

这种冬季多发病又击倒一位体坛名宿

脑溢血发病前的七个信号,一定要重视

根据NBA官方公告,前NBA总裁大卫·斯特恩于当地时间2020年1月1日因脑溢血病逝,享年77岁。此前,他在2019年12月中旬因突发脑溢血入院。脑溢血是老年人的常见病之一,多发于秋冬季。专家提醒,冬季气温低,室内外温差大,更容易发生脑溢血,出现一些警示信号的时候切不可忽视。

通讯员 杨璞 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

天冷增加脑溢血风险,发病迅猛致命风险高

南京市中西医结合医院神经外科主任李元洋介绍说,脑溢血又称脑出血,其发作十分迅猛,若救治不及时,很短时间内便可致命。

据《中国脑卒中防治报告(2018)》数据显示,我国居民疾病死亡者中,每5位至少有1人死于脑卒中。脑出血占全部脑卒中的20%~30%,急性期病死率为30%~40%。脑溢血的发生往往非常突然,尤其在脑溢血的高发季节秋冬季。用力过猛、气候变化、不良嗜好(吸烟、酗酒、食盐过多、体重过重)、血压波动、情绪激动、过度劳累等为诱发因素。

一项调查研究结果表明,寒冷天气会增加脑出血的风险,更易发

生在人体暴露于寒冷天气的2小时~3小时内。

冬练三九,高血压患者晨练避开“血压晨峰”

“高血压最常见的并发症就是脑出血。”南京市中西医结合医院心内科主任医师邢俊武介绍说,人在夜间睡眠时血压降低,大约在凌晨2~3点时最低。清晨醒前血压快速升高,晨醒后活动的最初几小时内(约6~9点)血压达到或者接近最高峰。这时的血压甚至比夜间高,医学上称之为“血压晨峰”现象。此外一夜没有喝水,血黏度高,室内外温差也比较大,如果贸然晨练容易诱发脑出血。因此,不建议高血压患者在冬季室外晨练。

中老年人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力差,血压易波

动。所以,室内温度保持在16~23℃,经常通风换气,骤冷和大风低温时减少外出。

常年熬夜增加脑出血风险,年轻人也需重视

职场人常年熬夜、作息不规律、工作压力大、缺乏运动、饮食不均衡等原因,导致脑出血越来越偏爱职场中的年轻人。脑出血引起颅内压升高,老年患者由于不同程度的脑萎缩,颅腔内空间相对较大,当颅内压升高时具有一定的代偿余地。青年患者颅腔内较为饱满,颅内压升高更快,严重者可迅速导致死亡。

专家建议,人到30岁以后,每年应至少测量血压1次。高血压患者应严格监测血压,规律用药,并及时调整用药剂量或种类,不可自行停药。

这些你要知道

脑溢血的七个警示信号

李元洋介绍说,脑溢血只有及时发现和积极治疗才是挽救患者生命的最佳手段,每个人都应该注意脑溢血的七个警示信号,从而及时就诊,降低脑溢血的死亡率。

1.血压明显升高。脑溢血前,患者一般会有明显的血压升高,容易出现眩晕,感到天旋地转、站立不稳,当脑膜被刺激,可能出现恶心呕吐的症状。

2.面部、手指麻木。部分脑溢血患者在发病前,会有身体一侧麻木,或面部、胳膊、手指的麻木,手指的麻木以无名指最为明显。

3.近期反复流鼻血。高血压患者如果最近经常流鼻血,要提高警惕,这除了上火还可能

是脑溢血的先兆。

4.吐字含糊不清。吐字含糊不清或提示血压波动或脑功能出现障碍,是脑溢血或蛛网膜下腔出血的警示信号。

5.头晕伴有头痛。头痛常位于出血一侧的头部,当颅内压增高时,疼痛可蔓延至整个头部,头晕与头痛同时发作,短暂出现一次或反复出现或加重。

6.嗜睡且喜欢打哈欠。脑溢血会导致患者脑组织出现低氧血症,容易引起脑功能障碍,出现白天嗜睡和频繁打哈欠的症状。

7.眼前发黑,视野短暂缺损。患者会突然看不清事物或看到的事物不完整,感觉看到的事物模糊有重影,并且经常需要几分钟才能恢复正常。



种牙后吃东西塞牙?试试这些方法

越来越多的人选择种植牙进行缺牙的修复,不少人种植牙后常常抱怨:吃饭倒是没什么问题,但是顿顿都塞牙,每次刷牙特别麻烦。南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔种植科主任董昕表示,塞牙在医学上的术语为食物嵌塞,是临床上常见的一类修复后并发症,种植修复后的食物嵌塞发生率更高。

通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

种牙后为什么出现食物嵌塞?董昕介绍,缺牙后,手术区周围软硬组织均会发生一定的生理性吸收,这使得种植体周围的牙龈在拔牙之后就会逐渐退缩,即使是在种植后,也无法完全恢复缺失的牙龈,这就使得原先两颗牙之间的牙龈变成了空的间隙,形成了食物嵌塞的空间。在正常状态下,种植体与牙槽骨结合后是不会发生移动的,而天然牙的牙根会有一定的生理性动度,特别是在旁边的天然牙本身就存在一定的松动时,吃一些纤维性的食物,食物纤维从牙缝穿过时,天然牙会反应性的向另一个方向移动,从而在两牙之间形成通道,导致食物嵌塞。另外,长期缺牙后,对合的牙会出现伸长的情况,这就使得两个牙之间出现台阶。

由于对合牙齿的伸长,种植牙就相应变短,使得种植牙与旁边的牙也出现台阶。这种台阶的存在会使得牙齿之间正常的接触区域形态不合理,导致食物嵌塞的出现。

怎么解决食物嵌塞的问题?董昕建议大家,应及时向安装义齿的医生求助,医生会检查牙冠是否存在制作问题,是否存在崩瓷等需要修理的情况。在这种情况下,临床医生只要取下牙冠进行调改或修理,就可以解决食物嵌塞的问题。同样,如果存在对合牙齿伸长情况,临床医生也会对对合牙齿进行一定的调磨,并对牙冠调改或者重新制作牙冠,在大部分情况下也能够缓解食物嵌塞的情况。

对于患者自身来说,如果食物嵌塞不是特别严重,可以日常使用

牙线、硅胶牙签、牙缝刷或者冲牙器进行自我清理,但是一定要将塞进牙缝的食物都清除干净,否则可能会引起种植体周围的炎症。“常用的牙签因为过硬,我们并不是非常推荐患者使用。”

快速解决塞牙,不妨试试这几种办法。对于单颗或者种植数不多的患者,使用常规牙线就可以进行清理。而对于存在多颗连续种植甚至是全口种植的情况下,就需要采用种植体牙线了。

牙缝刷有不同尺寸,可以适应不同大小的牙缝。使用时从侧面伸入牙缝,来回清洁几次。

冲牙器是利用水流的冲击力将牙缝里嵌塞的食物冲出来,刷牙后许多食物残渣从牙面脱落后,使用冲牙器可将残渣彻底清洁干净。

门诊故事

严重便秘
七旬老人一个月不敢吃饭
专家腹腔镜下切除病变结肠

因为严重便秘,一位七旬老人近一个月来只敢喝水和米汤,苦不堪言。近日,南京医科大学第二附属医院肛肠外科主任医师何震宇采用“改良金陵术”成功帮老人解决了病痛的折磨。

通讯员 龚桔明 陈艳萍 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

张阿姨(化姓)72岁,便秘很多年了,近几年更是需要依靠口服泻药才能勉强解便,但情况还是越来越糟糕。近一个月来,由于一次大便未解,她不敢吃任何食物,每天只喝点水和米汤。长期便秘的折磨,使得老人营养状况欠佳,外貌消瘦,体重不到80斤,而且出现了严重的精神症状,无法和周围人正常交流。

何震宇接诊后,带领治疗小组仔细为张阿姨做了相关检查,发现老人由于长期服用泻药,全部结肠已出现黑病变的情况,慢传输实验的结果提示标记物滞留在升结肠,无法传输,横结肠冗长。治疗小组利用检查的间隙改善老人的营养状况,并于2019年12月31日在全麻下采用腹腔镜下结肠次全切除术(改良金陵术)为患者切除了病变的结肠部分,整个手术出血只有

30毫升,术后第二天老人即可床上活动,第三天下床活动,第四天老人即解出黑色的大便。

“便秘只是肠道功能出现了问题,但顽固性便秘会有明显器质性的病变,只能通过手术治疗。”何震宇介绍,“金陵术”是治疗顽固性便秘的标准手术,切除功能障碍的肠道同时,手术保留了直肠前壁的压力感受功能,患者术后能控制自主排便。传统的“金陵术”要在腹部开一个30cm以上的切口,后来发展为腹腔镜辅助下的手术,但还需要在腹壁取6cm~7cm的切口,用来取出切除的组织,同时进行肠管的吻合。

改良金陵术是在全腹腔镜下进行的,尽管手术操作对术者是极大挑战,但手术中出血很少,术后患者恢复周期大大缩短。

专家名片

何震宇

医学博士、主任医师,进修于美国克利夫兰诊所、日本鹿儿岛大学病院等世界一流医学机构,现为南医大二附院肛肠外科主任。

专家门诊时间:每周一全天、周二上午(姜家园院区)、周二下午(迈皋桥院区),患者可以通过微信、网上挂号等方式联系预约。

24岁小伙爱喝各种饮料
肾功能受损了

快报讯(通讯员 李娜 记者 刘峻)小王24岁,最近半年反复出现左脚脚趾关节肿痛,过几天就好了,也没在意。最近单位体检,拿到体检报告后把小王吓了一大跳。体检报告显示,小王的肌酐118umol/L,尿酸728umol/L。小王觉得自己平常并没有腰酸、腰疼这些症状,怎么会肾功能受损了呢?甚至一度怀疑体检结果有误。

在同事的劝说下,小王来到南京明基医院风湿免疫科就诊,洪铁艳副主任医师看了小王的报告,告诉他肌酐正常值是59-104umol/L,尿酸正常值202-416umol/L,他的两项结果都高了,诊断是痛风,尿酸性肾病。做了超声后显示已经有肾结石了。

小王一听不但肾功能受损了,又查出来肾结石,非常焦虑。看到小王体型偏胖,洪铁艳估计是饮食不健康导致的,经过详细询问,原来小王极其喜欢喝饮料,有时候一天能喝两三瓶碳酸饮料。

洪铁艳诊断,目前小王肾结石只有0.3mm,不需要手术治疗。另外给他开了降尿酸的药,同时嘱咐他不要喝饮料、果汁、玉米汁,不要喝荤汤,多喝水,同时要运动和减肥。

经过三个月的治疗,小王的尿酸降到了383umol/L,肌酐也降到了86umol/L,肾功能已经正常了,脚趾关节肿痛的症状也没有再出现。

“小王的尿酸最好要低于300umol/L,所以后面还要继续努力。”洪铁艳提醒,痛风是一种全身性疾病,不仅影响到关节,导致关节的红肿热痛,还能影响肾脏。同时一些止痛药,比如秋水仙碱、双氯芬酸钠、布洛芬都有可能伤肾。所以有不适应及时就诊,完善检查,才能合理用药。“治疗一定要达标,不能不疼了就停药。”

她说,年轻人得病更多是遗传因素所致,需要长期用药,可逐渐减量,不要停药。“建议多运动、减肥、戒酒、减少高热量饮食、多吃绿色蔬菜。”