

千万别碰！断骨增高绝非长高捷径

□ 科普时报记者 陈杰

江苏女孩小梦(化名)在他人引导下到国外接受了断骨增高手术。如今,后遗症让她的双腿变成了X形且持续疼痛,不仅无法奔跑和下蹲,还患上了慢性骨髓炎。

江苏大学附属徐州医院骨科主任欧阳晓表示,断骨增高在国内已被明令禁止。

外力刺激闭合的生长板

当我们还是孩童时,骨骼的生长板十分活跃,让我们不断长高。成年后,生长板闭合,也就很难长高了。

欧阳晓介绍,在进行断骨增高手术时,医生会在人体的长骨,比如股骨(大腿骨)或者胫骨(小腿骨)上,人为制造骨折。之后,安装外固定支架,或者使用髓内钉等装置来辅助。

通过这些装置,缓慢且持续地牵引断骨的两端,这种牵引刺激就如同“唤醒指令”,让原本已经闭合的生长板重新活跃起来。在这样的刺激下,新的骨组织便会在断骨的间隙中逐渐生成,进而实现骨骼的延长。

不过,欧阳晓表示,这样的手术可不是简单的操作,它需要专业医生团队拥有精湛的技术,患者也要高度配合,还要经历术后漫长的康复管理,每一步都至关重要。“此类手术对医疗环境、医生专业水平等要求极高,稍有不慎就可能出现严重问题。”

非医疗目的断骨增高风险重重

欧阳晓提醒,非医疗目的断骨增



荷叶水减肥 并非人人可用

□ 科普时报记者 史诗

“春天不减肥,夏天徒伤悲”。夏日临近,人们开始尝试各种各样的减肥法,其中,“荷叶煮水减肥”引发关注。

但是,这种方法适合所有人吗?航空总医院中医科副主任医师吴昕妍认为,需根据个人体质判断。适合饮用的人群有三种,一是体内痰湿者,这种人一般体型肥胖,舌苔白腻,荷叶可清热化湿、利水消肿,帮助排出多余水湿,减轻体重;二是胃肠积热者,表现为食欲旺盛、大便干燥,口臭或口干,荷叶能清热解毒,促进肠道蠕动,减少脂肪堆积;三是肝郁气滞者,常情绪低落、郁闷烦躁、胸胁胀满。荷叶可疏肝理气,促进气血运行,辅助减肥。

而有些人不适合喝荷叶水。吴昕妍举例说,脾胃虚寒者腹部怕凉,喜温饮,大便溏稀。荷叶性寒,饮用后易损伤脾胃阳气,导致消化不良、腹痛、腹泻等。还有气血不足者,这类人群通常面色苍白、头晕眼花、疲倦乏力。荷叶凉性可能影响气血的生成和流通,加重气血亏虚。



扫描二维码,了解哪些人不适合喝荷叶水减肥。

小心! “养生汤”竟喝进ICU

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,“全家喝五指毛桃煲鸡汤中毒2人进ICU”话题登上热搜。检测显示,所谓的五指毛桃实际上是断肠草,二者极易混淆。但断肠草全株含剧毒生物碱“钩吻素”,极少量即可致命。

陕西省植物研究所研究员祁云枝介绍,辨别断肠草和五指毛桃可“三看”。

一看根。断肠草的根皮为灰褐色,断面颜色呈褐色或黄褐色,味苦且无椰奶香味。五指毛桃的根皮为红褐色,断面呈黄白色,有独特的椰奶香味。

二看茎叶。断肠草的叶片光滑,呈卵形或披针形,全缘无锯齿,茎干中空,常带紫色。五指毛桃则叶片粗糙,边缘有锯齿,茎干实心,表面有绒毛。

三看花和果。断肠草是黄色小花,呈漏斗状,密集排列,果实为椭圆形的蒴(shuò)果。五指毛桃的花朵不明显,果实为聚合果,表面有毛刺。

误食断肠草后,中毒潜伏期很短,要立即采取措施。祁云枝说,首先要马上催吐。若中毒者清醒且未呕吐,可饮用大量温水后按压舌根催吐,减少毒素吸收。禁用可能加速毒素吸收的牛奶等油脂类液体。同时紧急送医,并保留剩余食物或植物样本供医生鉴定,以便为后续治疗提供依据。

祁云枝提醒,断肠草中毒无特效解毒药,一旦有人发生中毒,共同进食者也应立即前往医院检查。



扫描二维码,了解误食断肠草后如何急救。

缓和医疗是胰腺癌患者的“止痛良方”吗

□ 科普时报记者 毕文婷

日前,《胰腺癌系统治疗亚洲专家共识》发布,填补了此前亚洲胰腺癌诊疗标准的空白。胰腺癌有“癌中之王”之称,研究显示,超八成胰腺癌患者需忍受中至重度疼痛。国际肿瘤学会建议,胰腺癌患者应尽早接触缓和医疗以缓解症状,提升生存质量。

北京协和医院国际医疗部内科副主任医师戴晓艳介绍,缓和医疗是以患者为中心的全人全病程管理方案。它并非孤立存在,而是与抗癌治疗同步推进。其核心目标在于全方位地缓解患者痛苦,改善他们的身心状态,提

升生活质量。近年来,缓和医疗理念在国际上逐渐受到重视,许多癌症患者从中受益。

对于胰腺癌患者来说,中晚期出现的剧烈疼痛易诱发焦虑、恐惧等心理问题。除科学使用止痛药外,缓和医疗还通过非药物治疗、心理疏导、营养支持等手段,系统控制疼痛、恶心、焦虑等各种症状。

戴晓艳表示,与传统镇痛相比,缓和医疗可以从更多维度帮助患者,主要表现在三个方面。

首先,在对疼痛的定义上,两者就

存在显著差异。戴晓艳指出,传统镇痛仅仅着眼于身体上的疼痛。而缓和医疗的视野更为广阔,它关注的是由身体、心理、社会等多方面因素引起的整体痛苦。不仅如此,缓和医疗还会同步处理患者的心理社会问题,并给予其家人支持。例如,在患者因病情产生心理负担时,缓和医疗团队会及时介入进行心理疏导,帮助患者和家人积极面对困境。

其次,缓和医疗的干预方式更多元。戴晓艳解释,普通镇痛方案多单纯依靠药物镇痛。而缓和医疗更注重根据痛因治疗,对于躯体疼痛,注重联合用药及运用非药物手段;对心理痛苦的处理更有经验,还可以帮助改善患者和家人之间的关系。

最后,缓和医疗的启动时机也更早。戴晓艳介绍说,传统方案往往是在患者病情严重时才介入,而缓和医疗提倡尽早开始,在胰腺癌确诊时就可以启动,帮助患者更好地应对治疗过程中的不适。



扫描二维码,了解缓和医疗与传统镇痛方案有何不同。