

# 本期健康100 关注高血压、癫痫

“健康100问”的答案将刊登在每周一的《健康周刊》。由于提问的读者众多,所以每期我们只能从中挑选个别有代表性的问题,供有类似困扰的读者参考。

## 肝内钙化灶不必治疗?

Q60 上月体检时发现肝内胆管结石,后来又复查,医生说是右肝有钙化灶,不用治疗。请问真的不用治疗吗?是什么原因造成的? 133\*\*\*\*4111

南京市第一医院普外科主任医师杨坤兴:肝内胆管结石有时确实难以与肝内钙化灶区分。肝内钙化灶一般无碍,如果没有出现明显的躯体症状,现阶段可不做治疗。如果不放心,可随访观察达2~3年,每3~6月复查B超检查。肝部钙化灶形成的原因有很多,比如肝脏外伤、肝脓肿、肝结核、血管瘤、肝吸虫、寄生虫病等。

## 腔梗跟脑梗有什么区别?

Q61 我父亲65岁,今年在体检时发现腔梗。请问腔梗跟脑梗有什么区别? 131\*\*\*\*3602

南京市第一医院神经内科主任周俊山:腔梗是脑梗的一种,相对来说比较轻,它堵塞的是比较小的血管。由于梗死面积较小,临床症状较轻,部分患者可无不适症状,仅在影像检查时发现异常。一般腔梗患者愈后良

好,但必须注意复发。反复发作,就可能造成比较严重的后果。平时注意饮食清淡,适量运动。

## 高血压什么情况下要补钾?

Q62 我在网上看到说补钾有助于高血压的治疗,请问什么情况下才需要补钾?我父52岁,有近10年的糖尿病,高血压也很多年了,最近测的血压是120/90。136\*\*\*\*1973

周俊山:适当增加钾摄入有助控制血压及降低发生心脑血管事件的风险。但如果正常饮食,一般都不会缺钾。缺钾的人常感肢体无力,但要确认是否真的缺钾,建议抽血化验一下,不要盲目补钾,补多了反而有副作用。这位读者的父亲血压没达标,糖尿病对血压的要求更严格,应该在130/80以下。人体钾主要来自于食物,含钾丰富的食物主要是蔬菜和水果,如菠菜、香蕉、猕猴桃、苹果、干黑木耳、干海带、干紫菜等。

## 脑血管痉挛能治好吗?

Q63 我有脑血管痉挛,但我只有21岁。请问这个病能治好吗?今后日常生活中要注意哪些?会不会有生命危险? 189\*\*\*\*0399

周俊山:脑血管痉挛不是老年人才有的,情绪波动、睡眠不好、压力过大等都能成为诱因。

老年人出现脑血管痉挛,常见原因是动脉硬化。而年轻人出现的脑血管痉挛一般都是一过性的,不需治疗,改变某些习惯,消除诱因即可,比如学习生活紧张,睡眠不够的,要学会自我减压,合理安排学习工作,尽量找机会放松心情。如果头痛不能缓解,这时可以吃些药物缓解症状。

## 长期抗癫痫可致钙流失?

Q64 男孩7周岁,服用抗癫痫药物一年多,医生说长期服用此药物会导致钙大量流失,请问要怎么办? 139\*\*\*\*2209

南京脑科医院神经内科副主任医师叶民:首先要看癫痫诊断是否明确,以防将癫痫与其他情况弄混,比如高热惊厥。其次要看用的是什么药,剂量多少。最好查血电解质,看是否真的缺钙,不要凭感觉判断。如果确定正在使用的某种抗癫痫药物导致钙大量流失,可以在医生指导下换药。注意癫痫用药千万不要突然减药或停药。

## 抗癫痫药何时能停?

Q65 自幼有癫痫,吃药3年了,请问抗癫痫药是否要终身服药?什么情况下可以停药? 135\*\*\*\*0201

叶民:停药有一定的规则,首先要看癫痫的类型。如果是原发性的,吃药2~3年后没发作,

可以考虑减药。减药时间应在半年以上。在服用两种以上药物的情况下应一种一种减,个别患者减药至完全停药甚至需要经历一年以上的时间。如果不复发就可以停药,但这有个提前,那就是脑电图要正常。停药后不能保证今后癫痫绝对不再发作,不过即便再发也不用担心,因为还有药物可以控制病情。难治性癫痫情况比较复杂,原则上要终身服药。

## 抗癫痫药影响孩子智力?

Q66 在给小孩吃抗癫痫的药,很担心会影响智力,这有办法解决吗? 138\*\*\*\*6358

叶民:传统的一些抗癫痫药物,比如苯妥英钠、苯巴比妥、丙戊酸钠,还有现在的托吡酯,对人的认知功能会有一定影响。但并不是所有患者吃了药都会出现这些问题,这还跟用药剂量、疗程等因素有关。现在抗癫痫的药有很多,家长可以选择对认知功能影响小的新型药物,比如拉莫三嗪、开普兰。 快报记者 李鑫芳

## 参与方式

你可以拨打快报热线96060,也发短信参与——江苏移动用户发内容到10620170881、江苏联通用户发送到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

## 活动看板

### 二附院东院周三有讲座

2月3日14:30—15:30,在南医大二附院东院大礼堂举办“老年痴呆的预防和治疗”健康讲座,主讲人为该院神经内科副主任医师潘风华,讲座地点鼓楼区中山北路262号。 何松明

### 中大医院推出健康专题

2月9日14:30—16:00,东南大学附属中大医院神经内科将在内科病房楼五楼示教室开展“漫谈脑血管疾病的预防”专题,2月5日15:30,该院肿瘤中心一楼大厅举办“肿瘤病人的中医治疗及养生”健康讲座,主讲人分别为神经内科主任张志口教授、肿瘤中心梁炜副主任医师。 程守勤

### 周末专家讲儿童肥胖防治

2月7日9:00~11:00,南京市儿童医院在该院门诊12楼电教室举办《儿童肥胖的高危因素》以及《运动专家教你如何运动减肥》健康讲座,主讲专家分别为李晓南主任医师和张蕴瑰教授。 罗琳

## 友情提醒

### 戒烟:需要吸烟者主动参与



东南大学附属中大医院呼吸内科每周三下午专门为吸烟者开设了戒烟门诊,然而这个戒烟门诊却始终叫好不叫座,该院专门负责戒烟门诊的呼吸科专家韩淑华副主任医师说,吸烟者及其家属都知道吸烟的危害和戒烟的必要性,但是落实到行动上却非常困难。韩淑华副主任医师特别呼吁说,戒烟不是仅凭毅力就能解决的问题,需要专业医生给予指导,采用药物治疗、心理疏导等综合手段进行,但最关键的是吸烟者一定要主动参与积极配合。

韩淑华副主任医师指出,想戒烟的人不少,但是成功戒烟的很少,真正仅凭个人努力做到成功长期戒烟的只有3%。因此,戒烟需要完成足够疗程的系统治疗。戒烟难主要难在两点:一是抽烟的时候很愉悦;二是戒烟的时候很痛苦。吸烟时,烟草中的尼古丁通过肺泡,进入到脑部,促进了多巴胺大量的释放,这时产生了愉悦感,这就是吸烟者追求的感觉,为了保持这样的感觉,此时他继续第二口、第三口,于是对尼古丁就产生了依赖。戒烟时不继续摄入尼古丁,就会产生戒断症状,不同的人出现的戒断症状会有所不同,大部分人会出现:头痛、坐立不安、急躁、容易发脾气、失眠、睡眠质量下降、食欲增加、集中注意力困难。正因为这样的戒断症状难以忍受,很多戒烟者在戒烟一段时间后就会“投降”了。

专家介绍,吸烟者戒烟可在呼吸内科医生指导下进行,目前国际上的戒烟方法是使用戒烟药物、心理支持和行为疗法,三者可以共同进行。戒烟药物治疗生理依赖,减轻戒烟时产生的戒断症状;心理支持治疗心理依赖;行为疗法主要是改变吸烟者在日常生活过程中会提示吸烟的习惯。烟草依赖最佳的方案是药物和心理、行为治疗相结合。因为单纯自行戒烟的失败率约为90%—95%,而有效的药物措施可使成功率倍增。 通讯员 程守勤 快报记者 金宁

## 保健别别窍

### 高脂饮食能控制癫痫发作?

“最近在网上看到说多吃脂肪含量高的食物,减少蛋白质和碳水化合物摄入,能达到控制癫痫发作的目的,是不是这样?”这是家住玄武区的袁先生多次致电编辑部所咨询的问题。对此,南京脑科医院神经内科副主任医师叶民解释说,确实存在这种疗法,它叫作高脂疗法,也叫生酮饮食疗法,但它并不是治疗的主流。首先,高脂饮食本身就不健康,患者长期食用很容易出现高脂血症,另外食物中含较多的脂肪,与我国传统的以淀粉为主的饮食有较大不同,患者还容易出现胃肠道反应。其次,癫痫并非无药可治,现在有很多不错的抗癫痫药物可以选择,不少癫痫发作通过1~2种药物即可控制,所以患者没必要一开始治疗就放

弃药物。“高脂疗法虽然吃得不够健康,但用的材料毕竟都是食物,这些总比药物对人体的伤害小吧?”其实,高脂疗法也有禁忌症,同样也存在一定的风险,而且它需要医生的介入和指导,患者也必须严格坚持食物比例,操作起来十分麻烦,所以不主张一般的患者使用。但那些通过常规的抗癫痫药物治疗不能控制发作的儿童(一般10岁以下的患儿疗效较好)可以选择这种治疗。某些先天代谢缺陷的儿童,如葡萄糖转运体综合征和丙酮酸脱氢酶缺乏,也是生酮饮食的适应症。尽管生酮饮食疗法对癫痫可能有益,但小儿神经内科医生在推荐这种治疗前,需要对每个患儿进行仔细评估。

快报记者 李鑫芳

## 感冒用药 对症是关键

2010年新年刚过,一场大雪席卷中国大部地区,寒流使得身边感冒病人多了起来。专家指出,下一个感冒高峰将在春节前后来临。许多人生怕发高烧、流鼻涕。去看发热门诊怕虚弱的身体雪上加霜;不去吧,又怕真得了甲流。尽管公众对感冒的警惕性越来越高,但对于感冒及其防治,老百姓仍有很多的误区。

近日,搜狐网健康频道的一项关于“感冒常识”的网络调查显示,患者用药大多不科学。在感冒用药习惯上,仍有75%的受访者表示会凭自己的经验或看广告选择药物,只有25%的人会对症选药或请医生处方。

卫生部中日友好医院呼吸内科主任、中国医师协会呼吸医师分会会长林江涛教授指出,患者用药不科学的情况临床上也很常见。具体表现为两个方面,即大病小治以及小病大治。一些患者,吃药时不看成分,统统只吃自己习惯用的一种感冒药,造成“大病小治”,使病情得不到

有效的治疗。还有些患者一感冒就吃抗生素或者抗病毒药,这是典型的“小病大治”的表现。多余、超量的药物成分对身体有害而无一利。

引起普通感冒的病毒有多种,而目前缺乏对于病毒特别有效的药物,因此治疗感冒主要是对症。根据感冒症状,有的放矢地用药。林江涛教授指出,患者最好能做到“一病两治”,如果症状以打喷嚏、流鼻涕、鼻塞为主,则属于普通感冒,应选择含有抗过敏成分的药物进行治疗,如新康泰克蓝色装。患者如果伴有发热、喉咙痛,最好服用针对严重感冒的药物,如新康泰克红色装,这些药物一般含有退热成分对乙酰氨基酚等。

林教授指出,一病两治的好处在于,既能完全对症,又避免在感冒早期服用不必要的药物。同时,及时缓解感冒症状不只是为了让患者舒服些,更重要的是,这也是帮助机体恢复免疫力的重要手段。

## 扁桃体炎也引发肾衰

何女士经常咽喉疼痛,程度不是很明显,有时会有一些咽喉堵塞感,自己服用一些感冒类药物后也可以好转,一直也就没有当回事。6年前的一个清晨突然发生全身水肿,并且伴有呼吸困难,家人将其送往医院抢救,确诊为肾功能衰竭。6年来她维持透析治疗每周3次。为了彻底治疗,医生建议其做肾移植。可是面对困扰她这么多年的扁桃体炎,却因为同时身患尿毒症而需承担手术风险,就一直耽误了扁桃体的切除手术。近日,何女士终于在江苏省中西医结合医院切除了扁桃体,去除了肾移植道路上的“拦路虎”。

据江苏省中西医结合医院耳鼻喉科程向荣主任介绍,扁桃体炎本身就是导致肾炎的一个

诱因,即使不是因扁桃体炎引起的尿毒症,扁桃体炎也会成为尿毒症治疗过程中一个大的障碍。像何女士今这样的患者摘除扁桃体,是为肾移植手术准备。这样长期透析的病人,血液呈抗凝状态,要过出血关。长期无尿还要考虑麻醉药物的剂量使用,手术还是要承担很大的风险。

程向荣主任还提醒广大患者:很多人认为扁桃体炎只是小问题,发炎的时候吃点药打几天针就没事了。30%左右的患者拒绝手术,或拖延到一定时间才愿意做。实际上门诊因扁桃体炎延误治疗引发严重的肾衰竭、病毒性心肌炎、风湿性心脏病的患者很多。千万不要因小失大,等疾病到了很严重的时候才开始治疗。 吴青 郭迎

## 荨麻疹、湿疹专利国药有重大突破

金蝉止痒颗粒(国药准字B20020702)是在科技部创新基金的资助下,由中华中医药学会皮肤病分会组织40多位权威专家历时7年,依据现代医学“清除痒痒介质”理论研发的,国内首例专治荨麻疹、湿疹等痒痒性皮肤病的全新专利国药。

该药从重庆大巴山地区上千种野生动植物中精选出16味地道中药材,提取出有效成份——金蝉素(JSS),具有清除痒痒介质、修复神经细胞、消除神经功能障碍、改善过敏体质等功效。获得“重点新产品证书”(项目编号2008-005),并被认定为“高新技术产品”(渝科委发2009-120号)。

经全国20多家皮肤病甲级医院临床验证表明,金蝉止痒颗粒以91%的有效率,突破目前常规药物,

可在3~5个月内消除荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、顽固性皮肤瘙痒,皮肤瘙痒无需再抓挠!从源头上解决复发难题,走在国际医学前列。

金蝉止痒颗粒由于“配方独一无二,疗效不可替代”被国家知识产权局授予国家发明专利(发明专利号ZL200610008275.5),由国家药监局指定希尔安药业独家生产。

希尔安药业,国内大型现代中药制药企业,是科技部、财政部、国家税务总局联合认定的国家高新技术企业(认证号GR200851100061)。金蝉止痒颗粒的药材按国家GAP标准,选用大巴山地区天然种植、无污染的特级药材,从源头上保证了药品的质量与疗效。

希尔安药业咨询热线(免话费):400-8877-631