

脑袋右边总是疼,她还以为是偏头痛

疼了三年症状加重,到医院一检查竟是脑膜瘤

45岁的许女士出现阵发性头痛3年,她一直以为是偏头痛就没有重视。近日,许女士头痛加重,到医院检查后发现是脑膜瘤。最终她来到南京市第一医院神经外科进行手术,医生成功取出鸽子蛋大小的脑部肿瘤,目前已康复出院。

通讯员 章琛 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

头痛三年,手术清除“凶手” 脑膜瘤

“脑袋右边总是痛,像针刺一样,不过休息一会就好了。”许女士的头痛伴随了她三年,一直没当回事,近期症状加重,在当地医院做了头颅MRI检查,提示右侧顶部占位病变,考虑脑膜瘤。许女士和家人紧张了起来,急忙来到南京市第一医院,找到该院神经外科主任医师樊友武就诊。

樊友武看到片子后,指出这是一个位于右侧顶部的脑膜瘤,一般情况下属于良性肿瘤,生长缓慢,可以通过手术切除达到治愈,随即为患者安排了住院。

如何切除脑子里的肿瘤?樊友武介绍,关键是找准位置。根据肿瘤的位置,医生会采用不同的手术方法。靠近表面的肿瘤通常比位于颅底的肿瘤更容易切除。治疗后,患者需要定期接受MRI检查,以确保肿瘤不会复发。

为了精准定位,手术团队给患者做了薄层MRI检查,并将数据导入神经导航系统。手术当天,患者全麻后,先通过神经导航系统将患者资料注册,然后移动导航棒确定肿瘤的边界,将脑内的肿瘤范围清楚呈现在头皮上,方便了医生更好做手术切口规划。

手术过程顺利,术中完整摘除了许女士的脑部肿瘤,直径约3厘米,外形像鸽子蛋一样。许女士术后恢复顺利,神经功能完全正常,术后病理提示“脑膜瘤”,术后正常拆线出院。术后复查肿瘤完全消失。

脑膜瘤多发于中年人, 97%为良性

樊友武介绍,脑膜瘤是发生在脑膜上



专家根据导航数据定位肿瘤位置进行手术 通讯员供图

的肿瘤。从严谨的医学角度来讲,是起源于颅内蛛网膜颗粒细胞的肿瘤。在人的颅骨与大脑组织之间有三层膜,从外到内依次为硬脑膜、蛛网膜和软脑膜,合称为脑膜。

脑膜瘤好发于大脑半球的凸面、颅底和鞍旁区域等部位,是神经外科常见的颅内肿瘤之一,发病率占颅内肿瘤的20%,仅次于胶质瘤,居于第二位。脑膜瘤患者以成年人较多,发病高峰年龄在45岁左右,老年人与儿童较少。相对于男性来说,女性的发

病率会比较高一些,男女比约为1:2。

脑膜瘤多发于中年人,随着人们生活节奏的加快及生活方式的改变,脑膜瘤发病率呈现逐年上升趋势,并且越来越年轻化,如今我国每年新发病的人群大概是8万—10万。目前,脑膜瘤确切的发病原因还没有找到,一般认为与自身内环境和遗传因素相关。脑膜瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两种,绝大多数脑膜瘤是良性的,仅3%为恶性脑膜瘤。

父亲和哥哥都患结肠癌,他赶紧去检查……

果然查出癌前瘤变息肉,还好发现得早能够及时治疗

前不久,江苏省中医院收治了一名特殊的患者,他的父亲和哥哥都被诊断为结肠癌,他得知后立即前往医院检查,果然发现了自己肠道内的“坏肉肉”——癌前瘤变息肉。经过治疗,患者目前已出院康复。专家告诉记者,相关数据显示,肠息肉的发病率较高,超过80%的结肠癌是由肠息肉演变而来。

通讯员 颜英杰 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

肚子不舒服,父子三人先后 查出肠道疾病

51岁的刘先生前段时间总感觉肚子不舒服,大便颜色发黑,每天的排便习惯也有改变,到当地医院就诊检查后发现大便存在隐血。刘先生刚拿到检查结果就接到了哥哥的电话,催促他赶紧到大医院检查。原来,哥哥在医院确诊了结肠癌,联想到父亲前段时间也因结肠癌开过刀,估计整个家族有结肠癌的病史。

刘先生急忙赶到江苏省中医院消化科就诊。接诊的消化科主任徐陆周在了解病情、家族病史后,将其收治入院。入院后肠镜检查发现,其肠道内有一处1.0×1.2厘米的息肉,医生当即对息肉进行了切除处理,病理检验提示为管状腺瘤伴低级别上皮内瘤变。虽然属于癌前病变,但庆幸的是发现较早,目前刘先生已康复出院,将服用一段时间中药以调理身体、抑制息肉生长,每半年复查一次肠镜。

80%的结肠癌来自肠息肉, 定期肠镜检查很重要

徐陆周介绍,结肠癌是常见的发生于结肠部位的消化道恶性肿瘤,40~50岁年龄组发病率最高,发病率居胃肠道肿瘤的第三位。超过80%的结肠癌是由肠息肉演变而来,肠道息肉是在大肠黏膜表面的新生物,有一定的癌变发生率,一般要经历从正常黏膜→炎性增生→增生性息肉→腺瘤性息肉→癌变的过程,从增生性息肉到肿瘤发生一般需要5—10年的时间。

结肠癌患者往往有腹痛、消瘦、贫血等全身症状,有些没有明显肠道表现,容易漏诊,需要进行肠镜检查。如等到有明显症状再来就诊,往往病情已较为复杂。因此,超过3个月以上的腹泻、便秘、腹部不适患者需要进行检查,尤其是像刘先生这样有家族史的人更要提高警惕,定期进行肠道检查,一旦发现有肠息肉,应尽可能将其切除。

养成良好生活习惯,可降低 肠息肉发生率

肠道息肉发生的原因较为复杂,研究表明,该病和饮食习惯、家族史等有一定关系。刘先生的管床医生主治中医师曹婷婷在了解其病情后发现,除了家族史是诱发其疾病的因素外,刘先生一家还非常喜欢吃香肠等腌制类食物。临床中大量病例也证明,饮食习惯是引发肠息肉不可忽视的因素。可以说,不当饮食会增加肠息肉风险,恰当饮食能预防息肉发生,降低复发和癌变的可能。

专家建议,养成良好生活习惯,可以从这三点做起。第一,饮食要注意,少吃红肉。猪肉、牛肉、羊肉等红肉含有亚铁血红素、亚硝酸盐和高温烹饪时产生的杂环胺混合物,这些物质都有可能引发肠息肉。第二,养成良好的排便习惯,定时排便,排便时间不要过长,排便时不要看报纸、听广播、玩手机。第三,适量运动,控制合理范围内的体重。

喂奶瘦身两不误

催乳汤也可以不油腻

许多妈妈生完宝宝后想做回辣妈,却因为需要母乳喂养,囤了一身肉,喂奶和瘦身怎样才能两全其美?南京市妇幼保健院营养科医生穆娟表示,选择优质蛋白、不过量饮食、下奶汤悠着喝、保持心情愉悦和充足睡眠,做到这几点,就可以一边喂奶,一边恢复身材。

通讯员 杨晶
现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

饮食不过量 可以选择优质蛋白质

母乳要优质,饮食需多样。中国居民膳食指南推荐,每天摄入不重复的食物种类达到12种以上,每周达到25种以上,作为还要继续哺乳的妈妈,多样化原则要牢记,想要一边喂奶一边瘦身,一定要制定合适的饮食食谱,需要有谷类(250—300克)、薯类75克,瘦身期间主食需要粗细搭配,每日全谷物和杂豆不少于1/5;蔬菜类500克,优先选择深色叶菜或茄瓜茄类蔬菜;水果类200—400克,新鲜当季低糖最佳,白天加餐,晚上勿碰;鱼、禽、肉、蛋(含动物内脏)每天总量为220克,尤其每周2—3次的深海鱼虾;牛奶400—500毫升,低脂补钙水分足,帮助泌乳又瘦身;大豆类25克,特别是豆饭,糖分低饱腹强;坚果类10克,包括核桃、花生等。

优质蛋白质对泌乳非常重要,鱼、禽、肉、蛋等可以提供丰富的优质蛋白质、维生素和矿物质。与孕前(畜禽肉40—75克、水产类40—75克、蛋40—50克)相比,哺乳期的妈妈每日需要多摄入80—100克的此类食物,必要时也可以选用大豆及其制品替代。充足的蛋白质可以使大脑“意识”得到饱和,从而抑制食欲、减少进食,还可以维持自己的肌肉量,保持好的体型。

在饮食上,妈妈们最难“躲开”的就是下奶汤。筒子骨汤、老母鸡汤等浓汤,闻起来香喷喷,但是汤上漂的一层油花实际上是动物油,油脂过多,最终会在体内转变为脂肪。煲汤的材料尽量选择脂肪低的肉类,如鱼类、瘦肉、去皮的禽类、瘦排骨等。上班族妈妈们不妨试试一些下奶的素汤,如丝瓜蛋汤、莴笋汤、豆腐汤、赤小豆汤等。

心情愉悦,睡眠充足 才能瘦得快

心情郁闷影响气血运行,出现乳汁淤积,影响奶量不说,压力大,荷尔蒙失调,有的宝妈还会出现过度进食,更影响瘦身。这段时间家人要给予一定的支持,除了为妈妈们准备爱心便当外,也要经常与妈妈们进行沟通交流,调整心态,舒缓压力,愉悦心情,帮助她们从家庭到工作岗位的成功过渡。

上班后,妈妈们要保持规律的生活习惯,每天保证8小时以上睡眠时间,不要熬夜,不吃宵夜。另外,“想要瘦得快,运动跟上来”,每天坚持45分钟的有氧运动,如散步、慢跑等,每周坚持4—5次,形成规律。