

专家提醒

警惕脑肿瘤的预警信号

预防为主

四招有效防过敏

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。如果头痛变得越来越频繁,运动或者改变姿势时头痛明显,或以晨起时显著,普通止痛药物无效时,需警惕脑肿瘤的可能性。

乏力。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、精神压力有关,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。
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会导致恶心呕吐,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。

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,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。如果您视

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。

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能失去平衡,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。

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。

激素或外貌异常。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,都有可能与脑垂体腺瘤相关。

清华大学附属北京清华长庚医院神经外科 张培海

过敏是人体免疫系统对外来物质产生的过度敏感,是一种变态反应性疾病。发生过敏有两个因素,一是本身就是过敏体质,二是接触了过敏原。做到以下几点,可以有效防过敏:

1.避免接触过敏原。对于易感人群而言,外出时要做好防晒措施,在花粉季节出门要戴口罩、眼镜、帽子,穿长袖的衣物,减少接触花粉、日晒和风吹的几率。在花粉释放高峰期,尽量减少外出,不要去公园、郊野等花草树木多的地方,尽可能减少花粉的吸入量。

2.注意生活习惯。阳光暴晒衣物、被褥有消毒的作用,但在晾晒时要注意不要被花粉、粉尘污染,否则反而会导致过敏。春天多风沙,灰尘与分泌的皮脂相混合,易造成皮肤粗糙,应使用温和的洗面奶,保持皮肤清洁。

3.科学饮食。若过敏是食物引起的,应忌吃相应食物。常见的容易导致过敏的食物包括芒果、菠萝、荔枝、春笋、鱼虾蟹等。水果蔬菜中含有丰富的抗氧化物质,如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等,充足的水果蔬菜摄入可以降低过敏反应的发生几率。减少鸡蛋及牛羊肉等肉制品食物的蛋白质摄入量。饮食中过多摄入鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量的食物,会导致体内抗体生成亢进,当接触花粉、紫外线等过敏原时,更容易出现过敏反应。

4.适量运动。适量运动可以提高机体免疫力,但最好选择清晨或雨后紫外线及花粉浓度较低的时间段进行锻炼。

同济大学附属同济医院皮肤科主任医师 黄欣



用药知识

如何正确服用维C泡腾片

1.泡腾片勿直接吞服、含服或者咀嚼。维生素C泡腾片与维生素C药片不同,它含有泡腾崩解剂,遇水时产生二氧化碳,使药片迅速崩裂成小碎片,直接服用具有刺激性,甚至有窒息风险。

2.不建议用开水泡。泡腾片建议溶于200ml左右冷水或温水(水温低于40℃)。水温达到90℃,5分钟后,维生素C含量损失近50%。

3.不建议一次大量服用或者长期服用。泡腾片不建议当饮料喝,也无需多服。维生素C泡腾片的规格多为500-1000mg/片,远高于中国营养学会推荐日摄入量100mg/日,每日1粒,足够。

维生素C是水溶性物质,过量服用的部分会随着尿液排出,所以毒性很小。但是由于维生素C绝大部分在体内经代谢分解成草酸或与硫酸结合由尿排出,日摄入超过1g或久服会因草酸排泄增多而引起尿路结石的风险。

如果您有高草酸盐尿症、尿路结石、痛风等,要慎用维生素C补充剂。

会哲/文

眼睛近视了就不会“老花”吗

眼睛近视了,老了就不会“老花”了?近视与“老花”能相互抵消?生活中,不少人有这样的疑惑。

“老花”在医学上称为老视,与人们脸上会长皱纹一样,是一种生理性视觉退化现象,近视群体也不例外。随着年龄增长,眼睛晶状体逐渐硬化、增厚,睫状肌的调节能力随之减退,聚焦能力降低,看近处不清楚,但看远处不受影响。

“老花”的发病原因是眼球老化导致调节能力下降。近视则是由眼轴长度超过正常值或者角膜或晶状体曲率过大导致的。它们的发生机制不同,也就不能单纯地认为近视



与“老花”可以相互抵消。

“老花”通常是慢慢发生的,一般从45岁左右开始。“老花”患者通常有以下症状:眼睛极易疲劳,看字易串行、重影;看近处事物不清楚,需要调整距离或者光线亮度才能看清;阅读时容易出现头疼、眼胀甚至头晕、恶心等症状。

佩戴合适度数的老花镜

是“老花”矫治较可靠、有效的方法。既“老花”又近视的人,可以验配特殊眼镜,如双焦点眼镜、渐进多焦点眼镜等,但这些眼镜并不是配好就一成不变了,随着年龄增长、白内障的发生,近视和“老花”的度数都会发生变化,需要定期复查和更换。

“老花”是一种生理性退化,无法避免或治愈,但是可以尽量延缓。在日常生活中,要重视对视力的保护,保证充足的睡眠,让眼睛充分休息,缓解眼睛疲劳,减少电子产品的使用时间,避免强光直射眼睛,减少紫外线的照射。

郑州市第二人民医院白内障二病区主任 袁军

出现蜘蛛痣和肝掌 不一定是肝硬化

在慢性肝炎及肝硬化患者面颈部、胸前部、肩部和上肢、手背等上腔静脉所流经的皮肤区域表面出现的暗红色血管痣,因其形状很像蜘蛛,故称为蜘蛛痣。在手掌的大、小鱼际及手指的掌面、手指基部出现粉红色斑块,片状充血,压之褪色,医学上称为肝掌。

出现蜘蛛痣和肝掌的人不一定都有肝病。蜘蛛痣是由于雌激素产生过多而形成的,

肝硬化时,由于肝功能减退,雌激素的代谢灭活功能发生不同程度的障碍,雌激素在体内累积,刺激毛细血管充血、扩张,从而出现蜘蛛痣。

在青春期的女孩体内会产生大量的雌激素,可能会出现一些蜘蛛痣,这是正常的生理现象,随着年龄增长,雌激素分泌逐渐减少,蜘蛛痣也会逐渐消失。妊娠期女性因体内雌激素增多,在怀孕后的2~5个月也可出现蜘蛛痣。少数风湿性

关节炎、类风湿性关节炎以及B族维生素缺乏的患者也偶有发生。

肝掌的发生原因与蜘蛛痣一样,有些健康的人也有肝掌,但肝功能一直正常,可能与体内激素变化有关。

对于出现肝掌和蜘蛛痣的人,要通过肝功能、病毒学、B超等多项检查进行综合分析,找出原因,必要时进行针对性治疗。

学杰/文

图说 我们的价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜