

40多岁女士 常被认作退休阿姨

这种症状就是传说中的“断崖式衰老”吗？

这1年多来，林女士突然老了很多：原本瘦弱的她因月经问题导致贫血容貌，面色苍白无血色，整个人变得更加消瘦，皮肤也丧失了应有的弹性，以至于不熟悉的人都以为她是退休阿姨，可实际上她才40多岁。去年9月初，林女士来到宁波市妇儿医院的月经专病门诊，这才找到了原因。经过几个月的调治，林女士目前的衰老症状已经明显改善。

该专病门诊主任叶任副主任医师介绍说，林女士的症状，正是近期全网热议的“断崖式衰老”的一种表现。日常门诊中，这种突然就显得衰老的病例确实不少，但需要注意的是，经过科学合理的调治，这些症状都是可以恢复过来的，所以保持轻松的心态非常重要。



叶医师门诊中。

1 最近1年多她突然衰老了许多

据介绍，林女士来就诊的时候，整个人脸色暗沉，身材干瘦，说话也是有气无力，看上去很疲态。

叶医师详细询问其病史，林女士说最近这几年，月经周期明显缩短，而且淋漓不尽。她以为是这个年纪的正常生理现象，也就没在意。没想到身体状况越来越差，尤其是最近这1年多，她整个人一下子老了很多，总感觉疲劳乏力，做啥事都力不从心。突然的衰老，让林

女士变得自卑、焦虑，吃不好饭睡不着觉，身体因此变得更加糟糕。

叶医生说，结合多项检查结果，考虑患者是围绝经期的异常子宫出血，用药调整周期后，月经渐渐规律，血色素也逐渐改善。不过，林女士后来又出现了潮热、睡眠差、腰围变粗等情况，医疗团队又给予少量雌激素补充，让其放松心态，减轻焦虑。到现在，林女士的身体状态明显改善，看上去也年轻了不少。

2 某些年龄段的衰老节点确实存在

针对近期全网热议的“断崖式衰老”话题，叶医生说，某些年龄段的衰老节点确实是存在的，且发生原因多样，其中最常见的原因是卵巢早衰。

卵巢是人体最先衰老的器官之一，主要有排卵和分泌性激素两大功能，其中分泌的雌激素是维持女性青春貌美、身体健康的“护花使者”，可以帮助女性保持心血管健康、骨骼强健、身材窈窕、皮肤Q弹。想要永葆青春，首先就是要保护卵巢功能。

那么，卵巢早衰真的会骤然发生吗？据介绍，卵巢早衰包括遗传、免疫、医源性、不明原因的特发性以及其他原因等。从这些原因来看，骤然衰老确实会有，但并不太常见，因此也不必过度焦虑。

叶医师说，遗传、免疫及医源性、特发性因素在很大程度上是很难改变的，但可以通过健康饮食、控制体重、不吸烟、控制环境暴露、减少压力、避免熬夜、定期体检等措施，来保护卵巢，延缓衰老。

记者 程鑫
通讯员 马蝶翼 文/摄

吃瓜子不吐壳 7岁孩童 肠子差点“炸”了

吃瓜子要吐壳，这大家都知道，但不吐壳的也有人在。近日，宁波市医疗中心李惠利医院肛肠外科就接诊了一名因为瓜子壳堵在肛门而引发便秘的小患儿。

7岁的皮皮从小爱吃零食，尤其是干果炒货。临近过节，家里人买了好几种瓜子，皮皮最喜欢其中一款话梅口味的西瓜子。在家的時候，他一人把整整1公斤的瓜子都嗑完了。不过，还不太会吐壳的皮皮干脆把瓜子壳也一起咽了下去。

到了第二天，皮皮觉得肚子胀胀的有点难受，想拉大便却拉不出。家人尝试用开塞露，但都不起作用。到了晚上，肚子胀得越来越硬，肛门周围出现疼痛，皮皮越来越难受。家人见状，立即把他送到宁波市医疗中心李惠利医院急诊科。

经过CT检查，发现皮皮的直肠里有密密麻麻的异物。结直肠外科马晨阳医生接到会诊通知赶到急诊科，他发现皮皮的肛门内存在大量硬质大便，且混杂着许多尖锐瓜子壳，无法自动排出。

马晨阳立即警惕起来，他告诉皮皮的家人，吃下外壳坚硬的食物可能会损伤消化道，严重者有出现出血、穿孔可能。

看着皮皮痛苦的表情，马晨阳考虑到小朋友皮肤娇嫩，肛门相比成人也更小，普通的医疗器械也很难进行操作，而且如果用力过猛可能会导致肛门损伤。眼前唯一的办法就是用手指一点点抠出来。

经过半个多小时的操作，皮皮的腹痛、腹胀和肛周不适得到明显改善。不过，由于体内的瓜子壳还没有完全排出，皮皮于当晚被收治入院。

此后两天，经过马晨阳医生的徒手操作，皮皮残留在体内的瓜子壳基本排出，顺利出院。

马晨阳提醒，吃瓜子时，很多孩子总是嚼一嚼就连壳直接吞下，而瓜子边缘尖锐，如果在腹中时间过长比较危险。因为瓜子外壳坚硬，不易被胃酸消化，如果长期不取出来，混合着瓜子的大便水分会被吸收，更加干燥、发硬，很容易堵在肛门处，强行排便极易引起肛门损伤和肛周感染。加上儿童生长发育尚未完善，肠胃蠕动及吸收功能差，容易发生肠梗阻。

一旦发现孩子吞食了较多的瓜子壳，家长不能大意，要注意观察孩子的大便状况，检查瓜子是否排出。如果出现了腹痛、腹胀、便秘、精神差、食欲下降、喜欢哭闹等症状，就需要到医院就诊。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

鱼刺卡喉后猛吞几口饭 “送命式自救”把自己送进了ICU

吃饭的时候如果卡了鱼刺，往往有人建议赶紧吞饭或是喝点醋。刚从重症监护室出来的90后小伙张义（化名）就没想到，自己因为一根2厘米长的鱼刺，差点危及生命……

晚上9点，宁波市医疗中心李惠利医院急诊科来了一位90后的小伙子张义。

1月3日傍晚，张义跟朋友聚餐时，边吃鱼边聊天，不小心就把鱼刺吞了下去，大刺卡在喉咙，张义立刻感觉到嗓子一阵刺痛。误吞鱼刺也不是第一次了，他和往常一样猛吞了几口饭，感觉鱼刺咽下去了，就没再放在心上。晚上8点多，张义突然觉得胸痛

难忍，马上到了当地医院就诊，胸部CT提示食管异物，疑似穿孔。当地医院建议他立刻到李惠利医院进行下一步的处理。

李惠利医院急诊内科当班医生林琛杰接诊后，立刻联系了消化内科值班医生王晨，王晨读片后考虑为食管异物穿孔，且腔外包绕降主动脉。经过进一步的完善检查显示，张义食管胸中段里的鱼刺长约2厘米，细长且不规则，已经完全刺破食道，贴近降主动脉。如果不马上采取措施，鱼刺可能会刺破主动脉，危及生命。

刻不容缓，介入科吴泽涛主任、刘帅立马带领团队为张义实行了“胸主动

脉覆膜支架置入手术”，支架顺利置入，封住了降主动脉损伤处。随后王晨医生仅用时几分钟，就在胃镜下顺利取出刺穿食道的鱼刺。术中无明显出血。

其实像张义这样误吞鱼刺危及生命安全的并不是个例。王晨提醒，囫囵吞枣是一种不安全的饮食习惯，特别是在年底聚餐时，食物中的骨头、鱼刺等异物很容易导致食道损伤或窒息。如果遇到骨头或鱼刺卡喉咙的情况，应该这样处理：1. 停止进餐，禁食禁水；2. 用咳嗽或漱口动作，使鱼刺脱落；3. 用镊子取出鱼刺，或是直接就医。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞