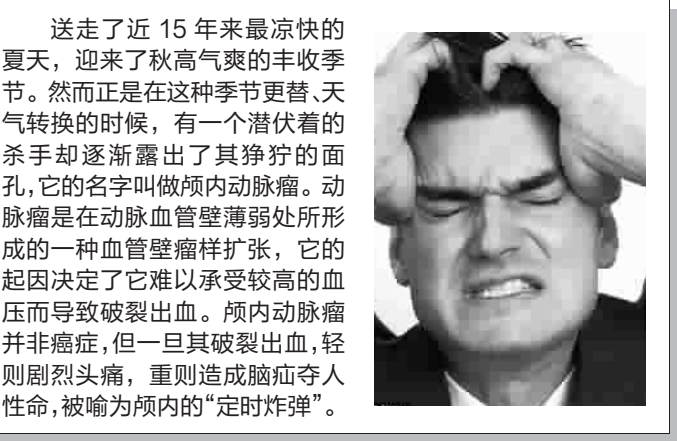


季节变换提防颅内动脉瘤破裂



送走了近 15 年来最凉快的夏天，迎来了秋高气爽的丰收季节。然而正是在这种季节更替、天气转换的时候，有一个潜伏着的杀手却逐渐露出了其狰狞的面孔，它的名字叫做颅内动脉瘤。动脉瘤是在动脉血管壁薄弱处所形成的一种血管壁瘤样扩张，它的起因决定了它难以承受较高的血压而导致破裂出血。颅内动脉瘤并非癌症，但一旦其破裂出血，轻则剧烈头痛，重则造成脑疝夺人性命，被喻为颅内的“定时炸弹”。

动脉瘤破裂能否预防？

大多数颅内动脉瘤难以通过常规检查如普通头颅 CT 或核磁共振等发现，而用于诊断动脉瘤的脑血管造影术则因其创伤性和成本因素不适合常规筛查。动脉瘤的发现通常是由于患者突发的剧烈头痛甚至昏迷至医院就诊行头颅 CT 平扫发现蛛网膜下腔出血，并进一步行上述检查得以确诊。但是如发现一侧眼睑下垂、瞳孔散大等表现，则有可能是后交通动脉瘤压迫同侧动眼神经所致，患者应及时前往医院神经外科就诊。

多数动脉瘤的发生难以预防，而动脉瘤破裂与否更要看“运气”，但对于预防破裂我们仍有可为之处。所有可能导致血压波动的情况均有可能造成动脉瘤的破裂。有证据表明，动脉瘤破裂的发生率在春秋季节更高；长期高血压、情绪易激动的患者易导致动脉瘤破裂。此外，长期吸烟、酗酒也是导致动脉瘤破裂的重要因素。喜欢晨练的朋友不宜过早出门，出门应注意添加衣物，避免温差悬殊所导致的血压改变。

动脉瘤如何治疗？

目前，绝大多数动脉瘤患者还是因为瘤体破裂出血而受到重视，脑血管 DSA(数字减影血管造影术)是明确动脉瘤诊断的金标准，通常在局部麻醉下可完成脑血管的全套检查。在明确动脉瘤存在以后，有经验的血管介入医生可在麻醉医师的辅助下，待病人全身麻醉后，对动脉瘤进行栓塞治疗。成功的栓塞治疗可将瘤体用特殊材料填实，避免血液进入，从而防止其破裂出血。

颅内动脉瘤的另一种治疗手段是开颅动脉瘤夹闭术。手术在医生的直视下借助手术显微镜在放大数倍的视野下用特制的动脉瘤夹对瘤颈（即动脉瘤根部）进行夹闭，从而防止血液进入杜绝其破裂的风险。这样的手术效果确切，术中借用血管多普勒超声可对夹闭效果进行现场确认，神经电生理监测可保护神经免受损害。

颅内动脉瘤破裂出血是神经外科急症，诊治过程分秒必争。如出现突发剧烈头痛，伴呕吐或颈项强直，甚至意识障碍，应及时至附近医院就诊，切莫延误。

倪泓阳(上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科)

强直性脊柱炎——年轻人的关节“杀手”

骨关节病通常被认为是老年期疾病，但有一种骨关节炎却常见于 16 岁-25 岁青年，尤其是青年男性，那就是强直性脊柱炎。

强直性脊柱炎一般起病隐匿，至今病因未明，亦缺乏特异性药物，若不及时采取积极的规范治疗致残率高……围绕强直性脊柱炎，医学界还有许多未解的谜团。第二军医大学附属长征医院风湿免疫科承担了我国基础科学研究最高规格的国家重点基础研究发展计划(简称 973 计划)2014 年立项项目《强直性脊柱炎发生机制及控制策略研究》，力争在 2015-2019 年度获得临床科研的突破。2014 世界关节炎日前夕，长征医院风湿免疫科主任、项目首席科学家徐沪济教授提醒年轻人除了注意自身的关节防护，还应提防年轻人好发的关节疾病，尤其警惕强直性脊柱炎的危害。

徐沪济教授指出，强直性脊柱炎早期可无任何临床症状，部分患者在早期可表现出轻度的全身症状，如不规则发烧、肌肉关节疼痛等。肌肉关节疼痛的表现主要有腰痛、腰僵，而又无明显外伤史、扭伤史；反复发作的膝关节或踝关节肿痛，关节积液，无明显外伤史、感染史；反复发作的跟骨结节肿痛或足跟痛；反复发作的虹膜睫状体炎等。由于病情较轻，患者大多不能早期发现，以至于失去最佳治疗时机。随着疾病的进展，胸、颈部脊椎部位疼痛、活动受限，不但使患者的背部僵硬、脊柱强直、畸形，严重时可以使患者丧失劳动能力。因此，建议年轻男性出现上述腰背晨僵、疼痛等不适症状，应及时前往医院风湿免疫专科门诊进行强直性脊柱炎的排查。

青年期发病的病症往往提示具有明显的遗传特性。徐沪济教授介绍，强直性脊柱炎的家族遗传性早已受到医学界的重视，目前已发现有 14 个基因可能参与发病，已明确的是基因 HLA-B27 阳性者与强直性脊柱炎发病关系密切。不过，在 HLA-B27 阳性人群中，本病的发病率大约占 20%，其余 80% 不患此病，则说明除遗传因素外尚存在其他致病因素。临床研究发现，强直性脊柱炎的发病与人体自身的免疫失调有密切关系，在免疫学检查中发现，患者的免疫球蛋白、C 反应蛋白等均有不同程度的改变，同时强直性脊柱炎与全身炎症有关，亦与全身各个脏腑关系密切，还与内科有关联，最后累及全身骨骼关节。所以强直性脊柱炎是一种具有遗传性的、免疫性的多学科疾病。

徐沪济教授指出，强直性脊柱炎年轻患者多，运动的意愿都很强，对运动不要有顾虑，无需因病刻意避讳。其实，主动及辅助性关节运动可减缓关节疼痛、僵硬，增强肌肉力量，稳定关节及保持关节活动范围。推荐的运动项目有健身操、游泳、打太极拳等，不宜参与的运动有瑜伽、马拉松、走楼梯、平板支撑(plank)等。

强直性脊柱炎尚无根治方法。但是患者如能及时诊断与合理治疗，可以控制症状并改善预后。徐沪济教授介绍，近年来，有关自身免疫病的靶向性治疗、生物制剂的大量发现和临床使用，以对于风湿性疾病病情和预后起关键作用的细胞因子或免疫细胞作为靶点，为治疗强直性脊柱炎提供了新的武器，明显改善了疾病的进程和预后。

魏立

盲目忌口 滥用泻药 错误习惯给肠道“添堵”

“便秘也算病？吃点泻药就通了。”这是许多受访者对便秘的认识。实际上，便秘的危害非常严重，研究表明便秘者的结肠癌发病率是正常人的 4 倍多，且很多猝死都与便秘有关。因此有必要从预防和治疗的角度正确认识便秘。

英国的一项调查研究发现仅四分之一便秘患者求医，而绝大多数都是自行服用泻药解决。长期以来，泻药的滥用已成为便秘的一个“毒瘤”。如市售减肥药很多含有刺激性泻药，如果导(酚酞)、大黄和番泻叶等，长期使用可刺激肠黏膜和肠壁神经丛，可能引起大肠肌无力，导致“惰性”结肠，导致或加重便秘。实际上，泻药的使用很有讲究，应采用分级药物治疗，其中纤维素制剂为一线药物，渗透性泻剂为二线药物，刺激性泻剂和肠动力药为三线药物。滥用泻药可造成泻药的依赖，肠功能紊乱而加重便秘甚至引发大肠黑变病。便秘可以由一些基础疾病造成，如糖尿病和甲状腺疾病，肠道肿瘤也可引起肠道梗阻导致便秘。

饮食结构与便秘的成因关系紧密。粗纤维饮食如芹菜、白菜等可刺激肠壁，使肠的蠕动加快，利于排便，但是过度摄入纤维，肠管内水分被大量吸收，粪便会越来越干，也不利于排便，因而还需要水分来软化干结的大便。建议每天饮食中至少纤维 3-3.5 克。老年人讲究饮食清淡，认为油腻的肉类可导致消化不良，实际上适当补充油脂不但不会加重便秘，反而会有利于肠道润滑。建立定时而有序的排便习惯对预防便秘也很关键，



建议患者晨起时排便，因为起床后人由平卧转变为起立，结肠会发生直立反射，可引起强烈的便意，所以最好能养成每天早晨定时排便的习惯。同时应避免排便时蹲厕时间过长，或玩手机、看报纸等，注意力不集中可致排便反射减弱，长此以往容易便秘。坚持体育锻炼能改善胃肠的蠕动，提高腹部和会阴部肌肉的肌力，从而有利于保持老年人大便通畅。鉴于便秘也可能由某些疾病引起，故应积极治疗过敏性结肠炎、大肠憩室炎、甲状腺功能低下、糖尿病等原发病。

2013 年中国慢性便秘指南规定，若便秘持续 3 月以上时，不满 40 岁的患者可接受 2 周至 4 周正规的经验治疗，若便秘无好转，则必须接受结肠镜、生化等相关检查，对于 40 岁以上患者有“报警”征象者(指有便血、贫血、消瘦、发热、黑便)，需做结肠镜等客观检查，千万不能拖延。

临床上便秘治疗的主要对象是功能性便秘患者，首先应采用包括饮食指导、心理治疗、生物反馈治疗、药物阶梯治疗在内的个体化综合治疗，若仍无效，可考虑手术治疗。上世纪 80 年代末以来，顽固性便秘的外科治疗得到积极推广应用，结肠次全切除、改良 Duhammel 手术后一年患者对排便的总体满意度可高达 94%。现在采用腹腔镜来完成这个手术，虽然手术技术要求高，但减少手术创伤，在把握好手术指证的前提下，经专科医师完成手术可获得肯定疗效，有利于病人康复。

林谋斌(同济大学附属杨浦医院外科副教授)

本版图片 TP

早治牙周病 晚年不掉牙

民以食为天，食以牙为先！

年老缺牙的痛苦，往往是从不易察觉的牙周病(牙龈出血、肿痛，牙齿酸软、松动移位、咀嚼无力、疼痛)开始的！牙齿缺失既影响口福和正常消化吸收，造成营养失衡，体质变差，又影响正常发音、交流，加剧外貌年龄的衰老程度和心理负担。

特别提醒：牙周病的致病菌可借助出血的牙龈或松动的牙齿进入血液循环，引起菌血症，侵袭血管壁，诱发动脉硬化和血栓，使牙周病患者因冠心病死亡或重症入院的比率远高于非牙周炎人群。

为保住真牙，留住健康，即使是早期的牙周病，也应及早发现、正确防治。

早治牙周病，补肾健齿有良方

中医认为：“齿骨同源：齿为骨之余、肾之标。”肾主骨生髓，骨骼的生长发育依靠“肾”的精气充养。

以现代解剖生理学的观点来看，牙齿是暴露在外的骨头，其通过牙根深埋于牙床牙槽骨中来获得固定，通过牙髓和毛细血管获取营养，而牙槽骨是人体骨代谢最活跃的部分之一，年龄增长，肾气亏虚的问题就会在骨代谢最活跃的部分——牙齿部位率先表现出来，如牙龈萎缩、齿根晃动，牙根外露、摇晃、移位，咀嚼无力、甚至脱落等都与肾精不足、体虚火旺等密切相关。

对于上述牙周病的症状，可依据中医学“肾主骨”的理论，采用补肾健齿的方法治疗 —— 选择合适的中药，帮助患病的牙齿重新恢复牢固和健康。

文/章红

牙齿松动有药治

补肾固齿丸

主治：牙齿松动 酸软 牙龈出血

【功能主治】补肾固齿，活血解毒。用于肾虚血热性牙周病，牙齿酸软，咀嚼无力，松动移位，牙龈出血。

销售网点：华氏、国大、复美、第一医药、汇丰、养和堂、童涵春、上虹、华源、得一、一德、益丰、老百姓等连锁药房，及平民大药房、市民大药房、浦东开心人大药房等全市各大药房有售！