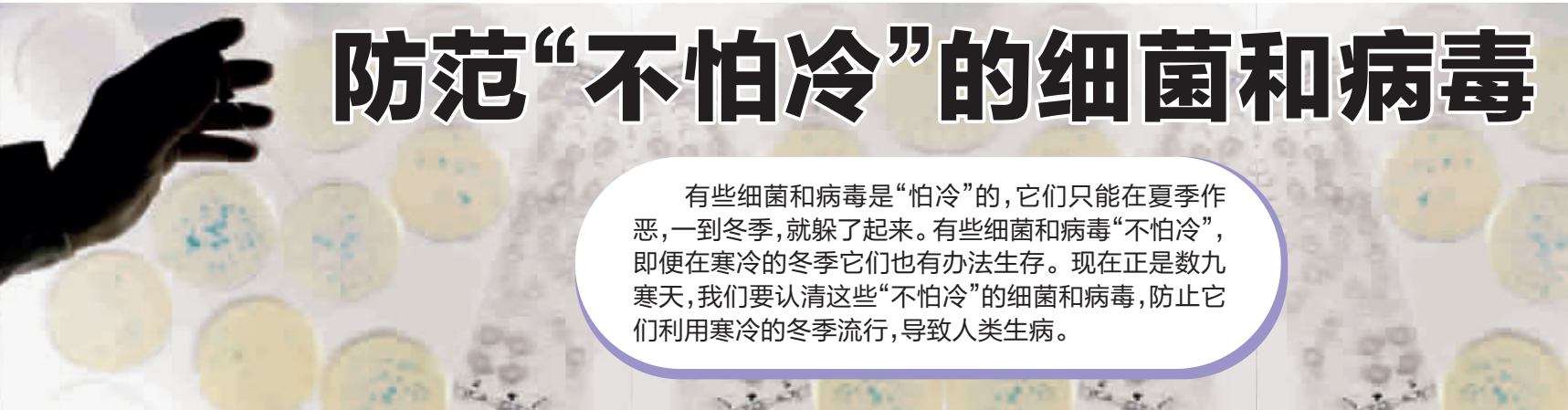




有些细菌和病毒是“怕冷”的，它们只能在夏季作恶，一到冬季，就躲了起来。有些细菌和病毒“不怕冷”，即便在寒冷的冬季它们也有办法生存。现在正是数九寒天，我们要认清这些“不怕冷”的细菌和病毒，防止它们利用寒冷的冬季流行，导致人类生病。

大多数细菌是“怕冷”的，因为细菌一般喜欢在温暖潮湿的环境中生长繁殖。如霍乱弧菌、大肠杆菌、痢疾杆菌等，在冬天只能以“冬眠”的方式苦苦地等待着天气变暖。病毒一般都“不怕冷”，长期在低温下也能存活。但病毒不是一个完整的细胞，需要寄生在别的生物细胞(宿主)中才能复制(病毒的繁殖)，如果它的宿主“怕冷”，它也只能跟着它们在冬季“休眠”。如乙型脑炎病毒、登革热病毒需要在蚊子体内生活一段时间，可蚊子怕冷，它们也就算是“怕冷”的了。

有些细菌“不怕冷”，如脑膜炎球菌、链球菌(猩红热的病原菌)、百日咳杆菌等。尽管它们也和其他细菌一样，喜欢在温暖潮湿的环境中生长繁殖，但它们会找地方“躲藏”，通常藏匿在人的鼻咽部。例如脑膜炎球菌，大约有

5%—10%的健康人鼻咽部就带有这种细菌。人的鼻咽黏膜上又暖和又湿润，这些细菌们在这里过冬简直舒服极了。而且，当人说话、咳嗽、打喷嚏时，它们又可借机“飞”进另一个人的鼻咽腔。如果碰到抵抗力较差的人，尤其是儿童，它们就可以在黏膜上大量繁殖起来，甚至还有机会“钻”进人的血液“放毒”，导致人类生病。脑膜炎球菌“钻”得更深，能“钻”进人的脑脊液，导致流行性脑膜炎。所以，流行性脑膜炎、猩红热、百日咳等疾病常常在冬春季节流行。

细菌也有真“不怕冷”的。李斯特菌真不怕冷，在1℃—4℃的低温环境中照样生长不误，所以贮存在冰箱里的食物也不能幸免，常常被人称为“冰箱里的杀人细菌”。它可以经消化道感染人体，使人得病。但李斯特菌只能感

染少数抵抗力低下的老年人、孕妇、新生儿、艾滋病和肿瘤患者等，因此不会导致疾病流行。

一些寄生在人鼻咽部的病毒则更喜欢冬季的来临，如流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、麻疹病毒等。这些病毒在外界的抵抗力很弱，往往离开人体就很容易死亡。在冬季，人们都爱待在屋子里，门窗紧闭，尤其是人员密集的电影院、游戏厅、火车和飞机上，人与人的距离特别近，病毒很容易通过飞沫传播到另一个人呼吸道黏膜上“传宗接代”。再加上冬天寒冷，气候干燥，人们的呼吸道黏膜抵抗力下降，这些病毒还能乘机“钻”进人的气管和肺里，导致气管炎和肺炎。麻疹病毒还能钻进人的血液，导致全身出疹。因此，冬春季也是流感、感冒、麻疹等呼吸道病毒性传染病的流行季节。

轮状病毒、诺如病毒是引起人类病毒性腹泻的主要病因。这些病毒从病人的大便中排出，冬季“不怕冷”，在外界抵抗力很强，离开人体不会马上死去，可通过污染食物、水、门把手、水龙头等，借机进入另一个人的消化道，导致腹泻流行。所以，病毒性腹泻与细菌性腹泻不同，前者常常在冬季流行。

上述“不怕冷”的细菌和病毒，大多数属于呼吸道传染病。因此，在冬季应加强防范。经常开窗通风，保持室内空气新鲜；少去人员密集的公共场所，到医院看病要戴口罩；多喝水，多吃水果蔬菜，保持呼吸道黏膜湿润；根据天气适当添衣，避免受寒；注意锻炼身体，增加身体抵抗力，以防这些“不怕冷”的细菌和病毒感染。**蔡皓东**(首都医科大学附属北京地坛医院感染科教授)

大多数甲状腺结节为良性

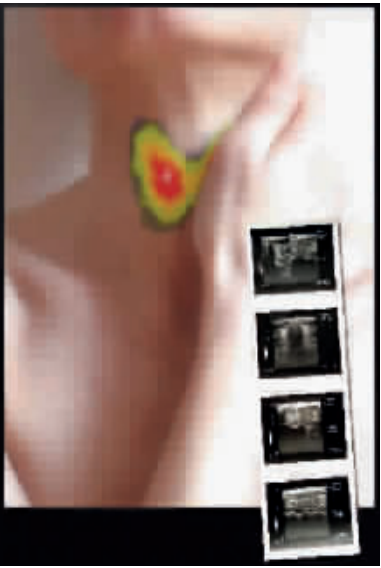
对于普通百姓来说，甲状腺结节是一个常说常新的疾病。

之前，阿根廷总统的甲状腺结节被误当作甲状腺癌而被切除，引发大众对甲状腺疾病的再度关注。美联社曾经对“阿根廷总统甲癌风波”给予如下评述：“医生通常在术前难以确定患者的甲状腺结节是否是甲状腺癌，一般需等手术取出部分甲状腺才能判断肿瘤为良性还是恶性，因此，许多医生决定干脆摘除患者的甲状腺。”

现实生活中，有很多人被查出患有甲状腺结节，也有相当多的患者手术后发现是良性结节，其实无需手术治疗。那么，什么是甲状腺癌？为什么甲状腺癌会被误诊？如何减少误诊呢？

甲状腺癌是来源于甲状腺的恶性肿瘤，一般以病人自己发现或者体检B超发现的甲状腺结节为首发症状。而甲状腺结节非常常见，青少年的发生率约1.5%，并且随年龄增长而增多。近年来随着甲状腺B超检查在常规体检中的普及，越来越多的人被查出患有甲状腺结节。然而，这其中只有很少一部分为甲状腺恶性结节，即甲状腺癌。

那么，怎么判断甲状腺结节的良恶性呢？发现甲状腺结节，第一件事情是要看专科医生，由医生判断是否存在甲癌的高危因素，比如甲癌家族史、颈部放射史等；第二是抽血化验甲功和进行甲状腺的B



超检查，因为根据甲状腺功能可以初步判断结节的良恶性，而甲状腺B超可以非常敏感地检测到结节的形态，可以提供非常有价值的结节良恶性的形态信息。第三，如果有必要则须进行甲状腺结节的细针穿刺检查，从而为结节性质的判断提供最直接的证据，这项检查是目前结节性质判定国际公认的最为准确的检查。

既然细针穿刺如此准确，那么阿根廷

总统为什么会在术前被误诊呢？因为有25%左右的结节由于细针穿刺获得细胞数目的限制，从而无法非常肯定地判断结节的良恶性性质。对于这样的病人，目前有先进的分子遗传学诊断方法，可以将确诊率从不足50%提高到85%以上。

一旦发现甲状腺结节，一定要去正规医院对结节性质进行全面评估，再决定是否手术治疗。盲目手术治疗除了麻醉和手术的风险以及并发症以外，部分病人由于手术摘除甲状腺，需要长期进行甲状腺激素的替代治疗，从而带来药物治疗和甲功监测的费用及不便。另外，如果替代剂量不足则会出现甲状腺功能减退，进而产生血压、血脂、心脏等器官系统的疾病；孕妇甲减除了发生妊娠并发症外，还会潜在影响胎儿智力发育。对此，瑞金医院制定了科学的临床路径，使诊治得以更加合理，更加有效。

还要强调的是，即使确诊为甲状腺癌，也不要恐慌，因为甲状腺癌的预后相对其他恶性肿瘤要好很多，20年生存率在95%以上。但一定要正确评估，进行合理的手术方式以及术后足量的甲状腺激素抑制治疗，部分病人需进行碘-131的同位素放射治疗。

叶蕾 王卫庆（教授）(上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市内分泌代谢病临床医学中心)

本版图片 IC

膝关节疼痛缓解之道

隆冬季节，不少中老年人因膝关节疼痛所困扰。关节肿胀、疼痛、僵硬；开始活动时痛，活动后减轻；负重时疼痛加重；有的夜间痛，又称“休息痛”，究其原因，大多属于原发性骨性关节炎，除与关节本身的老化有关外，与膝部的活动过少，血液循环较差，过度劳累，受寒受潮以及体形肥胖等因素也有密切关系。

膝关节面的软骨要承受正常压力和摩擦，否则软骨容易变性。同样，关节周围的肌肉、韧带等，如果得不到适当锻炼，肌肉也会发生萎缩，其收缩力、弹力和耐力将会下降，韧带的柔韧性也会减弱，这就直接影响到膝关节的稳定性、灵活性以及承重和运动功能。膝关节锻炼，比较简单易行的有以下几种：

■ **股四头肌的静力收缩，即“大腿绷紧”** 采取坐位或仰卧位，将腿伸直，然后收回，以“抽动”方式进行大腿肌肉(股四头肌)的收缩运动，每次锻炼5分钟，每日2—3次。然后再

将腿绷直抬起，坚持数秒钟后放下，一起一落，一次可由5分钟逐渐增至10分钟。左右两腿轮换进行。

■ **股四头肌负重锻炼** 即在直腿抬高锻炼的基础上，用一个0.5—1公斤重的沙袋捆在踝部进行负重直腿抬高锻炼，先左腿后右腿，每次锻炼3—5分钟。

■ **膝关节屈伸运动** 采取仰卧位，两腿膝关节进行一屈一伸的运动，可以提高肌肉和韧带的弹性和韧性以及关节的灵活性，并可消除膝部无菌性炎症，避免膝关节周围软组织粘连。每天坚持2—3次，每次3—5分钟。

■ **步行或慢跑** 步行或慢跑可增强下肢肌力和韧带的韧性以及膝关节的灵活性和稳定性。步行时每分钟30—40步，逐步提高到

60—70步，一次行程2000—3000米、每天1—2次。若慢跑，速度不宜快，以边跑还可边与他人交谈为度，每次跑5—10分钟，每天1—2次。

■ **做体操和打拳** 动作柔和，能活动关节、锻炼筋骨，适于不能长距离步行或慢跑的中老年人。每天早晚各练一次，每次练10—20分钟。运动中可根据自己的健康状况，适当放低身体重心，增大膝关节运动幅度。

■ **自我按摩** 特别适用于老年体弱运动有困难者。取坐位，对大腿肌肉和小腿肌肉前后进行揉捏拍打、捋顺点散、对髌骨进行研磨松动，以促进膝部血液循环、改善局部营养、松解筋腱粘连，达到“筋动骨活”的目的。

■ **保护膝关节** 在劳动和运动中要注意保持膝关节的平衡稳定，防止摔跤或扭伤。若

膝关节损伤后不及时治疗或治疗不当，常造成膝关节长期疼痛。

■ **膝关节保暖** 不少人的膝关节疼痛是天热时减轻，天冷时容易加重。所以中老年人天冷时除多穿衣裤外，可戴上“护膝”。不要在风口长时间站立，避免膝部受凉。

■ **控制体重** 肥胖会使膝关节负荷过重，使膝关节疼痛加重。因此应设法减肥、保持正常体重。

■ **多吃含钙丰富的食品** 如贝壳类、海产品、蛋类、动物骨骼、豆类、奶类，其中牛奶含钙量高，可多饮用，以预防膝关节骨质疏松。

朱裕昌（同济大学附属第十人民医院关节外科主任医师）

美食佳酿莫给胰腺施压

春节长假是急性胰腺炎发病陡然增多的时节，主要症状是暴饮暴食酗酒，马上出现急性腹痛、恶心呕吐等。急性胰腺炎，早期发现且及时治疗，都能很快治愈，但是如果疾病治疗晚，发展快，病情重，就会有生命危险。

人体的胰腺可以分泌各种各样消化酶。正常情况下这些消化酶是以未激活的酶原形式存在于胰腺腺泡中，没有消化能力。当人们进食后，胰腺腺泡中未激活的酶原被激活，通过胰管进入消化道来分解和消化食物，主要用于消化高脂肪和高蛋白食物。当人们进食大量高能量食物时，甚至暴饮暴食，此时可刺激胰液大量的分泌，使胰腺导管内压增加，胰腺腺泡破裂，酶原被释放，遇到胰腺组织被激活，引起自身消化反应，导致胰腺受损；再加上酗酒，酒精又可对胰腺细胞有直接的破坏作用，还可促进胃酸分泌，进而促进胰液的分泌，导致胰腺导管引流不畅，胰腺导管内部压力增加，进一步破坏胰腺细胞，加重胰腺炎性反应。如果此时通过血、尿淀粉酶检查(升高)、B超检查(发现胰腺肿大、胰腺导管扩张，胰腺周围有少量渗出液)，及时治疗，是可以痊愈的。

必须提醒患者，急性胰腺炎即便痊愈，今后也要控制高脂肪、高热量的饮食及不良饮酒习惯，使胰腺得到充分休息，饮食规律，少吃煎炒，多吃蒸炖。盐也不宜多，宜进食低脂、高维生素、易消化的清淡食物；多吃菠菜、西兰花、花菜、萝卜等，并逐步增加蛋白质的量，如鱼、瘦肉、蛋白、豆腐等。**陈建忠 陈苏宁**(主任)(同济大学附属同济医院超声诊断科)