

小伙到时间就头疼,像定了闹钟

“丛集性头痛”不能大意,过半患者有自杀倾向

每天到时间就头疼,像定了闹钟一样。近日,一名饱受头痛困扰的患者来到南京市第一医院神经内科就诊。专家根据他对疼痛部位及疼痛症状的描述,结合相关检查,判断这个小伙患上了“丛集性头痛”。这种病好发于中青年男性,近20%患者因病丧失行为能力而失业,55%患者具有自杀倾向。

通讯员 孙忠河 章琛 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

小张平时身体健康,上周开始上班后,每到上午十点钟他的右眼珠及眼眶周围就开始剧烈疼痛。小张以为眼睛出了什么毛病,去当地医院做了眼压测量、脑电图及头颅影像学检查,均没有任何问题。后经南京市第一医院神经内科专家诊断为“丛集性头痛”。

南京市第一医院神经内科副主任医师刘春梅介绍,丛集性头痛是一种典型的单侧眶周、颞部剧烈疼痛,同时伴有明显的同侧自主神经症状,以独特的昼夜生理节律和年周期性发作为表现的三叉自主神经性头痛。丛集性头痛发病率较低,多为单侧头痛,头痛部位为眼眶、眶上、颞部或两个以上部位,持续15至180分钟,隔日1次至每日8次发作。每天大约在相同时间发作,有的像定时钟一样,几乎在恒定的时间发作,每次发作症状和持续时间几乎相同。另外伴有自主神经症状,如流泪、结膜充血、流涕



或鼻塞、额部出汗、上睑下垂、瞳孔缩小或眼睑水肿,有时伴有躁动不安等。发病模式为发作性头痛或慢性头痛,发作性头痛最常见。一些患者甚至有自杀念头。该头痛病症因持续数周或数月的簇集发最为显著特征,故称之为丛集性头痛。

专家说,急性发作期主要以对症治疗和氧疗为主,缓解期主要以预防性治疗为主,治疗目的为及时终止丛集性头痛发作及预防再次发作。急性止痛治疗比较简便有效的方法是吸氧和口服血管收缩剂,100%的纯氧,吸15-20分钟,氧流

量6-12升/分。吸的时候最好用面罩或者用鼻导管自然呼吸,大概70%-80%的病人可得到有效缓解。药物治疗无效的患者可试用神经阻滞疗法,如利多卡因蝶腭神经节阻滞,眶上神经或眶下神经酒精注射,射频三叉神经节阻滞。预后良好,多数经治疗或自行缓解。

南京市第一医院神经内科根据小张的病情,进行了针对性治疗,目前小张不再被“闹钟式”疼痛困扰,已康复出院回家。专家建议他今后注意饮食,禁酒,保持心境平和。

过完年眼睛胀痛干涩,一查竟是颈椎病

快报讯(通讯员 苗卿 端梓任 记者 任红娟)近日,小张眼睛胀痛干涩看东西模糊,自行去药店买了眼药水外用,可是并没有改善,还有加重的趋势,最后到医院被诊断为颈椎病。

春节假期后,小张眼睛胀痛干涩看东西模糊,于是他以为自己近视眼加重了,来到医院眼科就诊。眼科医生经过详细检查发现,小张除了眼压略微增高外,没有其他问题,进一步询问得知,小张春节留守没回家,除了参加单位的春节活动,就是窝在宿舍看电视、玩手机、玩电脑。于是,眼科医生建议小张去针灸科看看。

小张来到南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)针灸科,副主任中医师王栋在进一步检查后发现小张的颈椎病比较严重,为混合型颈椎病。

王栋表示,颈椎病的临床症状复杂,主要有头痛头晕、颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、恶心、呕吐,甚至视

物模糊、心动过速及吞咽困难等。小张的眼睛胀痛、视物模糊等情况,与颈椎病造成自主神经紊乱及椎—基底动脉供血不足而引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损有关,严重者会有怕光、流泪、瞳孔大小不等,甚至出现视野缩小和视力锐减,个别患者甚至可能发生失明。之后,通过一次针灸治疗,小张的视物模糊症状就有明显改善。

专家提醒,像小张这种类型的颈椎病不在少数,特别是在假期内过长时间接触电子产品,姿势不正,休息不好,睡姿不好,有的还长期伏案工作,这都是颈椎病的高发因素。颈椎病是现代常见疾病之一,但是个体化差异很大。有的患者从磁共振或者X片上看,病情很严重,但患者却没有什么感觉,有些颈椎病甚至需要手术治疗。因此,出现相关症状,发现身体不适,需要及早到正规医院就诊治疗。平时,要注意劳逸结合,适当锻炼,才能保持健康的颈椎。

孩子看不清了才换眼镜?太迟了

近日,南京的中小学都陆续开学了。不少家长却发现,经过了一个假期,孩子上课看不清了。南京市儿童医院眼科主任陈志钧表示:“寒假户外活动少,电子产品使用频繁,很容易造成近视加深,视力下降。家长应每半年带孩子来院检查一次视力,根据视力情况及时更换眼镜。”

通讯员 张艾萱
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻



充分的户外运动有助于防控孩子近视 新华社发

孩子的眼镜至少一年换一副

一方面,青少年处于生长发育期,瞳距会随之变化,近视情况也在发展,镜片就需要及时调整。另一方面,青少年活动能力强,镜片易磨损,长时间使用模糊的眼镜会造成眼睛疲劳,严重时可能加重近视。因此,近视青少年及时更换眼镜非常必要,切勿等到镜片磨损严重,或孩子主诉眼镜看不清了,此时近视度数可能已增加100-200度,才到医院换眼镜。

陈志钧建议,家长应每半年带孩子做一次近视复查,散瞳验光后根据近视的发展情况合理选择是否更换眼镜。然而,即便近视情况控制良好,也应该一年左右更换一副眼镜。

戴防蓝光眼镜不但无益,反而有害

门诊很多家长提出,“听说防蓝光眼镜能预防近视,我们也想给孩子配一副。”陈志钧却说,蓝光导致近视的说法没有科学依据,青少年长时间佩戴防蓝光眼镜,不但无益,反而有害!

蓝光波长在380-500纳米区间,主要来自太阳光,其他来源包括荧光灯、LED电子屏幕等设备。蓝光并不都是有害的,只有短波蓝光才会对眼睛健康产生影响,并且在长时间、高强度、不间断照射的情况下。青少年每天学习、使用电子屏幕的时间并没有达到造成伤害的程度,且电子屏幕产生的蓝光强度仅为自然光的几分之一或几百分之一。此外,如果青少年长时间佩戴防蓝光眼镜,自然界蓝光中的有益波长被阻挡,反而会引发近视。所以,青少年是不宜佩戴防蓝光眼镜的。

科学护眼这样做,三个“20”很重要

陈志钧指出,导致近视的主要原因是看东西距离太近、长时间室内用眼,以及不能接受全光谱阳光照射。因此,科学护眼应该这样做。

第一,做到三个“20”。每用眼20分钟看20英尺(约6米)远的物体,再休息20秒。第二,室内光照要均匀。如果在室内学习,光照强度应在300-500勒克斯以上,并且要注意环境的均匀强度。也就是说台灯和整个房间都应该很明亮。第三,户外活动也非常重要。青少年每天至少保证1小时,节假日最好能达到每天2小时以上,平均每周总时长达到10-14个小时,即可有助于青少年近视的防控。

突破高龄“禁区” 81岁大爷结肠癌术后一周出院

快报讯(通讯员 李昌阳 殷舒月 记者 任红娟)几周前,81岁的刘大爷突然感到头晕、乏力,到医院检查发现已是中度贫血,进一步检查显示几项肿瘤指标均已升高,肠镜见升结肠近回盲部一肿物,占据肠腔4/5,病理明确提示为结肠恶性肿瘤。原来刘大爷近几月已有黑便的情况,但没当回事,当得知是结肠恶性肿瘤,家人一时间也不知该如何是好。

为了给刘大爷治病,家人慕名找到了江苏省中西医结合医院普外科主任医师周松阳。周松阳经了解后得知,刘大爷有高血压、慢性支气管炎病史,几年前还做过肺叶切除,活动后有气喘的症状。考虑患者是高龄,基础疾病又较多,周松阳立即组织了呼吸科、麻醉科、急诊ICU、消化科、肿瘤科等多位学科专家联合会诊,认真评估病情,商讨治疗方案。最终,为缩短手术时间,减少出血和创伤,专家

们为刘大爷制定了腹腔镜微创手术方案,并在术前积极纠正贫血、进行肺功能锻炼等。

1月25日上午,由周松阳主刀,主治医师李昌阳、住院医师费宗奇协助,副主任医师傅群担任麻醉,为刘大爷行腹腔镜下右半结肠癌根治手术,历经2.5小时,手术顺利完成。术后病人恢复良好,第2天可下床,术后1周拆线出院。

周松阳表示,随着医学的发展,手术的年龄“上限”也一再被打破,高龄已不再是手术的绝对禁区。手术能够有效地降低癌症的死亡率,提高患者生存质量,所以80岁以上癌症患者同样应积极手术治疗。

当然,肿瘤的早发现、早诊断与早治疗是防治肿瘤的关键,通过“三早”可有效阻止或减缓肿瘤发展。老年患者常规的体检很重要,如有消瘦、黑便、便血、排便习惯及性状改变等身体异常,应及时到医院就诊。

中医药健康科普公益工程 传播健康知识

快报讯(记者 刘峻)2月24日上午,在南京市工商联、南京市科协指导下,南京健康产业商会联合南京保健养生学会、南京医院协会共同举办“中医药健康科普工程”暨百场《健康大讲堂》走进商会公益活动,并将共同制作中医药健康短视频及健康科普画册。

为了推广中医药科研成果,传播中医药文化,南京市商会抗疫健康联盟将联合江苏省农科院、中医专家,共同开展中医药健

康科普系列讲座走进商会,同时还带去“药食同源”的中医药创新石斛饮品,用实际行动助力南京商会防疫抗疫。据《神农本草经》记载,“石斛可补五脏虚劳羸瘦,强阴,久服厚肠胃,轻身延年”,现代医学认为,石斛可以增强机体免疫力。江苏省农科院专家周剑忠博士告诉记者,石斛饮品不破坏石斛本身的营养成分,常温保质期长达6个月,解决了传统石斛的不足和缺陷。