

脑肿瘤有哪些预警信号

脑肿瘤预警信号取决于病变的性质、大小和生长位置,当它在颅内有限空间中生长时,常造成邻近脑组织受压,进而引起神经功能障碍、颅压升高等异常。脑肿瘤常见预警信号包括以下几点:

1. 头痛。约半数的脑肿瘤病人有头痛症状,这是由于肿瘤刺激脑膜、血管等导致,随着肿瘤的变大,正常脑部组织也会受到严重压迫。虽然头痛的原因很多,许多非脑肿瘤病人因为劳累、紧张、偏头痛等原因也可有头痛症状,但如果头痛变得越来越频繁,运动或者改变姿势时头痛明显,或以晨起时为著,普通止痛药物无效时,则需警惕脑肿瘤的可能性。

2. 乏力。罹患脑肿瘤患者

大部分时间会自觉疲劳,甚至是嗜睡,午睡时间明显延长,四肢沉重,运动或工作后疲劳感明显。正常身体劳累导致的乏力,与生活方式、精神压力相关,经过休息后多可改善。而脑肿瘤患者的乏力感,大多很难休息后自行缓解,这种异常疲倦可能由肿瘤本身、身体抵抗力弱和疾病消耗引起。

3. 恶心呕吐。恶心呕吐是多种疾病的常见症状,不同于其他疾病,脑肿瘤因造成颅内压增高导致恶心呕吐,位于后颅窝的病变更常见,而且常有呛咳误吸的问题。如果早晨恶心加剧,呕吐频繁,或者经常无缘由地呛咳,感到恶心,出现呕吐,则存在脑肿瘤的可能。

4. 视力受损。鞍区、垂体或

者颅底的脑肿瘤会直接压迫视神经,病人会自觉视力模糊,视野受损,走路时常会撞到其他人或物体。另外,其他脑肿瘤导致的慢性颅内压增高,也会间接导致视神经水肿,视力下降。很多人会当成眼部疾病,反复检查却始终未发现异常。如果视力变得模糊,阅读或观看视频困难,眼科检查无明显异常,需要警惕脑肿瘤。

5. 肢体笨拙。脑肿瘤可压迫皮层躯体运动中枢等脑功能区,导致对侧躯体无力,协调性下降,影响运动和日常生活,同时可伴有面瘫,若病变位于优势半球,还存在言语障碍的可能。患者跑步或走路时可失去平衡,甚至跌倒。既往没有神经科疾病者,若出现类似症状,需

尽快前往医院检查。

6. 听力障碍。部分脑肿瘤患者会有阵发性耳鸣,肿瘤较大时可伴随着同侧脸麻、面瘫,严重者可能同时伴有吞咽困难、步态不稳、视力模糊等症状。如果出现类似症状需高度怀疑脑肿瘤。

7. 激素分泌或外貌异常。年轻女性无故停经泌乳,出现“满月脸”“水牛背”,鞋子逐渐穿不下等,这些都有可能与脑垂体腺瘤相关。垂体瘤可以导致人体不正常的激素分泌,进而导致外貌、月经等异常。

具备2种及以上症状的病人需要尽快前往医院神经外科,进行相关检查及化验来辅助诊断。

清华大学附属北京清华长庚医院神经外科 杨学军

预防为主

三类人易患牙周病

以下三类人易遭遇牙周病:

经常受到压力、悲伤等不良刺激的人。牙周病与压力、悲伤、焦虑等心理问题存在密切联系。人们在受到较大压力的时候,会释放出一种皮质醇激素,这种激素水平的升高,会增加牙龈和腭骨受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病。也就是说,牙周病症状也是人体对于长期精神压力的一种应激反应。强迫症、抑郁、焦虑、人际关系敏感、敌对等心理因素,都是精神压力的一种情绪反应,都与牙周病关系密切。

自恃牙齿状况极佳、从没有蛀牙、很少找牙医的人。人的唾液分为酸性和碱性,唾液呈酸性的人易在牙齿表面形成酸蚀脱钙,容易蛀牙,会痛,所以知道找牙医治疗,得牙周病的几率较小;而唾液偏碱性的人,牙齿表面不易遭到酸蚀,不易有蛀牙,但却因碱性唾液中含钙离子较多,容易钙化形成牙结石,而牙结石就是造成牙周病的主因之一。

性情急躁的人。由于性急,刷牙时间总是匆匆忙忙,不能把牙齿面面刷到。性急的人刷牙时又快又太用力,容易造成牙龈受部分发生萎缩病变。

肖云/文

体检报告至少保存三年

人的健康状况是不断变化的,单看某一年的数据可能还好,把几年的数据放在一起比对,一些潜藏的疾病风险就可以现形。

建议至少应该保留好最近三年的体检报告。比如血压、血糖、血脂的指标,如果每年都在升高意味着你从现在就应开始注意饮食、作息的调整。

陈凌燕/文

不可忽视慢性肌肉骨骼疼痛

慢性肌肉骨骼疼痛是指发生在肌肉、骨骼、关节、肌腱或软组织等部位超过3个月的疼痛,包括常见的慢性关节痛、颈肩痛、腰背痛、肢体疼痛、脊柱相关疼痛、纤维肌痛及筋膜炎等。人体是一个严密的有机整体,当我们打破这种平衡的时候,就会造成慢性损伤。

慢性损伤会造成身体的受力不均匀,长时间保持一个姿势,长时间重复某种动作,压力过大的一侧,会出现严重损伤,压力小的一侧会因局部组织过于牵拉,造成痉挛、缺血,形成整体伤痛。当人体习惯沿着错误的运动模式进行运动,更加重了身体损伤。严重时身体因疼痛会失去平衡,容易出现摔伤的情况,尤其对中老年人群,更容易出现生命危险。

北京康复医院骨科康复中心主任 杨华清



长期服他汀类药物 注意五个事项

长期服用他汀类药物可能会出现一些副作用,为保证用药安全,应注意以下5点:

一、肝功能受损。主要表现为转氨酶升高,发生率约0.5%~3.0%,呈剂量依赖性。血清丙氨酸氨基转移酶和(或)天门冬氨酸氨基转移酶升高达正常值上限3倍以上及合并总胆红素升高患者,需要引起注意,如果不注意控制他汀类药物用量,可能会发生肝损伤。正常情况下,服用10~20毫克的剂量一般不会引起转氨酶升高。服用药物一定要听从医生的指导建议,切勿自己更改药量。

对于转氨酶升高在正常值上限3倍以内者,可在原剂量或减量的基础上进行观察。失代偿性肝硬化及急性肝功

能衰竭是他汀类药物应用禁忌证。

二、肌肉不良反应。他汀类药物相关肌肉不良反应包括肌痛、肌炎和横纹肌溶解。

三、患者有肌肉不适和(或)无力,且连续检测肌酸激酶呈进行性升高时,应减少他汀类药物剂量或停药。

四、新发糖尿病的风险。长期服用他汀类药物有增加新发糖尿病的危险,发生率约10%~12%。他汀类药物对心血管疾病的总体益处远大于新增糖尿病危险,无论是糖尿病高危人群还是糖尿病患者,有他汀类药物治疗适应证者都应坚持服用此类药物。

五、认知功能异常。他汀类药物治疗可引起认知功能

异常,但多为一过性,发生率并不高。

他汀类药物可能发生的其他不良反应还包括头痛、失眠、抑郁,以及消化不良、腹泻、腹痛、恶心等消化道症状。

一般在开始使用他汀类药物1~2个月后,需考虑复查生化化验,确定转氨酶是否升高,同时检查患者是否存在肌肉疼痛症状。服药后2~3个月,应该复查血脂、肝酶、肌酶及肾功能,如血脂仍未达标者,无肝肾肌酶异常,一般需要调整方案。

用药过程中,如果出现不良症状,一定找医生当面沟通就诊,早期识别,早期处理。

河北省老年病医院心内一科主任 杨海燕

运动过猛 或致血糖升高

糖尿病患者锻炼身体的首要目的是增加胰岛素敏感性,降血糖。可如果运动方式不当,如不做预热活动就突然快跑、打球等,反而会暂时性地升高血糖,使血糖波动变大。

运动需要身体的能量供应,糖尿病患者运动时随着心率增加、心脏泵血增多,要呼

吸更多的氧气,动员更多的血糖来逐渐满足机体的需要。如果运动强度突然加大,大脑就会得到需要“大量能量”的信息,机体就会动员神经、内分泌调节系统,快速产生大量葡萄糖,如果它们没有被及时消耗掉,血糖就会升高。然而,对很多糖尿病患者而言,会因为

不能及时分泌胰岛素而无法控制持续的高血糖。

建议糖尿病患者锻炼身体一定要循序渐进,先做拉伸运动、慢跑进行热身,然后逐渐加大运动量。如果在运动中交谈困难,说话时明显喘息,表示运动过量,应降低强度。

许光旭/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津日报社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台