

微信群内曾疯传一篇文章：《这20种病不需治疗，不是所有的病都要去医院，看看美国医生怎么说》。文中说的部分观点是正确的，但关乎健康马虎不得，哪怕是一句错误的表述，都可能会对一个完全相信它的人造成很大的影响。

20种疾病不需治疗，不绝对！

□ 纪光伟

事实上，这20种疾病里面有些不是疾病，是症状或表现；有的是不规范的诊断；有的是一类疾病的笼统概括，相当于腹痛待查。那么，这20种疾病里面哪些是需要治疗的，哪些又是不需治疗的呢？

有些不是疾病是症状或表现，如心脏早搏、关节疼痛、盆腔积液、耳鸣、胃酸烧心；有的是不规范的诊断，如骨质增生、痔疮、乳腺增生、灰指甲、失眠；有的是一类疾病的笼统概括，相当于腹痛待查一样的，如甲状腺结节。

不太需要治疗的疾病
在这20种疾病中，真正不需要治疗的疾病只有一种，就是慢性浅表性胃炎，因为每一个胃镜检查的报告，几乎都会做出慢性浅表性胃

炎的诊断，胃镜的诊断标准是根据黏膜的血管情况，以及有无出血点来进行诊断的，而在病理上，则是根据上皮、黏膜和固有肌层的白细胞浸润情况来做出诊断的。

我们知道，人的胃腔是与口腔相通的，经常会有食物通过，有的是较硬的食物，有时甚至会有异物通过，这些物质多少都会对胃黏膜产生一定的摩擦或损伤，而表现出慢性浅表性胃炎的影像，那么，这种慢性浅表性胃炎到底是食物引起的，还是本身病变引起的，临床上难以鉴别的。

如果是较硬的食物引起的，经过短期的修复，是可以自己愈合的，而不需要治疗；如果是病变引起的，还是需要治疗的。
这些疾病有一部分需要治疗

骨质增生是无法完全治愈的，但是可以通过药物缓解骨质增生引起的疼痛和功能障碍，换句话说，就是改善症状。

心脏早搏如果是偶发的，是不需要治疗的，几乎每个人都会发生，不会对健康产生不良影响，如果是频繁的，或者出现不适的症状，就需要治疗了。

像这样的“疾病”还有痔、鼻炎、关节疼痛、慢性咽炎、病毒性感冒、失眠等。
这些疾病必须先经过鉴别
有些疾病尽管不严重，也可以观察，但必须要进行鉴别，排除恶性肿瘤的可能。这类疾病有甲状腺结节、单纯性肝囊肿、子宫肌瘤等。当然较大的良性甲状腺结节、巨大的肝囊肿、较大的子宫肌瘤也

是需要治疗，包括手术治疗的。

这些情况需要观察
宫颈糜烂是一个不正确的名词，正确的名称是宫颈柱状上皮异位，是一种正常的生理现象，不需要进行任何治疗，以前的许多治疗宫颈糜烂的方法都是错误的。

但对于有症状的宫颈炎，是需要进行治疗的；同时宫颈糜烂还与宫颈上皮内瘤样病变、早期宫颈癌相鉴别，它们仅从外观上是难以鉴别的，应常规做宫颈刮片、宫颈管吸片，以及阴道镜检查及活体组织检查来明确诊断。

乳腺增生是一个病理诊断，不能作为临床诊断，它是一个从正常到异常，到失常的变化，多数情况是不需要治疗的；同时，

专家观点

许多百姓将乳腺包块也认为是乳腺增生，这样就可以耽误病情，因此，乳腺增生是需要鉴别和观察的。

至于盆腔积液就更不是一个诊断了，可以认为是一个影像学的名词。导致盆腔积液的原因有很多，可分为生理性盆腔积液和病理性盆腔积液两种，病理性盆腔积液多由感染、肿瘤、肝病、心脏病引起，也可发生在盆腔炎、附件炎或子宫内膜异位症中。

这些疾病需要治疗
湿疹、耳鸣、偏头痛、胃酸烧

心（反流性胃炎）、灰指甲（甲癣）等疾病都是需要治疗的。

综上所述，这20种疾病中，没有一种是完全不需要治疗的。那种不需要治疗，或者自己买药吃的做法是不科学的。

我们应该重视自己身体发出的信号，至少经过专业的医生做出专业的诊断后，再决定是否需要进行治疗，那种自己当医生的做法是不正确的，弄不好延误了病情，也没有后悔药可以吃。

（作者系武钢二医院主任医师、武汉科技大学兼职教授）



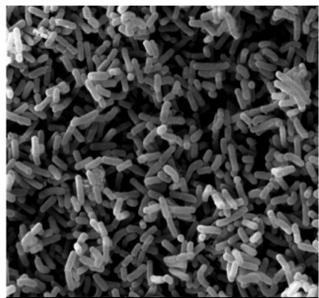
益生菌不只是维护肠胃健康

□ 科普时报记者 李禾

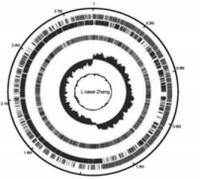
大多数人都是通过酸奶认识到益生菌，益生菌的功能正在逐步被揭示。关于“干酪乳杆菌”家族的核心成员植物乳杆菌P-8 (Lactobacillus plantarum P-8)，在缓解人体压力与精神焦虑引起的应激反应的临床实验结果，发表在最新一期的国际专业期刊《临床营养学》上。

植物乳杆菌P-8源自内蒙古巴彦淖尔市乌拉特中旗牧民家庭自然发酵酸牛奶样品中，是研究人员从347株植物乳杆菌中优选出的。研究发现，肠道菌群与人体大脑间互作桥梁，是构建“肠脑轴”的直接通路。为期12周的临床实验也显示，益生菌能缓解成年人压力应激反应，不但是调节肠道菌群的直接途径，也是维护“肠脑轴”安全通畅的健康卫士。

而干酪乳杆菌 Zhang (Lactobacillus casei Zhang) 在乳杆菌预防与益生菌功能方向的研究论文发表在国际期刊《微生物》上。



干酪乳杆菌 Zhang—电镜图



干酪乳杆菌 Zhang—基因图谱

内蒙古农业大学博士马晨说，人肠道菌群的数量是人体细胞的十倍之多，“其实我们是一个行走的微生物整合体”。口腔、皮肤和生殖系统等中有菌群，但最主要的菌群是在胃肠道中，最

主要的功能是帮助消化吃进去的食物。“如大熊猫吃的是竹子，你很难想象一个哺乳动物吃进坚硬的竹子后，还能转化成脂肪长在身上。这必须依靠肠道中复杂的菌群帮助降解竹子。”还是有

帮助肠道排毒，促进人体免疫系统成熟等。

马晨说，当前，由于环境污染等原因，“益生菌的变异和消亡在加速。”北京科拓恒通生物技术股份有限公司建立了亚洲最大的乳酸菌菌种资源库，现已收集并保护了上万株。“通过菌种资源库，把这些对人体有益的微生物从原始环境中采集出来，保藏期达80年以上。”

益生菌的使用领域也在不断扩大，除了酸奶等食品外，还进入了健康医疗领域，用于调节肠道菌群，增强免疫力，辅助多种疾病治疗；在畜牧养殖上，能替代抗生素，促进营养物质的吸收，提高饲料转化率，大幅增加养殖的经济效益；在农业种植上，可改善土壤微生物环境，减少农药与化肥的施用，提升农作物产量与品质等。

医学新解

割阑尾或可降低患帕金森风险

美国密歇根州近日发表的一项研究报告显示，将俗称“盲肠”的阑尾割掉，可能会令患帕金森综合症的机率大减。

来自美国文安德研究所的研究人员分别利用瑞典近50年约170万人的病历与美国849人的病历进行比较，结果发现年轻时割了阑尾的美国人，老年时患帕金森综合症的风险降低了19%。瑞典人患上帕金森综合症的机会减低了25%。

阑尾一向被视为无用的器官。但研究指出，阑尾是帕金森综合症患者脑内出现的异常蛋白质α-synuclein(α-突触核蛋白)的“储存库”。在罕见的情况下，阑尾的α-突触核蛋白“逃”到脑部就可能会导致患上帕金森综合症。

电刺激让脊髓损伤者又能行走

英国《自然》杂志近日在线发表了一项神经科学最新成果：3名脊髓损伤患者，在接受定向脊髓电刺激后，成功实现再次行走。

瑞士洛桑联邦理工学院的研究人员对3名患有慢性脊髓损伤和下肢局部或完全瘫痪的男性患者施行了定向硬膜外电刺激(EES)，一种应用于脊髓的刺激，是采用运动神经元激活图谱和模拟模型来鉴定针对不同肌肉群的最佳刺激模式。EES由通过无线通讯实时控制的脉冲发生器提供，并且时间设定为与目标的运动相协调。

最终，接受EES的患者可以在跑步机上行走长达一个小时。复健后，3名接受EES的患者可以独立行走(依靠局部支撑或步行器)，并且在没有EES的情况下恢复了腿部自主运动。

与多动症遗传相关信号被发现

英国《自然·遗传学》杂志近日在线发表的一项医学研究称，美国和欧洲科学家联合团队鉴定了与注意缺陷多动障碍(ADHD)有关的遗传变异。这是人类首次发现这一疾病的遗传信号。

此次，美国纽约州立大学上州医科大学的斯蒂芬·法拉那和丹麦精神病学综合研究中心的安德·博格鲁姆，联合美国麻省总医院与哈佛大学医学院研究团队，分析了超过55000个个体数据，最终发现了12个与注意缺陷多动障碍有关的基因区域。进一步分析显示，相关区域很可能会对中枢神经系统产生影响。

通过评估注意缺陷多动障碍与200多种其他疾病和性状之间的遗传关联，研究团队发现，有44种疾病和性状拥有与注意缺陷多动障碍相同的常见遗传信号，包括重症抑郁障碍、神经性厌食和失眠。

老寒腿·扁平足·雪地靴

□ 赵言言

前不久，日本国驻华大使馆发布了一条微博，试图解释日本女生即使在冬天也是光腿穿短裙。

相比于东邻，国内的冬季穿着更加多样，争议也更多。比如，要不要穿秋裤？一种很常见的说法是，年轻时不注意保暖，老了可能会患上老寒腿。老寒腿是一种传统称呼，老即年老；寒即怕冷。怕冷有两个意思，一种情况是天气寒冷时病情加重，另一种情况是即使气温不低，仍然觉得腿冷。

前者多半是因为骨关节炎。简单来说，膝盖是人体最重要的“轴承”之一，一旦发生病变便有可能限制活动，尤其是上下楼梯时，常有剧烈疼痛。不过，寒冷虽然加重骨关节炎的症状，却不是其病因。轴承最怕的是超载，骨关节炎最常见、最大的风险因素是肥胖。

而后者通常由下肢动脉闭塞引起。血管除了物质交换以外，还有暖气的功能，负责把人体内部的热量传递到躯干和体表。一旦下肢动脉发生堵塞，血液流通不畅，患者便会觉得下肢寒冷，颜色也不正常，看着发白，进而因为营养物质送不上去、代谢废物运不下来，会影响到活动，严重时疼痛剧烈，甚至出现肢体坏死。

因此，下肢动脉闭塞患者，跟寒冷没什么关联。

另一种常见说法是，雪地靴会引起扁平足。所谓扁平足，就是足弓扁平。

如何判断自己足弓是否扁平呢。最常用的方法是脚印测试。在地面上铺设纸张，双脚先浸水，然后踩到纸张上，观察水印。

按照发病因素，扁平足可以分为两类，一类是先天性的，跟遗传有关，一类是后天性的；根据影响又可以把它分为两类，一类是生理性的，一类是病理性的。大约一半的儿童，因为骨骼、肌肉发育尚未完善，表现为扁平足，随着年龄增长，慢慢会自行正常；有些运动员也存在扁平足，但是不影响正常运动，同样属于生理性扁平足。病理性扁平足原因比较复杂，可能是因为肥胖，可能是因为太重，比如过早使用学步车，可能是因为骨骼、肌肉、关节的异常，可能因为鞋跟太高，身体重心长期前移。

实际上，确有学者怀疑雪地靴跟扁平足的关系。他们找来志愿者，在其下肢粘贴传感器，分别观察其光脚、穿雪地靴时的步态，结果显示，穿雪地靴对下肢的活动没有影响。

总之，裤子也好、鞋子也罢，只要自己觉得舒适即可。日本的气候与国内不同，受海洋季风影响较大，国内读者没必要非追求光腿；也不必把自己裹成粽子——穿太厚，同样不好。

感冒药选择有门道（西药篇）

□ 刘宝峰 刘欣

入冬之际，周围的朋友患上感冒的不少。近几年医护人员不懈地告诫大家，普通感冒不需要输液治疗，无论用哪种疗法，病程都是7~10天左右。很多朋友认识到了这一点，患了普通感冒，一般会自己吃点感冒药。应该怎么选择呢，单纯的西药、汤药，还是西药加上中成药？

如果您选择的是西药感冒药，会发现几乎所有的药无外乎是“美”、“麻”、“扑”、“苯”、“敏”、“酚”、“黄”、“烷”的各种搭配组合。例如：复方氨酚烷胺，美扑伪麻，酚麻美敏，氨酚黄敏，氨酚黄那敏。

这是因为普通感冒在西医中归属上呼吸道感染，在治疗手段上基本都是对症治疗。至于哪种感冒药更有效，各家厂商的不同组合也是各有千秋。

为了合理地选择对症的感冒药，我们必须了解不同的感冒药中含有哪些成分，而感冒药的名称恰恰可以帮助我们了解感冒药所含有的成分和主要作用：

“氨”、“酚”、“芬”是指：对乙酰氨基酚、布洛芬，主要用于退热；“敏”、“苯”是指：马来酸氯苯那敏、苯海拉明，主要用于缓解过敏反应；“扑”是指：扑尔敏(即马来酸氯苯那敏)或是扑热息痛，主要用于退热；“麻”是指：伪麻黄碱，主要用于缓解鼻塞，减少鼻腔充血；“美”是指：氢溴酸右美沙芬，主要用于止咳；“烷”是指：金刚烷胺，用于抗病

毒；“黄”是指：人工牛黄，主要用于清热，解毒，化痰。

这些搭配组合大家可以根据自身症状情况选择，只是要注意服用禁忌：“苯”、“敏”：司机不宜使用。“麻”：高血压、眼压高(如青光眼)患者慎用。“氨”、“酚”：肝功能不全，消化道溃疡患者慎用。

所以，药师提醒，千万不要把几种复方抗感冒的西药一起服用。这样做会显著加大用药风险、毒副作用，也不能达到几种药一起吃效果更好的初衷。

流感高发注意防护

2018年12月17日至12月23日流感病毒学监测结果表明，目前为甲型H1N1流感病毒和甲型H3N2亚型流感病毒共同流行，以甲型H1N1流感病毒活动为主，但甲型H3N2亚型流感病毒所占比例近期有所上升，流感病毒检测阳性率为33.49%，低于2017年同期的46.92%。结合历年流感综合监测资料分析，北京市已由前年的流感流行期进入流感高峰期，学校托幼机构集中发热疫情的发生风险处于高水平。

北京市疾控中心提醒：保持室内空气流通，注意环境清洁；保持充足睡眠、健康饮食，坚持适量运动；注意天气变化，随气温变化增减衣物，避免着凉；注意个人卫生，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻；杜绝带病上课上班；尽量避免接触流感样病例患者，如需接触应佩戴口罩；到医院就诊时，要佩戴口罩，做好防护；学校托幼机构应做好因病缺勤监测和晨午检。

出现疫情期，按照“非必须，不举办”的原则，尽量减少或避免开展聚集活动；避免前往人群密集、空气流动性较差的公共场所；如症状加重，应根据病情就近到有能力的医疗机构就诊；尤其需要密切关注出现流感样症状的儿童、老人。

乐观是儿童非常重要的品质，对其个性和未来的成就有着深远的影响。具有悲观品质的孩子可能更容易感到抑郁；身体健康情况不如乐观者；日后获得的成绩低于其具有的潜在能力。

培养孩子乐观的品质非常必要

□ 付佳

解释风格 对好事或是坏事会发生在自己身上的习惯性的看法，被称为解释风格。解释风格有三个维度：永久性、普遍性与个人化。

永久性的意思就是：坏事发生的时候，乐观的孩子会把它解释为暂时的，可以改变的，而悲观的孩子可能认为坏事是永远发生的，没有办法改变。例如：妈妈发了脾气的情境下，悲观的孩子会认为我的妈妈是世界上坏脾气的妈妈(永久性)，而乐观的孩子会认为我的妈妈从来没有这样坏脾气过(暂时的)。当好事发生的时候，结果正相反。

而普遍性的意思是：悲观的孩子会把一件事情做不好推及到自己其他的事情也同样不行，什么事情都会做不好。

个人化的意思是：当坏事和好事发生的时候我们是归因于内部(自己)还是外部(他人和环境)。

父母具有的解释风格会直接影响孩子，因此，父母具有积极的解释风格是有必要

的，父母首先要让自己变成具有乐观品质的人，才能培养出具有乐观品质的孩子。

父母或者老师悲观的批评方式 父母和教师对孩子的批评方式会影响孩子对世界的看法，孩子会运用他所敬仰的成人那里学到的某种解释风格，并用它来评价和批评自己。比如，如果父母说孩子没有舞蹈天赋，那么从此以后她将不喜欢跳舞，甚至回避这个行为。当老师批评孩子数学天赋太差的时候，这个孩子可能对数学产生焦虑，并且不愿意再学习这门课程。

而作为家长或是老师，对孩子的批评和评价要谨慎，当孩子做错事的时候，不要轻易算了。另外，不要让孩子总埋怨自己，要就事论事，要教导孩子正确地看待自己。当其犯错的时候，必须承担责任并且努力修正自己的行为。当问题与其无关的时候，要让他们认为自己依旧是有价值的。

感觉满意 VS 表现满意 感觉满意的意思就是做完一件事情，为自己表现得好像自己感觉良好；而表现满意就是在做一件事情的

时候，注重过程中表现得如何。一味地强调感觉满意对儿童来说是没有好处的，会损害其自尊心。就像前面提到的萱萱，家长告诉孩子她表现得很好，意图保护孩子的自尊心，但是家长说的是个虚假的事实，在强调感觉满意，这恰恰会让孩子失去掌控感，变得抑郁。

我们应该更多地强调表现满意，鼓励孩子再去试试，努力让事情更好起来，表扬孩子的努力、坚持和有耐心等。表扬孩子的行为需要建立在孩子良好表现的基础之上。

乐观不仅可以抵御悲观的情绪，更是一个孩子健康快乐成长的基础，培养乐观的孩子需要掌握一定的技巧，但更需要的是，要成为具有乐观品质的父母。

【作者系长春市心理医院(长春市第六医院)心理治疗师】

心灵驿站

蝌蚪找真相