

警惕颅内静脉窦血栓

育龄期女性如突然出现头痛、恶心、呕吐、视物模糊、颈部僵硬、耳鸣、眼胀等症状,应警惕颅内静脉窦血栓,及时到医院进行检查。

起病隐匿 易被误诊、漏诊

北京宣武医院副院长、卫生部高颅压与脑静脉病变诊治中心主任吉训明教授介绍,颅内静脉窦血栓是缺血性脑血管病的一种,占全部脑血管病的1%。正常情况下,血液经动脉流入大脑,再经静脉流出大脑,颅内静脉窦血栓发生以后,血液经静脉流出受阻,导致颅内高压,脑静脉淤血和脑组织受压缺血、缺氧,继发脑缺血坏死和出血损害,最终导致病人昏迷甚至死亡。颅内静脉窦血栓的原因多种多样,感染、脱水、口服避孕药、外伤、凝血异常、肿瘤等都可能诱发该病。其中,高凝状态是我国目前颅内静脉窦血栓发病的主要原因之一。

颅内静脉窦血栓由于起病隐匿,因而常被误诊、漏诊,具有死亡率高、复发率高的特点。吉训明教授介绍,颅内静脉窦血栓有一个缓慢的发展过程,并不是突然发病。早期血栓形成时,由于颅内静

脉窦没有完全阻塞,同时人体又有一定的代偿能力,患者可以没有任何症状。在血栓逐步增大的过程中,患者会出现轻微症状。只有血栓延伸到一定程度、突破人体代偿极限时,才会出现明显症状。由于不同病人的血管结构不完全相同,形成血栓的速度不同,颅内静脉窦血栓的临床表现也多种多样。但总的来说,最典型的表现就是头痛、恶心、呕吐、视物模糊、颈部僵硬、耳鸣等。

高发人群 新生儿和育龄期女性

颅内静脉窦血栓发病人群主要集中在新生儿和育龄期女性,因而这两大人群应警惕。“新生儿在生产过程中水分丢失,机体处于高凝状态,容易发生脑血栓;还有一部分发病群体是高凝体质的孕产妇。部分怀孕妇女的血液处于高凝状态,遇到诱发因素会导致静脉窦血栓



形成。产妇发生颅内静脉窦血栓的情况更常见,产后三天发病的比例最高,少数孕妇分娩后马上发病,主要变现为头疼、恶心、呕吐、精神萎靡甚至癫痫抽搐;还有一部分育龄期女性发病是由于服用避孕药,导致血液高凝状态;此外,月经周期不正常的女性、子宫内膜异位症者,使用各种中药或西药调理后,也容易干扰身体内分泌平衡,导致静脉窦血栓形成。”吉训明教授介绍道。他还强调,有些儿童和青少年由于长时间使用电脑或看球赛不注意喝水,引起血液浓缩,也会导致血栓形成。此外,外伤也是一个很重要的致病因素。曾有家长因孩子不认真学习,打了孩子一记嘴巴后,孩子出现头痛,逐渐昏迷,被诊断为颅脑损伤促发静脉窦血栓形成的病例。一些年轻男性在过度饮酒后也会出现血液浓缩、高凝

状态而发病。

早期诊断 80%的病人可控制症状

“目前,颅内静脉窦血栓的关键是早期诊断,一旦诊断正确,80%的病人能够控制症状,并生存下来。”吉训明教授表示,在基层医院最简单的诊断办法是通过眼底镜检查。随着医学诊断水平的提高,80%至90%的颅内静脉窦血栓通过CT都能诊断。血管造影检查是颅内静脉窦血栓诊断的最终金标准。“确诊是不是颅内静脉窦血栓,通常核磁、CT、造影其中的一项检查就能够判断,但是因为这个病相对少见,当一种方法拿不准的时候可以用另一种方法进一步证实。”

链接

如何区别普通头痛和静脉窦血栓头痛

颅内静脉窦血栓头痛跟一般头痛不同,颅内静脉窦血栓头痛常常会引起颈部极其不适,如颈部僵硬。很多病人还伴有眼胀、耳鸣、头晕、恶心、呕吐的症状,头痛可以持续存在,也可以波动。而普通头痛一般不具有上述症状。

《北京晨报》2013.10.30 文 / 孔瑶瑶

查出甲状腺结节怎么办

甲状腺结节很常见,特别是在中年女性中更多见。甲状腺结节分良性及恶性两大类,良性结节占绝大多数。甲状腺结节可以单发,也可以多发,多发结节比单发结节的发病率高,但单发结节中甲状腺癌的发生率较高。

以前体检做甲状腺检查时,多采取外科触诊的方式。甲状腺位置比较隐蔽,即使有丰富经验的医生,往往也难以发现小的甲状腺结节,因此,甲状腺结节的检出率低。

近年来,随着环境中有害物质污染越来越严重,放射性物质不断增加,甲状腺病变的发生率持续升高。将甲状腺

B超列入常规体检相当必要。通过甲状腺B超检查,10%~20%的人可以查出甲状腺有问题,其中绝大多数就是甲状腺结节。

甲状腺结节一般没有明显症状。体检时发现甲状腺结节后,需要甲状腺专科医生去辨别。大部分在体检时发现的甲状腺结节都属于自然状态,即使发现了,也不需要任何治疗和处理。

如果结节慢慢逐渐增大,摸上去质地比较硬,边界也不是很清楚,B超发现这个东西是实性的,这个情况要高度怀疑恶性。尤其注意周围有没有颈部淋巴结变大和声音的改变。如果又有结节又有声音的

改变,那更要高度怀疑。需要进行B超引导下穿刺病理检查。

对于异常的甲状腺结节,不要期望吃什么药物能消除它,只有做手术。

预防甲状腺长结节,要避免碘摄入不足或者过量。在我国实行强制加碘盐制度以前,大多数甲状腺结节的发病原因是由于碘缺乏所致。但现代研究发现,如果碘摄入过量,也会出现甲状腺结节。

此外,平时要避免紧张、焦虑、忧愁、失眠。这些情况下对甲状腺素的需要会大大增加,如果超出负荷,甲状腺就容易发生病变。

《当代健康报》2014.2.7 文 / 唐云

睡觉流口水 暗示5种病

你的身边是否有一些女性朋友,晚上睡觉会流口水?明明已经不是年龄尚小的孩子了,怎么睡觉时还会流口水呢?这并不是什么耻于说出口的事,但是没有人愿意每天醒来都要去处理那湿哒哒的枕头吧。快来看看诱发女性朋友睡觉流口水的原因有哪些吧!

1、睡觉姿势不对

睡觉的时候流口水,可能是睡觉姿势不当引起的,如趴在桌子上睡、侧卧位睡觉等。这种情况下,只需要适当调整睡觉姿势,就可减少流口水情况的发生。

2、口腔疾病

由于遗传因素和后天不良习惯,如啃指甲、吐舌、咬铅笔头等,造成前牙畸形,睡觉流口水。

口腔里的温度和湿度最适合细菌的

繁殖,牙缝和牙面上的食物残渣或糖类物质的积存,容易发生龋齿、牙周病。这些不良因素有刺激,可造成睡觉时流口水。睡觉时流口水,有咸味,枕巾呈淡黄色,很可能是由于口腔卫生不良。如果口腔内有溃疡,疼痛的刺激会促进唾液分泌,诱发流口水。这时可用药促进溃疡愈合,流口水的情况会自动消失。

3、兴奋过度

身体疲劳、用脑过度或服用某些药物后,可能会诱发神经紊乱,睡觉时大脑会发出错误信号,引起唾液分泌增加,从而引起流口水。这种情况应从调节生活、饮食习惯入手,避免暴饮暴食或饥一顿饱一顿,注意休息。平时可多吃一些薏米、莲子、山药、扁豆、胡萝卜、香菇、大枣等。

4、脾胃失调

中医认为成年人口口水是脾胃功能失调的一种表现,这种情况常见于脾胃运动功能减弱、水湿停留、脾胃湿热或胃里存食下降、胃热上蒸,即所谓的“胃不和则卧不安”。

5、面神经炎或中风

面部受凉、吹风或感冒后,突然出现睡觉流口水的情况,一定要警觉。可以对着镜子笑一笑,如果发现有口角歪斜的情况,或是存在眼睛闭不严、头痛等症状,可能是面神经炎或中风的前兆,建议立即到医院进行相关检查。

根据以上可能诱发睡觉流口水的原因来判断自己属于哪一种吧,对症下药方可药到病除。明天,一觉醒来,枕头依然干爽。

综合《家庭医生》、凤凰网健康

2014.2.4

菊花、桑叶水泡脚可降血压

菊花桑叶水足疗对人体保健有一定功效,如果方法得当,对辅助降压效果也不错。

重庆名中医、主任医师刘光瑞介绍了一些中医辅助方法(不能代替药物),主要是帮助大家形成良好的习惯,让降压效果更明显。

足疗

足疗对人体保健有一定功效,如果方法得当,对辅助降压效果也不错。先取菊花、桑叶各10克,放入清水里浸泡5~10分钟,再水煎取汁,然后把汁倒入足盆里,待水温控制在40℃~45℃,即可泡脚。每天一两次,连续7~10天。高血压患者足疗最好在吃完饭1小时之后再做,时间控制在30分钟以内。

按摩穴位

一是大脚趾的趾掌关节横纹正中央处,这是足部反射区的降压点,可以经常按摩,用手上、下、左、右旋转揉搓即可;二是涌泉穴和足三里穴,这两个穴位有滋肾阴和脾胃的效果,对降压有帮助。

头部按摩

每天做5分钟可以帮助血压平稳。比如:搓热双手,从额部经颞部沿耳前抹至下颌,反复20~30次。然后再用双手四指指腹从印堂穴沿眉弓分别抹至双侧太阳穴,反复多次,逐渐上移至发际,手法轻柔,印堂穴稍加压力以局部产生温热感为度。此外还有一个简单方法,即每天从上而下按摩双耳背之降压沟60次,注意手法不要太重,刚开始时最好在医生指导下进行。

39健康网 2013.12.3

风寒感冒不要吃冰糖川贝

南京市中医院儿科主任医师唐为红说,近期医院儿科门诊感冒咳嗽的小孩中,不少家长反映给小儿用了民间偏方,像冰糖川贝蒸梨。但是一连吃了好几天,咳嗽反而加重。其实偏方也要做到对症用药,不然反而会事倍功半。

川贝能补虚化痰,主要功能是润肺止咳,对于风热感冒,口咽干燥,咳嗽少痰或没痰等,效果更好;但是最好不要用于风寒感冒引起的咳嗽,以免加重感冒病情。值得注意的是,小儿过多食用川贝,反而会对脾胃功能有损伤。另外,对于咳嗽有痰的患儿,食用过多的冰糖反而会加重咳嗽。

家长一般无法准确判断孩子咳嗽属于哪种类型,最好还是带孩子到医院进行全面检查,对症用药,而不要自己盲目治疗。

《中国妇女报》2014.2.10 文 / 果果

看中医前不宜吃的食物

节后,不少人都患上可节日综合征,开始看中医调理身体。凡是看过中医的人都知道,在就诊时医生要认真观舌。人的正常舌质颜色淡红润泽,上面有一层薄薄的白苔。专家提醒,看中医前需要注意不要做那些可能会影响舌象的事,不要吃可以染舌苔的食物。

舌头是反映内脏生理变化的一面镜子。当人体患病后,舌头往往会出现五颜六色的信号。看中医前,注意不要做这些影响舌象的事。不宜喝牛奶、豆浆等乳白色食物,喝这些东西容易使舌苔变白腻。不宜吃橄榄、乌梅、杨梅等深色食物,这些食物容易使舌苔变黑。不宜饮酒、吃辣椒,酒和辣椒属于热性食物,容易使气血运行加快,舌质变红,舌苔减少。不宜喝咖啡、吃橘子等黄色食物,吃这些食物可以令舌苔发黄。

《京华时报》2014.2.12 文 / 叶洲

吃醋真能防肝炎?

重庆汪先生提供:1986年,我很多同事都得了肝炎。我自己采用了食醋预防法,具体方法是:单服食用醋,每次20~30毫升,每日3~4次,虽然与众多肝炎患者一起工作却未患病。不知这方法是否值得推广。

南京自然医学会秘书长常熏点评:从中医角度来说,醋,尤其是米醋,酸涩入肝,适量服用的确有一定的预防保健作用。在1976年第3期出版的《中原医刊》中也有“湖北省宜昌县医院用口服食醋治疗51例急性黄疸型传染性肝炎”的报道,但是这些研究的样本还相对局限,没有大范围的研究和临床验证,所以不建议读者直接用喝醋来防治肝炎。况且肝炎的病因有很多,分型也比较多,谨慎起见,应该遵医嘱采用适合自己的治疗方案。

此外,醋酸性较强,服用氨茶碱、碳酸氢钠、磺胺等碱性药物时不能食醋,否则会降低药效。患有胃、十二指肠溃疡及胃酸过多的人,也不宜多食醋。醋还会破坏牙齿的保护层,特别是老人和儿童,食醋后应及时漱口。

《生命时报》2014.1.31