

# 专家提醒 穿高领衣服需防颈动脉窦综合征

颈动脉窦综合征又称衣领综合征,是颈动脉窦受外界压力刺激而过度兴奋,引起头晕、眩晕、心率减慢、血压下降甚至晕厥的临床综合征。该病发生后持续时间短暂,一般在1~4分钟;如果出现神志丧失,则可长达20分钟。常见诱发因素有颈部突然转动或仰视、起立和其他迅速的体位变动、衣领过高或领带过紧、情绪激动等。衣领太高、过紧、过硬,或紧束领带、衣扣,会使颈动脉窦

内的压力感受器突然受压,通过神经反射引起血压快速下降和心率减慢,进而发生脑供血减少,若长时间不去除诱导因素,就会导致眩晕甚至昏迷。颈动脉窦综合征常见于50岁以上的中老年人,尤其是患有高血压、低血压、动脉硬化、糖尿病、冠心病、甲状腺功能亢进症等疾病的老年人。颈动脉窦综合征的发生与颈动脉硬化或栓塞、颈动脉体瘤和近颈动脉窦处的炎症、肿

瘤及损伤有关。这些疾病不一定都发生在老年人中,有上述疾病的年轻人同样容易发生颈动脉窦综合征。那么,如何预防颈动脉窦综合征呢?  
1. 尽量避免刺激颈动脉窦,衣领的高度要适中、领口应宽松一些、领扣及领带不要扎得过紧,以免影响大脑供血。  
2. 转头要轻缓,避免体位迅速变动。  
3. 避免情绪过于激动。  
需要注意的是,首次发生



颈动脉窦综合征的患者最好及时去医院就诊,明确病因并积极治疗原发病,从根本上解决该病。  
中南大学湘雅医院主任医师 刘云海

## 冬季护眼注意几点

眼睛并没有想象的那么强大,它也“怕冷”。所以,冬季护眼也很重要。

**加强眼部保湿。**冬季干燥,泪液蒸发更快,这会导致眼部干燥、疲劳和不适。经常眨眼睛有利于泪液的分泌,促进眼球湿润。此外,还可使用眼部保湿润滑剂或者眼药水,保持眼部湿润,缓解眼部不适感。

**避免长时间用眼。**长时间用眼容易导致眼部疲劳和干涩。适当让眼睛休息,减少电子设备的使用时长,有助于缓解眼部不适。

**注意紫外线防护。**紫外线对人的眼睛会造成很大的伤害。因此,户外游玩时,可以戴上墨镜或遮阳帽,减少紫外线对眼睛的损伤。

**适当进行户外活动。**适当的户外活动,有利于保护我们的视觉健康。

**合理搭配饮食。**冬季应多吃一些富含维生素A、C和E的食物,如胡萝卜、红椒、杏仁等,有助于保护眼睛健康。同时,多摄入水果、蔬菜和坚果等食物,保持身体内部水分充足,有利于眼部的湿润和滋养。

湖南省直中医医院眼科 李美琳



## 预防为主

**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、偏头痛等原因可有头痛症状,但如果您的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。**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

## 脑肿瘤的七大预警信号

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门框。另外,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。

**7. 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。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主任医师 杨学军

## 肝功能异常如何调理

如果在体检中发现了肝功能异常,该怎么办呢?第一,应该去医院进行系统的诊断和治疗。第二,要注意生活上的调理。

生活上的调理包括以下几点:

**1. 饮食调理。**肝功能异常时,饮食应清淡、易消化,尽量避免食用过多油腻的食物,同时也要注意营养,补充瘦肉、

牛奶等优质蛋白质。

**2. 注意休息。**肝功能异常的时候,一定要注意休息,尽量早睡,不要熬夜,适当地工作和运动,但要避免过度疲劳。

**3. 调整情绪。**保持愉悦的心情对肝脏的恢复有帮助,抑郁情绪会影响肝功能的恢复。

多种原因可以引起肝功能异常,在调整生活作息和饮食习惯后可以复测肝功

能,如果恢复正常则定期复查即可。如果经过休息和药物治疗后,肝功能仍反复异常,甚至黄疸逐渐加重,则需要警惕重型肝炎的发生,要尽快到肝病专科医院就诊,查明肝功能异常的原因后及时接受专业规范的治疗。

北京医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心 姜婷婷

## 吃抗骨松药 拔牙种牙要注意

随着年龄增长和激素水平的降低,骨质疏松往往悄然而至,特别是老年男性和绝经后的女性,因此很多人开始服用抗骨质疏松药物。与此同时,牙齿缺失、牙周疾病等口腔问题在老年人中也常有发生。需要注意的是,如果您有严重的口腔疾病或者准备拔牙、种牙,服用抗骨质疏松药物时要警惕。

**双膦酸盐类药物。**这类抗骨质疏松药有阿仑膦酸钠、唑来膦酸、利塞膦酸钠、伊班膦酸钠和米诺膦酸等。这类药物会导致颌骨坏死,虽然发生率很低,但用药剂量和用药时间的增加也会增加相关风险。如果您患有严重口腔疾病,例如严重的牙周炎,需要拔牙、种牙或要进行牙科手术,不建议使用此类药物。

**地舒单抗。**地舒单抗引起颌骨坏死是十分罕见的情况,但随着地舒单抗治疗时间延长、用药剂量增加,颌骨坏死的风险也会增加。

如何降低颌骨坏死风险?

在开始服用双膦酸盐治疗骨松前,完成必要的口腔手术,完全恢复后再启动药物治疗。已使用双膦酸盐治疗的患者,若需要进行复杂侵入性口腔手术,建议暂停双膦酸盐治疗3至6个月,再实施口腔手术。术后3个月如无口腔特殊情况,可以恢复使用双膦酸盐类药物。

对于服用地舒单抗的患者,同样建议在开始治疗前将口腔手术计划提前告知医生。在治疗期间,需要保持良好的口腔卫生习惯,避免拔牙、种牙或牙科手术等治疗。如必须进行牙科手术,不要临近地舒单抗的给药时间,并由专科医师评估。

如您在用药过程中需要进行口腔手术,也不要盲目停药或过度延迟牙齿治疗时间,停药可能会增加骨折风险,过度延迟拔除发炎的牙齿也会增加颌骨坏死的风险。所以需要咨询医生,遵医嘱执行。

康浩/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

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台