



当儿童出现反复腹痛、长期腹泻、经常解粘液脓血便或肛瘘反复不愈，在接受了内、外科常规治疗后症状仍不见好转，您需要警惕其是否患有炎症性肠病。

炎症性肠病是一种病因未明的慢性肠道炎症性疾病，主要有两种类型：溃疡性结肠炎和克罗恩病。溃疡性结肠炎主要临床表现为腹泻，以粘液脓血便较常见，可伴有左下腹疼痛，少数有肛裂、直肠脱垂和肛周脓肿。克罗恩病病变可累及胃肠道各部位，有些可仅局限于小肠，它的消化道症状早期常不明显，主要表现为腹痛，其次是腹泻及排便规律改变，肛裂、肛瘘及肠外表现较多见。炎症性肠病常伴有发

儿童炎症性肠病 阻碍生长发育

热、乏力、厌食、贫血、低蛋白血症、体重不增或减轻、生长发育迟缓、青春期延迟等现象；并可伴发关节痛、结节性红斑、虹膜炎、胆管炎等。

近年来，随着环境污染、生活方式的变化以及诊疗水平的提高，我国炎症性肠病的病例数逐年增加。据悉，我国近 5 年的炎症性肠病患者数量是上世纪 90 年代同期的 8 倍，而且发病年龄呈年轻化趋势。其中约 20%~30% 的患者在儿童期发病。随着发病率的逐年上升，其逐渐成为儿童和青少年主要的慢性肠道疾病。但由于儿童炎症性肠病的初发症状较不典型，尤其是克罗恩病，可仅表现为腹部不适和体重不增，加上一些基层医院对该病的认识不足及诊疗技术有限，给该病的早期诊断和治疗带来了一定的困难，造成儿童炎症性肠病的误诊、漏诊率较高。延误治疗对患儿的生长发育和疾病转归都有较大的影响，重症患者如不及时诊治，可出现严重的肠溃疡、肠梗阻，甚至发生肠穿孔大出血，有危及生命的可能。

目前炎症性肠病的诊断主要通过临床表现、实验室及影像学检查，目前胃肠镜及病理仍是诊断炎症性肠病的主要手段，但对

于一些不典型的病例，确诊较困难，需要依靠医生的经验结合临床观察来明确诊断。炎症性肠病的治疗，需根据病变范围、严重程度、病程分期和并发症等情况综合评估，制定合理的治疗方案。由于炎症性肠病需要长期治疗，按时规范服药及定期复诊对疾病的转归也十分重要。

上海瑞金医院儿科消化专业是卫生部的重点学科，在国内很早开展了儿童炎症性肠病的管理，在儿童炎症性肠病的诊断与治疗方面积累了许多经验，随着小肠镜、胶囊内镜、小肠 CT 及小肠磁共振在儿科疾病领域的运用，使得一些诊断困难的小肠性克罗恩病患者也得到了及时的发现和治疗。近年来，我们在国内首先采用生物制剂来治疗难治性炎症性肠病患儿，得到了很好的疗效。大部分患者疾病得到了控制，能够正常地生活学习，生长发育也达到或接近正常儿童水平。临床经验告诉我们，只要及时发现该病，并做出正确的治疗，治疗效果是非常好的。

因此，如有儿童出现上述症状应尽快到

医院就诊，以便得到早期明确诊断，及时积极治疗。许春娣 王歆琼（上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科）

番茄加热吃 营养又保健

番茄，味微酸、微甜，良好的口感使其受到全球百姓的喜爱。中医认为，番茄具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝等作用，对有食欲不振、口苦舌燥、皮下出血等症状者特别有益。

番茄除了含有较丰富的多种维生素外，还含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、磷、钙、钾、铜、铁等多种营养素，不含胆固醇。每公斤新鲜番茄含维生素 C60mg、胡萝卜素 5.5mg、烟酸 6mg、维生素 E 5.7mg、维生素 B₁3mg，分别是西瓜的 3 倍、1.5 倍、3 倍、57 倍和 1.5 倍。还含有其他蔬菜及水果中没有或少有的番茄红素 8.8~42mg。建议每人每天吃 1~2 个新鲜番茄，以便能获得足够的番茄红素及其他营养物质。

番茄的吃法很重要，研究发现，生吃固然能摄入较多的维生素 C，但加热后的番茄红素及其他抗氧化物质含量会明显增加，虽然加热后维生素 C 会有所减少，但维生素 C 的来源很多，比番茄红素容易获得，通过总体分析可以认为，“两者取其重”：加热可以明显增加具有抗氧化功能的番茄红素，所以营养价值更高了，熟吃番茄的有益效应高于生吃。

蒋家骥

春捂需因人而异

今日，惊蛰。根据多年气候资料统计，春季最高气温的平均值高于秋季，最低气温平均值低于秋季。也就是说，虽然在春季白天温度高一些，但一早一晚温度还是比较低的。春季是回暖期，室内的温度回暖不如室外，所以在室外感觉很热，一进入房间就感觉很凉。春

季冷空气活动次数多于秋季，还时常有寒潮入侵，往往出现倒春寒天气，很容易让人不适应。常言道“春风入骨”，春天要防风，防止寒邪趁虚而入。

为此，春季一定不要轻易减少衣服，棉衣不要过早脱去。“春捂”得法，体质强健，则将减少患病的机会。当然，增减衣着要顺应自然，不必完全拘泥于“春捂”之说。

李昊（同济大学附属同济医院中医科主任）

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血、口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“齲齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35 岁以上人群，80% 以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使

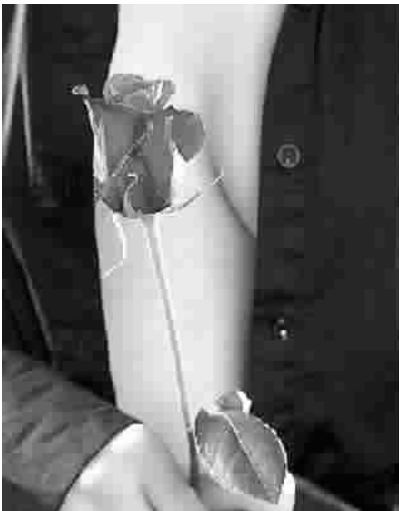
用中草药牙膏、刷牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康，绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石，牙齿有不同程度的松度、咬物无力，牙龈暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

（文/辛勤）

客观解读除疑虑 假体隆乳仍安全



科学院整形外科医院乳房整形美容中心主任栾杰，引用美国食品药品监督管理局根据去年 6 月获得的统计数据指出，到目前为止还没有任何证据显示硅凝胶乳房假体与已知的人类疾病有直接关系，在规范应用的前提下，医用硅胶假体既不会增加患乳腺癌的风险，也不会影响生育和哺乳，是一种安全可靠的隆乳材料。

这是因为假体隆胸手术是把假体植入乳房内的胸大肌下或是乳腺后，不管是植入哪个部位，乳房假体都是在乳腺下方，不会影响乳腺，更不会影响生育和哺乳。很多做过假体隆胸的女性朋友变得更自信了，对于工作或者生活都有着明显的帮助。

中国医师协会整形外科医师分会副会长、第二军医大学附属长征医院整形外科主任江华教授指出，隆胸术是随着隆胸材料的不断更新而发展的。我国目前隆胸的技术和安全度在不断提升，同时，国产厂商生产的假体在质量等各方面都有了很大的发展，也让乳房再造越来越安全。

拥有傲人的双峰、抬头挺胸的姿态是无数女性的梦想。通过科技的力量改变人类的外形已经不是梦幻的想象，整形学科中的隆胸术更是吸引了大量求美者的追逐。对于计划隆胸的女性朋友而言，一定要到正规医院请专业医生手术，一定要使用国家药监局批准的、经正规渠道进入医院的隆胸假体。每一个进入人体的假体都有唯一的编码，要注意保留好。

虞睿

勤做乳房按摩操

开书桌 10 厘米左右。

每天做十几分钟的乳房按摩，能增进胸部肌肉的协调活动，减少血流瘀滞，加快静脉血液回流。一种方法是睡前躺在床上，用左手按摩右乳房，右手按摩左乳房，以由外向内的搓揉方式，或是用两手虎口以环形的按摩方式由乳房底部到乳头的位置，轻轻按摩乳房，可使淋巴液回流至淋巴系统。另一种方式是温水淋浴，用花洒环形冲刷胸部，这样有助于冲出漂亮的乳房形状，并且使乳房更有弹性。

本版图片 IC

张琦（上海交通大学附属第六人民医院外科）

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第 12-25-C394 号 有效期至 2011 年 12 月 25 日至 2012 年 12 月 24 日止

地址：上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话：021-52300035