谢等功能，直接影响人体衰老进程。

**8、三七**

三七的化学成分、药理作用和临床应用与人参有相似之处。其人参总皂甙含量超过人参。三七可扩张血管，降低血管阻力，增加心输出量，减慢心率，降低心肌耗氧量和毛细血管的通透性，在心血管病防治方面比人参有明显的优势。

**9、红景天**

它有补益元气，清热，解毒，止血，宁神益智的功效。现代药理和临床研究发现，红景天能抗缺氧、抗寒冷、抗疲劳、抗辐射、抗病毒、抑制癌细胞生长，提高工作效率，延缓机体衰老。

**10、刺五加**

《本草纲目》称之“久服轻身耐老”，“宁得一把五加，不用金玉满车”。现代研究发现，刺五加有抗衰老、抗疲劳、强壮作用，还能调节神经系统、内分泌系统、心血管系统功能，且有抗菌消炎和一定的抗癌作用。

**中药是新的好还是陈的好**

有些人则认为吃中药就像是吃青菜，越新鲜越好。那么，中药到底是新鲜的好，还是陈的好呢？

一般的药物越新鲜越好，但煎汤药时要加量。自己或家人生个小毛病，根据医书，摘些新鲜的叶子或花煎药喝，很方便。越是新鲜的药材，它的药物成分保留得越好，效果也好。除了外用，煎药汤是最常见的服药方式。新鲜药材和陈药煎法一样，值得一提的是，如果用新鲜药材的话，应该加量煎熬，因为它含有较多的水分。

**需炮制的中药材，新鲜的没有陈的好**

为了降低药物毒性、便于保存或为了改变药物疗效的方向，有些药物必须经过加工，比如半夏、天南星、相思豆等有毒性的药物，必须要经过炮制，降低毒性才能使用。这些药物不仅要用陈的，在煎汤药时，还应该加长煎熬的时间。陈药比新鲜药材更便于存放，这也是陈药比较普遍的原因之一。总之，不同的药物，不同的目的，用药的方法也不同。到底是吃新鲜的还是陈的，要掌握一定的药学知识，应该听从医嘱用药。