

疲惫、无力、嗜睡……

你的大脑“亚健康”了吗

7月22日是世界脑健康日,2024年世界脑健康日的主题为“控制风险因素,促进大脑健康”。人脑作为人体最复杂精密的器官,是维持人体活力的生命中枢,是控制和驱动复杂行为活动的“司令部”,也是反映人体是否健康的重要标志。

现代快报/现代+记者 张宇 实习生 程欣

大脑也会出现“亚健康”

脑健康与人体系统紧密相关,全身的器官都是在脑的领导下维持正常的平衡状态,大脑不仅指挥着人的行为,还与心脏、肾脏等器官的功能有着密切联系,如果大脑不健康,那么其他器官也很难处于正常的状态。南京鼓楼医院神经内科行政主任、主任医师徐运介绍,所谓的脑健康,是指大脑在结构、功能、临床表现、运动、语言等方面都处于一个正常的状态。但随着年龄的增长,大脑的器官功能逐渐减退,如果超过正常的衰老状态,就会出现焦虑、失眠、癫痫、帕金森、脑卒中、认知障碍等情况。当然,不良的嗜好,如吸烟、饮酒,饮食过于油腻、荤素营养不均衡,睡眠状态差,情绪变化,与外界交往情绪容易暴躁等因素,都会影响我们大脑的健康。

脑疾病范围很广,一般常见的有脑肿瘤、帕金森、脑卒中、阿尔茨海默病等,而在发展为脑部疾病之前,大脑不健康还会以另一种形式存在——大脑“亚健康”。很多时候觉得自己莫名疲惫、乏力、提不起精神,全身上下都大写着“累”字?如果你有这些状态,可能就需要关心一下自己的脑健康了!“比如说一个人精神状态不好、有点嗜睡、感觉自己大脑不灵活、情绪不稳定、睡眠不好容易起夜等,其实这些都是‘亚健康’的大脑状态。”徐运说。

脑卒中易复发,夏季为高发季节

随着三伏天的到来,暑热渐盛。气温节节攀升,脑卒中病例也呈现出小高峰态势。徐运表示,脑卒中是一种急性的脑血管病,引发该病的主要因素包括患者有高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、吸烟喝酒的不良嗜好等。在这些高危因素存在的情况下,如果有另一种触发的因素,比如说患者特别疲劳、情绪波动大,或者气温的改变,就容易触发脑卒中的发生。

脑卒中的复发率非常高,做好二级预防或三级预防,避免患者再发一次中风非常重要。谈到如何预防脑卒中,徐运表示,引起脑卒中的原因分为可控因素和不可控因素,“比如年龄是不可控的因素。而可控的因素,像血压、血糖、血脂、尿酸等,我们首先应该将其控制到正常水平;第二是饮食,应该注重荤素营养的搭配;第三是睡眠,长期的失眠、睡眠不足会导致患者情绪化、易暴躁,容易影响脑血管。此外,家庭环境和社会环境也非常重要,人整天处于一个暴躁的状态也会引发脑卒中。总之,控制好起居、饮食、环境等



视觉中国供图

的一些不良因素,都会减少脑卒中的发生。”徐运强调,预防脑卒中,定期体检很关键,“如今,南京鼓楼医院可以通过脑部CT做出预测模型,患者做常规的影像检查后,体检的数据就会传输到预测模型里,医生通过影像组学来预测这个患者是否会发生卒中。我们建议高危人群最好是每半年做一次体检,如果做不到的话,至少也要一年做一次脑部CT、脑电图等项目。另外,得无症状性中风的患者,得第二次中风的概率要比没有得过的高至少一倍,所以我们建议患者定期来医院做磁共振检查。”

阿尔茨海默病,早期诊断、筛查是关键

除了脑卒中外,阿尔茨海默病也是常见的大脑疾病。除了记忆力减退外,患者还会出现执行能力下降、行为异常、情绪变化大、容易猜疑、语言表达能力下降等表现。南京鼓楼医院神经内科主任医师赵辉介绍,预防阿尔茨海默病,除了控制危险因素,如远离长期吸烟饮酒、缺乏锻炼等不良习惯,预防“三高”外,还建议保持开放的心态,多跟人交流,努力学习一些新知识。“比如对于智能手机,有的老年朋友觉得自己不会用,就不使用了。其实我们鼓励患者尽量去学习新东西、新知识,多与外界交流,勤动脑动手,这样能够有效延缓或者避免痴呆。”赵辉说。

目前,阿尔茨海默病没有有效的根治手段,只能通过早期筛查、早期诊断、早期治疗来控制。“早期治疗虽说有一些口服的药物,但只能控制症状,不能有效减缓病情的发展。最近中国获批了一个新的药物,

对于阿尔茨海默病患者有一定的治疗效果。目前研究成果发现,它在18个月的时候能够改善病情,对于一些早期阶段的轻度认知障碍患者,能够达到一定的效果,但对于中度或者重度的患者来说,可能效果有限。因此我们强调早期诊断、早期筛查,希望能够让更多早期的患者得到更新更好的治疗,从而避免病情发展到中度或者重度,严重影响整个家庭的生活质量或者患者本人的生活质量。”赵辉介绍。

记性变差,是阿尔茨海默病的前兆吗

日常生活中,不少人觉得自己年纪不大,但记性却是越来越差,经常前脚想着一件事,后脚立马不记得。很多人担心,这会不会是阿尔茨海默病的前兆?赵辉表示,随着年龄的增长,不少人会逐渐健忘。如果根据一些提示信息,便能将整件事完整地想起,这可能是注意力不集中或者没有注意到这件事而引起的。“但如果向你提供了一些信息,你仍然觉得难以回想起,这就需要引起关注了。”赵辉说,“同时还要关注自己是否有遗传因素的致病基因。如果在没有相关疾病家族史的情况下,记忆力下降持续6个月以上,就有必要及时进行筛查。当然,有时候年轻人工作压力比较大,焦虑和抑郁的情绪会导致注意力不够集中,还需要到医院进一步排查,看看哪种可能性更大。我们医院的记忆门诊常年开设,经常会有一些学生及已工作的年轻人,认为自己的记忆力没有之前好所以来就诊的。这个时候需要医生评判是心理因素多还是确实存在问题。”

不开刀也能治疗阑尾炎
这家医院成功实施内镜直视下阑尾灌洗术

现代快报讯(通讯员 张明 莫禹凡 记者 梅书华)阑尾炎,大家都不陌生。一旦急性发作,患者不但疼痛难忍,有的还会出现发热、恶心及呕吐的症状。如果仅做抗感染治疗,可能还会复发。如果进行外科手术切除,虽“一劳永逸”,但阑尾也是身上的重要器官,特别是对低龄儿童有着重要的免疫功能。那是否存在其他治疗方案呢?近日,南京市中医院内镜中心成功实施内镜下阑尾粪石灌洗术,不开刀也能治疗阑尾炎。

38岁的李女士右下腹反复隐痛两年了,近才鼓起勇气去当地医院就诊,被诊断为由阑尾粪石引起的慢性阑尾

炎。如果仅做抗感染治疗,可能还会复发。如果进行外科手术切除,她又不想舍弃阑尾,李女士陷入了两难境地。

最终,李女士在朋友的推荐下来到南京市中医院内镜中心主任王震凯处就诊。王震凯充分了解病情后十分体谅患者的心情,决定采用最新的内镜直视下阑尾灌洗术进行治疗。

在无痛麻醉保驾下,手术很顺利。王震凯采用新型的子镜从阑尾孔开口插管至阑尾腔并精准发现阑尾粪石,通过生理盐水灌洗冲洗并吸出粪石及炎症渗出物。反复观察阑尾腔,确认没有残留粪石后,手术结束。整个微创手术过程仅用了

15分钟,既保留了阑尾,又摘取了结石,吸走了炎症渗出物。

术后李女士腹痛立即缓解,一小时后即可正常饮食,这个不用开刀的治疗方法让李女士快速康复。本次内镜直视下阑尾灌洗术的成功实施,也标志着该院在阑尾炎非手术治疗领域取得了新的突破。

记者了解到,内镜直视下阑尾粪石灌洗术还具有多种优势:第一,手术过程无须开腹,大大减少了手术创伤和术后疼痛;第二,内镜直视下操作,能够准确找到并取出阑尾腔内的粪石;第三,患者术后恢复时间大大缩短,一般1~2天即可出院,显著提高了患者的就医体验和生活质量。



前段时间,在一档综艺节目中,歌手那英以面纱半遮面登上舞台,主持人解释:“那英前两日得了带状疱疹,在眼睛周边。”带状疱疹俗称缠腰龙,且疼痛异常,长在腰间的带状疱疹为何会出现在眼睛周边?这猛烈的疼痛又该如何减轻呢?现代快报记者采访了东南大学附属中大医院疼痛科副主任医师孙岩军,他提醒,带状疱疹中老年人是高发人群,建议50岁以上人群接种带状疱疹疫苗,如有相关症状早发现早治疗。

通讯员 刘敏 现代快报/现代+记者 梅书华

带状疱疹
还会长到眼睛里?
这一疾病夏季高发还很痛

夏季带状疱疹高发,中老年人要当心

最近,中大医院带状疱疹疼痛专病门诊连续接诊了数个被带状疱疹“缠上”的大爷大妈。他们被带状疱疹折磨得寝食难安,痛苦万分。孙岩军介绍,带状疱疹俗称缠腰龙、缠腰蛇、蜘蛛疮等,是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。典型临床表现为沿某一周围神经区域呈带状分布的红斑、水泡,故名带状疱疹。该病常伴有不同程度的神经疼痛,在皮疹消退后有些疼痛甚至可达数月、数年之久,严重影响患者生活质量。

为何带状疱疹在夏季高发呢?专家介绍,随着社会压力的增大、作息紊乱、情绪波动等原因,加上夏季湿气特别旺盛,如果人体受到湿毒的侵袭,或者脾脏功能减弱导致体内湿气积聚,湿气在体内郁结并转化为内热形成湿热。湿热和火毒在皮肤上聚集,就可能引发带状疱疹。

孙岩军提醒,带状疱疹可发生于任何年龄,尤其“中意”中老年人,特别是50岁以上人群,发病率和后遗神经痛的风险逐渐升高。免疫功能低下或缺陷的人群,如患有免疫系统疾病(人类免疫缺陷病毒感染、艾滋病)、肿瘤、使用免疫抑制药物等;有系统性基础疾病的人群:如患有糖尿病、肾脏病、发热、高血压等;近期精神压力大、劳累的人群。

“缠腰龙”也会“缠”到眼睛、耳朵

孙岩军介绍,虽然带状疱疹俗称缠腰龙,但是其他部位也难逃其“魔掌”。据了解,带状疱疹发生在腰腹部的情況大约占40%,其次是胸背部,占29%,头面部占15%。

眼带状疱疹多见于老年人,疼痛剧烈,出现溃疡性角膜炎会影响视力;耳带状疱疹系病毒侵犯面神经及听神经,外耳道或鼓膜疱疹。可出现面瘫、耳聋、剧烈耳痛及外耳道疱疹三联征;头颈部发病占12%,有老年人一开始无皮疹时被误认为偏头痛或者脑梗;骶尾部占3%,多数患者疱疹皮损一直发到足底部,部分会发生在靠近肛门、阴道部位;有些患者还会出现其他不典型带状疱疹,比如无皮损仅有神经痛、红斑、丘疹而不发生水泡即消退。还有大疱型、出血型、坏疽型和泛发、内脏等,病毒偶可经血液播散产生广泛性水痘样疹并侵犯肺和脑等器官,称为播散型带状疱疹。

疱疹消退后也可能遗留疼痛,建议提前接种疫苗

专家介绍,根据临床观察,带状疱疹疼痛的轻重与患者的发病年龄有很大关系,年龄偏大的患者倾向于疼痛更剧烈、更长久。并且,由于老年人自身修复能力较弱,在皮疹消退之后,疼痛可能会持续更长的时间,更容易遗留后神经痛,同时常伴情感、睡眠及生命质量的损害。45%患者的情感受到中重度干扰,表现为焦虑、抑郁、注意力不集中等。

专家建议,预防带状疱疹首先要避免精神压力、劳累等诱因;建立健康生活方式,如健康饮食、戒烟、限酒、适量运动等,提高机体免疫力,预防慢性病的发生、发展;规范、系统地治疗自身已经发生的慢性病,如高血压、糖尿病、心脏病等。

专家建议,中老年人在条件允许的情况下,通过接种疫苗提高机体特异性免疫水平,降低疾病发生的风险。曾经出现过水痘、带状疱疹的患者以及年龄大于50岁人群尤其推荐接种。研究显示,重组带状疱疹疫苗可降低97.2%的带状疱疹发病风险,并可有效保护20年。患者有相关症状时,建议在专业医生明确诊断后,及时进行科学治疗。