

# 解读腹痛的潜台词

急性腹痛,开始在上腹部或肚脐周围,可在数小时内转移至右下腹部。持续并有阵发加重。痉挛的绞痛。常伴随发热、呕吐。

**需要担心吗?**当然!除非阑尾已经被切除,否则在鉴别急性腹痛时都需要考虑急性阑尾炎的可能。

**你需要做什么?**通常情况下,阑尾炎的发作很难找到确切的原因,因而也无法采取特别的预防措施。预防阑尾炎,平时就要养成良好的卫生习惯,注意饮食调节,多食高纤维蔬菜,忌暴饮暴食,饭后不要剧烈运动。

右上腹急性腹痛,往往突然发生并很快加重。容易在摄取高脂肪食物后发生。如出现皮肤和眼结膜发黄、尿黄,说明胆道已有阻塞。

**需要担心吗?**可能是胆结石伴胆囊炎发作。这是外科急症,不可延误。由于胆管和胰管的密切关系,还有进而诱发胰腺炎的可能。

**你需要做什么?**虽然说胆结石不一定都发生炎症,但胆囊炎最常见的病因正是胆结石。高脂肪食物、超重、饮食不规律、激素替代疗法、避孕药的应用都会增加患胆结石的风险。

上腹部慢性疼痛、隐隐作痛或钝痛,易在寒冷季节出现。与疼痛相伴较久的人会发现,一些碱性药物或食物如苏打等可以帮助缓解疼痛。

**需要担心吗?**你可能是得了消化道溃疡。十二指肠溃疡的疼痛在饥饿时出现,进食后可缓解;而胃溃疡的疼痛在餐后出现,然后慢慢缓解。部分溃疡会出现出血、幽门梗阻等并发症,甚至穿孔。有些胃溃疡还有恶性的可能。

**你需要做什么?**现在知道溃疡与幽门螺杆菌或服用消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药有关。需要着重提醒你的是,胃溃疡患者在治疗后仍需要重复内镜检查,以确保溃疡不是恶性肿瘤。如果慢性腹痛在短期内加重,规律

性改变,体重下降,大便发黑,出现贫血,那可不是什么好兆头。

上腹部正中或胸骨后方有烧灼样疼痛,有时会出现咽喉部的不适,呛咳,酸性的胃液可以反流入口腔。

**需要担心吗?**你可能患有食管反流病。反流病不只是坏了你的胃口,严重的反流性食管炎会发展为食管狭窄、出血。新的认识还表明,某些食管癌的发生与反流有关。那么适当的担心总应该给予吧,特别是在频繁用药或吞咽困难、粪便变黑,的情况下,一定要去看医生。

**你需要做什么?**拒绝那些会引发症状的食物,如柑桔、番茄酱、高脂肪和酸的食物、巧克力、浓茶、薄荷、咖啡、烟、酒等。会产生气体的食物和饮料也应避免。不要暴饮暴食,不要在睡觉前3小时内吃东西,饭后不要马上躺下,注意细嚼慢咽,这些都会对远离反流病有帮助。

下腹部痉挛性疼痛。间断出现,时轻时重,想上厕所,排便后就舒服多了。有时会有腹胀,腹内肠鸣,腹泻。也有一些人有便秘现象。而那些考试开始前就急急忙忙不断往厕所跑的人当中,不少患有睡眠障碍、焦虑、抑郁。有些人甚至不敢外出,因为他们总是陷入寻找厕所的忙乱中。

**需要担心吗?**你很可能是IBS(肠易激综合征)人群。事实上,IBS给我们带来的负面影响主要体现在生活质量上,我们的营养状况并不会因此而恶化。IBS是一种不能刻意担心的病,越担心,越严重。最新的理论认为IBS患者的内脏感受机能比正常人敏感,将一些轻微的刺激小题大做。

**你需要做什么?**目前尚未有治愈IBS的药物,便秘的患者需要增加饮食中纤维素的摄入量,腹泻的患者应避免那些会使腹泻加重的食物,而少食多餐也是预防IBS的有效方法。

夏志伟 梁蓉



【病例报告】

## 血栓拴住施密特

**新闻回放:**今年9月1日,德国前总理赫尔穆特·施密特因右腿栓塞被送入医院重症监护室,之后出现感染病症,高烧不退,失去知觉,不幸于11月10日去世,享年96岁。

栓塞指的是由血栓或异物等脱落游移阻塞于血流远侧某部所形成的循环障碍,在动脉系统中颇为常见。下肢动脉栓塞,疼痛往往是最早出现的症状,渐向远处延伸。但有些病人最先出现的症状是麻木,而疼痛并不明显。其他症状还有皮色和皮温的改变、活动无力、足下垂。

久病卧床、长途乘车或飞机久坐不动或长时间的静坐及下蹲位等均可导致血流缓慢、瘀滞,因而促发下肢深静脉血栓的形成,其主要临床表现是一侧肢体突然肿胀,患者局部感疼痛,行走时加剧,患肢肿胀的发展程度须依据每天用卷带尺精确测量并与健侧下肢对照粗细才可发现,静脉血栓部位常有压痛,将足向背侧急剧弯曲时,可引起小腿肌肉深部疼痛。

宫德凯

## 【医家坐堂】

### 乳房增生不可怕

上海复兴中路1195号陆佳佳:我经前乳房刺痛,有活动性肿块,医生说是乳腺增生。但我担心,会不会是乳腺癌呀?

**华山医院终身教授张延令:**卵泡成熟时,在雌激素和孕激素的作用下,乳腺导管和乳腺小叶腺泡增大增长,没有受孕的话,随着雌孕激素水平下降,导管和腺泡也开始萎缩。如果雌孕激素下降的比例失调,导管和腺泡萎缩的程度不一样,就会造成增生。不过,乳腺并没有真的比原来多了,只是打开门探头看了看,关上门的时候有只脚没缩回去,门轧了脚。

乳腺增生引起乳房疼痛,常为胀痛或刺痛,以一侧偏重多见,疼痛严重者不可触碰。疼痛常于月经前数天出现或加重,行经后疼痛明显减轻或消失;疼痛亦可随情绪变化而波动,每遇生气、紧张或劳累后加重。

改善乳腺增生,不妨坚持用手指按揉位于足背侧第一、二跖骨结合部之前凹陷处的太冲穴。对于月经前乳房胀痛的女性,月经前7天开始,每天用手指按压足背侧第一、二趾间缝隙边缘后方2寸左右处的行间穴,睡觉前按揉两乳头连线中点的膻中穴,直到月经来时停止。

乳腺增生与乳腺癌均可见到乳房肿块,但乳腺增生的乳房肿块质地一般较软,或中等硬度,边界不明显,活动好,与周围组织无粘连,肿块多为双侧多发,大小不一,可为结节状、片块状或颗粒状,与皮肤及周围组织无粘连,肿块的大小性状常随月经周期及情绪变化而发生变化,且肿块生长缓慢,好发于中青年女性;乳腺癌的乳房肿块质地一般较硬,有的坚硬如石,肿块大多为单侧单发,肿块可呈圆形、卵圆形或不规则形,可长到很大,活动度差,易与皮肤及周围组织发生粘连,肿块与月经周期及情绪变化无关,好发于中老年女性。

# 医院“琅琊榜”排出最佳

复旦版《2014年度中国最佳医院综合排行榜》、《中国七大区综合实力排行榜》等17份医院排行榜近日发布。有媒体评论称:“最佳医院评选成为看病难看病贵的推手。”不管褒贬如何,榜单的确反映了一个更为重要的问题,那就是应大力开展优质医疗资源均衡配置工作,切实推行分级诊疗、医生多点流动执业等举措,增加就诊的便利性和经济性,提供更加人性化的医疗服务,在更大程度上缓解民众看病难问题。

榜单反映的是医院或学科的整体水平,但就常见病、慢性病患者个体而言,遇见一个认真负责、热心贴心的医生,比拼了力气去名气响的大医院就诊,其实有用得多。若是罹患疑难重病、罕见病,需要到顶级专科就医时,排行榜才会对患者有参考价值。如果一名普通疾病的患者到最顶级的专科去就诊,其实是一种资源浪费。

在《2014年度中国最佳医院综合排行榜》上,瑞金医院排名第四,中山医院和华山医院位居第六和第七。前

100位中,上海上榜的医院还有:仁济医院(15)、长海医院(16)、肿瘤医院(23)、上海第九人民医院(26)、上海市第六人民医院(27)、长征医院(35)、新华医院(37)、儿科医院(40)、眼耳鼻喉科医院(41)、上海儿童医学中心(69)、胸科医院(72)、妇产科医院(76)、肺科医院(78)、上海第一人民医院(79)、上海市精神卫生中心(83)、华东医院(94)、东方肝胆外科医院(95)。

《华东区域专科排行榜》上海医院上榜的有:  
**病理科** 肿瘤医院(1),长海医院(5)  
**传染科** 华山医院(1),瑞金医院(3),上海市公共卫生临床中心(4)  
**麻醉科** 瑞金医院(1),中山医院(2),长海医院(4),仁济医院(5)  
**普通外科** 中山医院(1),瑞金医院(2)  
**心外科** 中山医院(1),上海儿童医学中心(2),长海医院(3)  
**胸外科** 胸科医院(1),肺科医院(2),中山医院(3)  
**泌尿外科** 长海医院(1),仁济医院(2),中山医院(5)

**骨科** 上海市第六人民医院(1),长征医院(2)  
**整形外科** 第九人民医院(1),长海医院(2),长征医院(3)  
**神经外科** 华山医院(1)  
**神经内科** 华山医院(1),瑞金医院(2)  
**肿瘤学** 肿瘤医院(1)  
**心血管病** 中山医院(1),瑞金医院(3)  
**皮肤科** 华山医院(1),瑞金医院(4)  
**内分泌** 瑞金医院(1),上海市第六人民医院(2),中山医院(4)  
**肾脏病** 瑞金医院(2),华山医院(3),中山医院(4)  
**风湿病** 仁济医院(1),长海医院(5)  
**呼吸科** 中山医院(1),瑞金医院(2)  
**消化病** 仁济医院(1),长海医院(2),瑞金医院(3)  
**烧伤** 瑞金医院(1),长海医院(2)  
**妇产科** 妇产科医院(1),仁济医院(4)  
**小儿内科** 儿科医院(1),上海儿童医学中心(3),新华医院(4)  
**小儿外科** 儿科医院(1),新华医院(2),上海儿童医学中心(3)  
**血液学** 瑞金医院(1)老年医学 华东医院(1),瑞金医院(5)  
**康复医学** 华山医院(2)  
**眼科** 眼耳鼻喉科医院(1),上海市第一人民医院(5)  
**耳鼻喉** 眼耳鼻喉科医院(1),新华医院(2),上海市第六人民医院(4)  
**口腔科** 第九人民医院(1),同济大学附属口腔医院(5)  
**精神医学** 上海市精神卫生中心(1)  
**检验** 中山医院(1),华山医院(2),瑞金医院(4)  
**放射科** 华山医院(1),中山医院(2),瑞金医院(3)  
**核医学** 中山医院(1),华山医院(2),瑞金医院(3),仁济医院(4)  
**超声** 中山医院(1),上海市第六人民医院(2),瑞金医院(5)

注:括号内的数字为排行名次。区域专科排名只排出了前五强。

## 【健康速读】

### 油与控油

在宣称加工肉类致癌后,英国科学家最近又声称用玉米油或葵花籽油等植物油做菜,可能导致包括癌症在内的多种疾病,因此推荐使用椰子油、橄榄油、黄油甚至猪油来替代普通植物油。

所谓“高温”,是指实验所使用的180℃,在这个温度下烹饪超过30分钟,葵花籽油和玉米油中的亚油酸会释放出大量有毒物质。

在高温下,黄油和猪油产生的致癌物质虽说要比菜籽油少,可它们自身的油脂含量却更高,对高血脂、脂肪肝患者绝对是“火上浇油”。

徐梵

### 通与不痛

最近,一篇名为《我在美国治痛风》的文章在微信上频繁刷屏。作者称在美国接受别嘌醇阶梯治疗,啤酒海鲜都不再忌口,痛风也没再发作过。事实上,虽然单纯的饮食调整往往达不到治疗效果,但这绝不意味着饮食控制对痛风治疗不重要。

原文中,美国医生让作者“每天吃400毫克别嘌醇片”。殊不知,别嘌醇有可能导致全身大疱性皮肤剥脱,一旦发生,死亡率很高。美国人群中,这种副反应发生的概率不到千分之一,而且大部分症状表现也不太严重,这是因为别嘌醇的副作用发生与否,与一种叫做HLA-B\*5801的基因密切相关。在亚裔人群中,该基因的阳性率高达6%~8%。无视中美人种差异,使用过高初始剂量,“通”过了头,万一发生不良反应,后果不堪设想。

向阳

### 最佳医院排行榜

<b>4. 瑞金医院</b>
☎ 64370045
<b>6. 中山医院</b>
☎ 64041990
<b>7. 华山医院</b>
☎ 52889999
<b>15. 仁济医院</b>
☎ 58752345
<b>16. 长海医院</b>
☎ 31166666
<b>23. 肿瘤医院</b>
☎ 64175590