



健康周刊

记者 傅畅璐

通讯员 唐晓霞 彭颖异

高三学子头痛欲裂 自体血注射解困扰

2月18日,刚入学的高三学子小马(化名)头痛不适,在当地医院行头颅CT未见明显异常,腰椎穿刺检查结果正常,但小马头痛症状越来越严重,无法坐起及站立,平躺后好转。为求进一步诊治,小马的家人陪同他来到了市第二人民医院脑血管二科就诊。完善检查后,小马被确诊患了由自发性脑脊液渗漏引发的低颅压性头痛。

次日,该科为小马开展了“硬膜外血贴疗法”,将小马自体血液通过专用工具注射到脑脊液渗漏处的硬膜外间隙,将漏口封堵住,从而直接缓解了头痛症状。当日下午,小马头痛症状完全缓解,能正常行走;第3日就出院正常上学,大大缩短了常规治疗时间。

该科主任蒋新作介绍,低颅压头痛一般是指低颅压综合征,正常成人脑脊液侧卧位时为0.785kPa至

1.765kPa(80mmHg至180mmHg),若脑脊液压力低于0.686kPa(70mmHg)则提示颅内压降低,从而会引发以头痛为主要特点的一系列症状;低颅压头痛多位于额部和枕部,有时波及全头,或向项、肩、背及下肢放射,性质为钝痛或搏动性痛。低颅压头痛与体位有明显关系,当患者坐起或站立时头痛剧烈,平卧或头低脚高位则很快消失或明显减轻,因此常被迫切卧床不起。临床上颅内压常见于脱水、外伤、腰穿及腰麻等,也有些患者是硬脊膜先天发育不良,有一些位置比较薄弱,而在特殊情况下薄弱位置自发破裂从而诱发低颅压头痛。

“临床上一般采取保守治疗,首先卧床休息,大量补液等对症治疗,治疗周期长,疗效相对来说不是那么明显。市第二人民医院脑血管二科开展的‘硬膜外血贴疗法’是将患者自体血液15ml至20ml缓慢注入腰或胸段硬膜外间隙,血液从注射点上下扩展数个椎间隙,可压迫硬膜囊和阻塞脑脊液漏出口,迅速缓解头痛,适于腰穿后头痛和自发性低颅压性头痛。”蒋新作说。

2023年6月,市第二人民医院头痛门诊开诊,这是全市首家由中国研究型医院学会认定的头痛门诊,主要为广大群众提供头痛相关咨询诊疗服务。该门诊由市第二人民医院脑血管二科专业资深医疗团队坐诊,开放时间为每周四8时至12时、14时30分至17时30分。该门诊诊疗范围为各种类型的头痛、面痛,包括偏头痛、紧张性头痛、三叉神经及自主神经性头痛以及各种继发性头痛等。目前,该门诊副主任医师黄晨敏可在门诊开展枕神经阻滞术、星状神经节阻滞术、耳颞神经阻滞术、眶上眶下神经阻滞术等治疗,操作简单,病人耐受良好,见效快,无需住院及等待。

据了解,该院脑血管二科团队除对各种难治性头痛有丰富诊疗经验外,对脑血管疾病、中枢神经系统感染、运动障碍性疾病、周围神经病、神经变性类疾病等神经系统常见病多发病亦有丰富临床经验。脑血管二科介入手术小组能熟练运用介入技术治疗急诊脑血管取栓、脑血管狭窄支架置入、颅内动脉瘤等脑血管疾病,并开展硬膜下、硬膜外血肿、脑出血、蛛网膜下腔出血等疾病的微创手术治疗多年。

专家支招老年糖尿病患者健康过年

李恒

春节假期,探亲访友、聚餐聚会等活动增多。专家提示,老年糖尿病患者要注意规律监测血糖,饮食要节制、进餐要定时,保证均衡营养和安全降糖。

北京医院内分泌科副主任医师清华表示,老年糖尿病患者要控制摄入的总热量,各种营养要均衡,多吃富含膳食纤维的食物,做到三餐有规律,少食多餐。对食物的选择要新鲜,注意食品卫生安全,尽量不吃或少吃咸鱼、咸肉、咸菜等腌制品,这些食品容易引起水肿、

血压上升。

“吸烟容易增加心梗、中风的风险,一手烟和二手烟同样有害,‘糖友们’不仅自己要戒烟,还要远离吸烟环境,避免二手烟吸入。”何清华介绍,饮酒容易引起低血糖和低血压,“糖友们”尽量不喝酒,因节日氛围等原因喝酒的话,则要控制酒量,建议每天葡萄酒不超过100毫升,啤酒不超过350毫升,尽量不喝白酒,避免空腹喝酒。

专家表示,冬季气温低,不宜长时间外出活动,坚持室内运动同样有助于控制血糖、延缓肌肉衰减。建议老年糖尿病患者每日三

餐后进行适量活动,如太极拳、瑜伽、室内广播体操和肢体拉伸等运动,结合适度的抗阻力运动,如对掌、举重物、哑铃等。

中国医学科学院阜外医院主任医师熊长明提醒,低温寒冷天气也容易诱发心血管和肺血管疾病。老年糖尿病患者尤其需要预防这类疾病的发生,外出时最好选择在空气质量好、阳光充足、气温上升的午后时间,做好防寒保暖措施,控制室外活动时间,在寒冷环境中最好不要持续超过30分钟,注意保护足部,避免受寒发生疾病。



2月23日下午,市纪委监委驻市卫健委纪检监察组指导市第二人民医院举办“团团圆圆 清廉有我”——新春“清廉灯谜会”,该院全体党员干部共度清廉主题元宵佳节。

记者 傅畅璐 通讯员 郭晓波 摄影报道

“减油”从厨房做起

董瑞丰 施科宇

新春假期来临,如何避免“每逢佳节胖三斤”?多位食品营养专家表示,脂肪尤其是烹调油摄入过多,是我国居民能量摄入过剩的主要原因之一,科学“减油”可先从厨房做起。

根据国家卫生健康委组织编写的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油,人均每日烹调油摄入量超出推荐量40%以上。

控制烹调油用量,中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出4个小妙招:第一,家庭厨房可以使用带刻度的

控油壶,并以每周为单位控制总量;第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸;第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油;第四,用沙拉酱、油辣子等油性调料佐餐要酌情控制用量。

此外,我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入过量,易增加心脑血管疾病风险。儿童和成年人应将每日饱和脂肪酸摄入量控制在膳食总能量摄入的10%以内。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议,平时做菜少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂,另外可适当少吃肥肉较多的菜肴,如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但

瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是我国居民的蛋奶类摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

注重“减油”,在日常购买食品时还应注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示,消费者可以通过标签上的营养成分表了解产品的脂肪含量并按需选择。

专家建议,为更好地控制油脂摄入,可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低、饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”应根据其份量换算后再比较。