

脑中风祸起 颈动脉亚健康

数九寒冬,脑卒中的高发期来临。脑卒中俗称“脑中风”,是由于脑血管突然堵塞或破裂出血造成严重的脑功能障碍,轻者肢体偏瘫,感觉异常;重者意识障碍、生命垂危。临床上最常见的脑卒中是缺血性卒中,也称脑梗塞,约占所有脑卒中病例的80%以上。据统计,我国每年缺血性脑卒中新发病例约150万~200万人,其中近40%的病人遗留重度残疾,80%病例又会在2~5年内复发。随着我国居民生活水平的提高和生活方式的改变,脑卒中人群发病率不断上升。脑卒中严重危害中老年人健康,给家庭和社会都带来了沉重的经济负担。

目前认识到颈动脉粥样硬化斑块引起的颈动脉狭窄直至闭塞或是动脉粥样硬化斑块脱落栓塞,是造成缺血性脑卒中的主要原因。临床研究发现30%~50%的脑卒中与颈总动脉分叉处动脉粥样硬化性病变有关。粥样硬化斑块造成颈动脉狭窄程度越严重,患者发生脑卒中的危险性也越高,狭窄程度小于70%的患者每年发生卒中的危险性为2.1%,而狭窄程度超过70%时,患者每年发生脑卒中的危险性可高达10%。

虽然颈动脉粥样硬化斑块形成早期并无临床症状,称之为“亚临床”或“亚健康”阶段,但此时已埋下了脑卒中的“祸根”。随着硬化斑块增大导致动脉狭窄超过70%或是伴有颈动脉小栓子脱落时,就可能



出现昏厥、一过性黑矇、肢体麻木、乏力甚或瘫痪。这些症状可持续数分钟至数小时,一般不超过24小时。医学上称之为短暂性脑缺血发作(英文简称TIA)。约有1/3的缺血性脑卒中发病前会有TIA发作。此阶段若不积极干预,严重的脑梗塞将会在短期内不期而至。

50岁以上,有吸烟史和伴有高血压、高血脂和高血糖的脑缺血高危人群中推荐颈动脉超声、主动脉搏弓上MRA(磁共振血管造影)等进行筛查,是降低脑卒中发病率的重要措施。必要时还可以做脑血管造影检查。如果筛查阳性,颈动脉狭窄超过70%,且硬化斑块表面凹凸不平、质地不均,或有溃疡、斑块内有出血,对于这类患者,除了控制危险因素和药物治疗外,外科介入采用

颈动脉内膜切除术是很好的选择。切除发生粥样硬化病变的颈动脉内膜,既可消除导致脑血管堵塞的栓子来源,同时又增加了脑血管血流,是治疗颈动脉狭窄防止脑梗塞的标准术式。在国外已历经逾半个多世纪的临床验证,是一种成熟的治疗方法。欧美国家每年有数十万患者因接受了颈动脉内膜切除术而降低了脑卒中的风险。瑞金医院神经外科近年来也开展了颈动脉内膜切除术,效果满意。每周二上午设有特约专家门诊。

为了预防脑梗塞的发生,需要关注颈动脉的亚健康!及时检查发现异常,及时手术治疗方可化险为夷。

蔡瑜(副主任医师) **赵卫国**(主任医师)(上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科)

尾牙季,随时随地爱牙Style



尾牙季来临,各大公司的年会、晚宴开展得热火朝天,亲友聚餐也是一茬接一茬。人们在进食后,口腔环境呈酸性,细菌容易生长,若不及时清洁易致龋齿。享受美食之余,别忘了口腔健康发出的求救信号。护齿方法,需温故而知新。

爱牙轻松学APP:“爱牙轻松学”通过生动有趣的视频,游戏等互动形式轻松学习爱牙知识,有助

养成好习惯。iPhone、iPad、Android用户都可以在各大应用商店免费下载。

咀嚼无糖口香糖:吃喝完毕咀嚼无糖口香糖有助于清除食物残渣,主要是通过增加唾液分泌和提高唾液流速来实现的。咀嚼口香糖不仅加快口腔内固态食物残渣的清除,其清洁能力更可以达到口腔内难清洁部位,例如邻间隙。

叩齿:这是我国古代保健牙齿的有效方法,民间也有“叩齿不绝,坚牢无病”之说。上下牙齿互相碰击,铿锵有声,早晚各一次,每次36下。

转舌按摩:翻卷舌尖,紧贴牙龈,360度旋转,先外后内,按摩36次。

鼓漱:转舌按摩几次,等唾液渐渐增多后,开始用唾液漱口(也叫鼓漱)30次左右,患牙一侧着重多漱几回,最后将唾液慢慢分3次咽下。

手指按摩:漱口后用干净食指以垂直方向由牙龈向牙冠按摩,内外上下左右依次进行,再改为沿牙龈水平方向按摩,亦依次分区进行,按摩5分钟。**虞睿**

准分子激光矫治近视 争议与革新共存

美瞳使双眸明丽,楚楚动人,因此受到年轻白领追捧。但是长时间佩戴美瞳,眼睛容易发红、流泪、畏光,对角膜也会产生一定程度的损伤。患有近视的美瞳爱好者,如果考虑准分子激光手术矫治近视,咨询眼科医生时需告知佩戴美瞳的情况,让医生对角膜状况进行评估,从而选择适合的激光手术术式。

一方面,准分子激光手术的长期疗效尚存争议,需要更长的时间来考量,另一方面,眼科医学的发展推动手术技术不断革新与完善。准分子激光手术不是任何近视患者都适合,一般情况下,高度近视、角膜条件不好如偏薄,都属于激光手术的禁忌症。除了Lasik、Lasek等为人熟知的术式以外,如今,ICL晶体植入技术和飞秒激光手术根据角膜的不同形态应运而生。

ICL在不损伤眼内结构的前提下植入一片微薄的入工晶体,简单地说就是把微型眼镜直接戴到眼睛里面,不会损害人眼睛的正常结构,所以就无需切割角膜,这让众多高度近视患者的摘镜梦想得以成真。而个体化飞秒激光手术,在波前像差引导下,让手术对角膜的切削更为精准,术后视觉质量也更好,并减少术后干眼症的发生。飞秒激光是一种以脉冲形式运转的激光,每个脉冲持续的时间非常短,只有几个飞秒,是人类目前在实验室条件下所能获得的最短脉冲。

眼科手术是精细严谨的医疗操作,一定要选择正规的眼科医院和具有丰富临床经验的手术医生。近视手术术后严格按照医嘱滴眼药,注意用眼卫生及定期复查。

李海燕 金玲

中医对心理的疏导与治疗,早在战国时期的中医经典之作《内经》中就有许多论及,后世医家在实践中多有发微与体会。

现代心理咨询与治疗中,语言疏导法是最常用和最基本的方法。医生若能在临床医疗活动中擅于语言沟通,因势利导,对融洽医患关系,促进彼此信任,意义深远。

除了语言疏导法以外,中医临床心理学常用的还有情胜疗法、静心宁志法、转移法、释疑法、顺从意欲法。

因七情太过而致病者并不少见,如过喜而发狂,大怒而气厥,忧思过极而抑郁,惊恐过度而致癫。情志之病需运用情胜疗法。愉悦疗法就是情胜疗法之一。愉悦的心态,则气血就能畅通,机体免疫力增强,抗病力就会提高。所以用愉悦的方法来治疗心身疾病,也是中医心理学中常用疗法之一。譬如,有些已婚女性常因受家庭和社会舆论压力,心情抑郁,久治不孕。而经过正确的心理开解,指导夫妇外出旅游,放松心情,情绪得到舒缓,心愉情怡则自然受孕。这就是喜胜忧的效果。《内经》所言:“忧则气结,喜则百脉舒。”

《内经》有谓“静以神藏,燥则消亡”,清静心志则能使精气内藏、神气内敛,形体得以充养。《素问·上古天真论》强调:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”所以,静心宁志法是中医防病治病的重要方法,通过放松精神、意守丹田、消除杂念、内敛精气来达到治疗效果,也是中医心理学中配合药物治疗常用的方法。如功能性遗精,多因心欲暗动,相火亢盛,扰动精室所致。因此可以引导患者平静心思,远离女色,清心寡欲,内制相火,收敛精气而疗之。其他如由紧张引起的头痛、腹泻、胃痛等都可以配合此法进行治疗。

《素问·移精变气论》指出“古之治病,惟其移精变气可祝由而已”。这里的

多疏导可少吃药

移精,就是指转变病人的精神、意志、思念、注意力等;变气,就是指通过移精,以充利气血、调整气机,使病向愈。包括使病人情感的转移、注意力的转移、意念的转移、疼痛感觉的转移等。更年期女性常易心情抑郁,遇事多思多虑,除了用药物治疗躯体症状以外,多加鼓励、劝导她们积极参加社会活动,多与亲友交流,或多外出旅游,往往情绪转移后,则更年期的一些功能性和精神性症状就可减轻,甚至不治而愈。

社会上有一部分人穷思竭虑,偏执怀疑,往往导致精神心理的异常、行为的异常或心身疾病的出现,过思过虑则暗耗心血,消蚀心气。《素问·刺法论》提出“心欲实,令少思”,用释疑法可以解除疑虑,引导病人正确地认识事物。包括说理解释、暗示、以疑释疑等多种方式。

有些职场女性工作紧张、生活事务多,压力很大,少有时间放松自己,往往由此失去自我,生活信心低下,造成诸如失眠、头痛、焦虑等功能性疾病。运用顺意从欲的方法,激发女性爱美天性,引导她们找时间去逛街、购物,在休闲购物中缓解压力、疏泄负面情绪,快其志顺其意,在找回自我的快乐中,减轻对紧张、压力的感受,增加承受力,使得女性重新获得积极向上的正能量。

中医心理学不仅在临床治疗神经系统疾病、消化系统疾病及妇科疾病时,运用中医的心理疏导法来配合中药治疗,能提高疗效,缩短疗程,减少服药,而且在亚健康人群中运用心理疏导与意疗方法进行干预,更能有效预防疾病的发生,增强战胜困难、应对压力的信心和勇气,提高生活质量。在具体实施过程中,还将结合患者的心理活动、躯体症状、体质倾向、人格特征等进行综合考虑,单法或数法合用,体现中医学“整体观”和“辨证论治”的精髓。

杨悦娅(上海市中医文献馆主任医师)

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛小病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷牙或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

(文/辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2012】第12-14-C404号 有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号,286号 联系电话:021-52300035