

## 婴儿感染艾滋病毒或可被治愈

美国《新英格兰医学杂志》新近发表报告称,密西西比州一名出生时便感染艾滋病毒的婴儿在经过18个月的密集治疗后停止用药,目前,这名3岁的孩子毫无艾滋病感染迹象,这可能表明感染艾滋病毒的婴儿或可被治愈。该婴儿在母体中受到病毒感染,医生在婴儿出生后30个小时便开始对其使用3种药物治疗。目前,研究人员还需要谨慎地观察更长的时间来保证绝对没有复发的可能。

# 便血不能简单当成痔疮复发

便血最严重可能是直肠癌,痔疮治疗不必都动手术

(上接B01版)

专家说法:

蹲厕吸烟

易诱发痔疮

辛学知介绍,痔疮的形成与个体的生理和遗传因素都有较大的关系,这是个体无法避免的,但日常生活中,只要保持良好的习惯,也能有效防范“痔气”缠身。

比如,像前面提到过的,不良的排便习惯如蹲厕时看书、读报,都会造成痔疮发病率的提高。此外,蹲厕时吸烟能缓冲大脑的排便反射,容易造成便秘。而便秘恰是痔病形成的又一大诱因。

另有全国普查资料表明,喜食辛辣者其发病率为61.6%,喜欢酒者其发病率为64.6%,均明显高于总的发病率。专家介绍,这是因为酒和辛辣物可刺激消化道粘膜,造成血管扩张,结肠功能紊乱,肛肠疾病的发病率明显上升。因此,长期饮酒或喜食辛辣食品的人应格外注意。

专家同时提醒,长期患慢性支气管炎、肺气肿,由咳嗽造成腹压上升,盆腔瘀血。慢性肝炎、肝硬化、腹泻、结肠炎等均是肛肠疾病发生的诱因。而长期营养不良,体质虚弱,也会引起肛门括约肌松弛无力。因此,在预防中应注重个体的全身状态,采取合理有效的预防措施。

自诊误区:

切莫把“便血”

统统视为痔疮

便血是痔疮的一个重要症状表现,以至于在日常生活中,有些人一旦发现便有



血的情况,就当作是“痔疮”复发。专家提醒说,其实,这是一个危害极大的自诊误区。

专家介绍,便血的背后,实际有多种临床诊断的可能,比如除却痔疮以外,还可能会是肛裂、肠炎、直肠癌、痢疾、直肠息肉等多种病症。如果简单地把便血视为痔疮复发,就有可能延误病情,后果不堪设想。

辛学知说,一般而言,内痔会表现为“喷血”,因为血管破裂所致;肠炎或痢疾则一般表现为“脓性便血”;而如果发现便血的颜色呈暗红色,同时伴有消瘦、大便次数改变等情况,则应考虑是不是直肠癌;如果是大便中带血,则有可能是有直肠息肉的状况发生,需要提醒的是,直肠息肉在青少年群体中较为常见。

“便血其实是一个复杂的信号,尤其是一些长期痔疮患者,很容易认为是痔疮复发而忽视其他病症发生

的可能。”辛学知说,在临床上,类似的悲剧不一而足。他曾遇到一个年纪最小的患者,年仅16岁,因直肠癌病逝。因此,“一旦遇到类似的情况,应该到医院接受正规而系统的临床检查,以确诊病症,而不可自诊自治延误病情。”

治疗选择:

“见痔就切”

让良性病变得可怕

“见痔就切”现在是在不少医院的惯例,以至于“痔”和“痔疮手术”、“肛肠手术”给人的最大印象是手术初期患者疼痛难忍的景象——一个个弯着腰,弓着背、牙关咬紧。在山东省千佛山医院肛肠科(山东省肛肠病医院)主任辛学知看来,这是不科学的。

据介绍,有痔疮不治疗,很容易造成肛周脓肿或者肛痿的情况,那样就增加了治愈难度。长期便血则可引起

贫血、头晕、目眩、气喘、心悸、乏力等各种慢性消耗症状。但尽管如此,辛学知说,“我们每天有数十位患者就诊,需要手术治疗的其实只占到15%左右。”

辛学知认为,痔人人都有,当出现疼痛、出血、脱出、肿胀等症状时,成为痔疮,这才需要治疗。同时,痔疮本身就是一种良性病,这不是危及生命的一种病,我们治疗的目的是改善症状,合理微创,合理镇痛,而不是见痔就切。

济南肛泰医院名誉院长姜春英对此表示认同,她说,临床上一般把痔分为四种类型:轻度(Ⅰ型)、中度(Ⅱ型)不需手术,因为患者发病不是很频繁、很严重,一般采取保守治疗,重在改善日常饮食和生活习惯,再配合一些中药外敷,一般能控制或减轻病情。Ⅲ型和Ⅳ型,此类痔疮患者如果频繁发作且饮食生活调理不能完全改善则需手术治疗。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

高纤维食物并非只会导致腹胀,有时恰恰相反,在摄入高脂肪食物后,有时反而会有减轻腹胀的功效。原因在于,高脂肪食物难以被消化,吸收,因而在肠胃里逗留时间往往比较长,而一旦有纤维加入,受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

(辛学知)

生命观

齐鲁晚报

B02

2013年10月29日 星期二

编辑:尹明亮

美编:宫照阳 组版:秦川

准爸日记<sup>⑩</sup>

## 倒立的生活

崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。在妈妈孕期第38周的B超影像里,我们可以清楚地看到你在羊水和胎膜的包围中,以头朝下、臀朝上、全身蜷缩的姿势,正式进入了孕育的最后一个阶段——入盆。在日常生活中,很少有人颠倒身体生活,所以,宝贝,这段在我们看来姿态怪异的倒立日子,将是你也是我们独一无二的人生体验。

宝贝,当你降生后,你将会知道有一种无处不在的奇妙力量,将你牢牢维系在大地之上,这就是重力。而正是因为有了重力,我们才有了上下之分;所以,当看到上下颠倒、头脚翻转,我们的第一感觉,就是怪异。

更奇妙的是,这种往往只作用于视觉的颠倒上下,发生在你身上时,最先让你妈妈感觉到的是一种轻松。回想起来,在你刚刚入盆的那几天里,由于你不断长大、不停活动而给妈妈带来的胃部挤压、胸闷气短等感觉,忽然一去不返,她的食欲明显变好,身体也感觉到难得的轻松。

不过,按照B超检测的显示,宝贝你现在的身长已经达到50多厘米,体重也有了6斤多,即便你因为头部进入骨盆而活动减少,但你现在的拳打脚踢,威力已经让妈妈吃饭时突然停下,睡着后陡然惊醒。而且,因为你的身体正在整体向下,妈妈如今已经感觉到下腹坠疼感和阵阵发紧,明显感受到你颠倒身体后的下降运动。

在这些外部的感觉之外,还有一种更隐秘的交流,在宝贝和你妈妈之间传递着,在产检之后,医生已经提醒我们,要注意发生在妈妈身上的腰腿不适并控制活动的幅度,按照医生的解释,从妈妈进入孕育中期之时,她的卵巢就开始分泌一种叫做“松弛素”的物质,这种激素能使骨盆中各个骨骼联合的纤维软骨及韧带变得松弛,以适应日益增重的胎儿,并为分娩做好准备。

而随着宝贝你的入盆,这种松弛素的分泌和效果也将加速进入顶峰,在医生检查看来,妈妈骨盆中的骨骼间隙缝,已经增宽到了0.4厘米左右,随时准备迎接你的头部进入产道。

在未来1周左右的时间里,倒立的你将继续缓缓向下,直到头部进入产道,这时,你会让妈妈感受到宫缩带来的疼痛,而在妈妈因为疼痛绷紧肌肉的刺激下,宝贝你会将头部扭向一侧,横向进入产道,顺着弯曲的骨骼与肌肉间的缝隙,来一点一点地向前不断旋转着,来到这个世界。

宝贝,在这些我向你描述的正在发生与即将到来的那些时刻里,一定存在着某种无声的语言,一串血脉相连的暗号。不然,我很难想象在晨昏混沌、上下颠倒的世界里,你如何会在无人引导的孤独里,像进行最为神圣的仪式般,精准地独自反转身体,旋曲前行。

宝贝,等你长大,你也会和爸爸一样,在万有引力之下,无比习惯头上脚下地生活,也正是因为如此,那些以颠倒倒立面目出现的东西,总会让我们难以忘怀,就像爸爸第一次学习小孔成像原理时,惊讶于照相机、摄像机最初呈现在胶片和感光元件上的影像,都是倒立的一样。

同样,宝贝你的入盆,再次让爸爸深刻地体验到,我们漫长人生路的开始,是从倒立生活开始的。

服务贴士

## 克服“痔”气,以下习惯很重要

1、少食高纤维食物。如土豆、面食、豆类以及卷心菜、花菜、洋葱等蔬菜,它们都很容易在肠胃内部制造气体,从而导致腹胀的出现。

2、不食用不易消化的食物。炒豆子、硬煎饼等硬性食物都不容易消化,因此在肠胃里滞留的时间会比较长,

产生较多气体而引发腹胀。

3、改变狼吞虎咽的习惯。进食太快或边走边吃等不良习惯,会很容易吞进不少空气;此外,常用吸管喝饮料也会使大量空气潜入胃部,引起腹胀。

4、克服不良情绪。焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪也可能使消化功能

减弱,或刺激胃部造成过多的胃酸,其结果也会使胃内气体过多,造成腹胀加剧。

5、注意锻炼身体。每天,应该坚持1小时左右的适量运动,不仅有助于克服不良情绪,而且可以帮助消化系统维持正常的功能。

6、适度补充纤维食物。

相关链接

## 闲来无事,不妨学学肛肠保健操

准备:两脚平行站立,分开与肩同宽,自然腹式呼吸,祛除杂念,思想集中,双目微张,左手自然放于下腹部,右手贴于左手之上。

一、颈部摇摆:点头后仰八个节拍;左右侧弯八个节拍;颈部扭转八个节拍;

二、泰山压顶:左手放于头

顶百会穴,右手自然压于左手之上,双手用力八个节拍;双手拇指压于太阳穴八个节拍;搓耳八个节拍,拉耳垂八个节拍;双食指到眼眶八个节拍;双食指揉迎香穴八个节拍;

三、上肢运动:左右上肢抬起放下八个节拍;左右上肢轮回八个节拍;左右手轮

击前胸,后背八个节拍;上肢平胸,左右摇摆扭腰八个节拍;双指紧扣,活动手腕(前后左右)八个节拍;

四、腰部运动:双手叉腰左右扭动八个节拍;双手叉腰前后扭腰八个节拍;双手叉腰左右弯腰八个节拍;双手垂直腹部逆时针、顺时针