



日常生活
活中,很多人都出现过头晕眼花或头痛的现象,有人觉得这没什么大不了的,可能是年龄大了或者没休息好的原因,不用太在意,随便吃点药或休息几天就能缓解。但其实这是身体发出的“危险信号”,可能隐藏着复杂的健康问题,甚至关乎生命安全。
江门市五邑中医院神经外科主任赵千山通过三个真实案例,提醒广大群众重视头晕头痛。他表示,很多疾病都可以引起头痛、头晕等症状,如果出现头部不适、头晕、头昏、记忆减退、看物不清等症状,千万不要忽视,要到综合医院的神经外科专科检查。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 赵晓东 刘森



天气变冷,应警惕心脑血管疾病。

你的头,晕过吗? 头晕头痛是身体发出的「危险信号」,可能隐藏复杂的健康问题

案例一: 以为老花眼,实际是脑肿瘤作祟

66岁的李老伯近一年逐渐感到看东西模糊,本以为是上了年纪的正常老花眼问题,没有太在意。后来出现头晕症状,在家附近门诊就诊吃药后,有所缓解,可不久又反复出现头晕、眼花看不清东西的症状。治疗一段时间仍无好转,于是到江门市五邑中医院眼科就诊,检查后发现眼部并无问题。此时,眼科医生高度怀疑是头部问题,于是建议李老伯进行头部CT检查。

果然,影像学检查显

示李老伯的脑部有一个大肿瘤,进一步通过磁共振(MR)确认后,发现肿瘤已对视神经造成压迫。随后,李老伯转入神经外科接受治疗,由于肿瘤供血丰富,团队先通过介入手术栓塞肿瘤供血血管,再切除肿瘤。幸运的是,病理报告显示这是良性肿瘤。术后,李老伯的头晕和视物模糊症状均消失。

赵千山指出,头晕和视物模糊可能由多种原因引起,例如老花眼、白内

障、视网膜疾病等眼部问题,但也可能是脑部疾病导致。“由于眼部神经连接到脑内,所以脑部病变也可以压迫影响到视神经,导致视物不清。”赵千山提醒,这类情况只有通过专业仪器设备检查才能发现。因此,出现长期头晕或视物模糊等症状,不应简单归因于老年常见问题,应及时到医院就诊,在排除眼科问题后,应该到神经专科进行详细检查,排查潜在危险因素。

医学指导

赵千山:

江门市五邑中医院神经外科主任,岭南名医,广东省中西医结合神经肿瘤分会、省基层医药学会神经外科委员会副主任委员,省健康管理学会脑血管病防治委员会等学会常务委员,广东省医师协会神经外科分会委员、广东省神经介入分会委员。是省卫生厅首批公布的具备神经介入资质的专家,首批获得国家神经外科专科医师认证。擅长神经系统疾病的诊断和治疗以及显微神经外科手术操作和神经血管介入治疗。



★ 相关链接

如何系统性地排查潜在健康问题?

脑肿瘤、脑动脉瘤、脑血管狭窄等疾病都可能表现为头晕等轻微症状,但这些疾病如果得不到及时诊断和治疗,可能引发严重后果。当出现头晕、视物模糊、头痛等问题时,不要忽视这些信号,更不要自行处理,应及时到大医院的神经专科或高级卒中中心检查,尽早发现问题。

赵千山提醒,健康管理是一个长期的过程,不仅要重视体检,还需定期完成专项检查。无论中年人还是老年人,平时都要注意体检,建议45岁以下可以每三四年体检一次,50岁左右每两三年一次,55岁以上每两年一次,60岁以上的老人最好每年进行一次。

但平时定期体检没有发现大问题,并不意味着完全没有健康风险。“普通体检项目多为基础检查,如常规抽血、查肝肾功能等,无法覆盖复杂的神经和脑血管病变。”赵千山表示,例如,常见的抽血检查肿瘤标志物显示正常只能排除体内分泌某些特定生物指标的肿瘤,但无法发现许多早期肿瘤和脑部病变。

赵千山建议,群众应结合自身实际情况,逐步完成不同专科的专项体检。例如,今年可以优先检查脑部CT和颈动脉血管,明年检查心脏和胸部,之后重点检查腹部脏器、消化系统、泌尿系统等,通过错开时间的方式,系统性地排查潜在健康问题。

由于脑血管检查对仪器设备要求高,不少基层医院没有大型专项设备或专业技术人员,只能进行简单初步检查,准确度不高。赵千山建议,如果需要做脑血管检查,应到有高级卒中中心的大型医院的神经专科就诊。

江门市五邑中医院神经外科是国家高级卒中中心单位,具备复杂脑血管疾病的检查和治疗能力,在全国率先开创了脑静脉窦血栓介入开通并脑疝危重病人的复合手术抢救新模式。目前,该院神经外科不仅可以开展常规的重型颅脑损伤、多发伤、脑积水、脑出血的治疗,还可以开展更有难度的脑和脊髓肿瘤、三叉神经痛、面肌痉挛、脑干出血、脑血管狭窄、颈动脉斑块剥脱、颅内血管搭桥治疗脑缺血、慢性硬膜下血肿介入开通、脑动脉瘤、脑和脊髓静脉畸形、动静脉瘘、脑静脉窦血栓等治疗,近期还开展了昏迷病人促醒等系列新技术新项目。

案例二: 轻视头晕头痛,差点失去生命

58岁的王阿姨身体一向健康,每隔几年都会进行体检,但体检未发现明显问题。最近天气变化,气温下降,王阿姨突然出现头晕,还伴随着轻微头痛。她和家人到附近门诊开了一些药回家服用,以为休息几天吃了药就会好转。然而,几天后,王阿姨的症状不仅没有改善,还出现了食欲不振、恶心的情况。后来,家人不放心,带她到江门市五邑中医院急诊科检查。经过头部CT检查,医生发现王阿姨颅内少量出血,随即将她收治到神经外科。

进一步检查后,王阿姨被确诊为脑动脉瘤破裂出血。该院神经外科团队

及时进行了血管介入手术,成功修复了破裂动脉瘤,最终王阿姨未留下后遗症。

赵千山提醒,脑动脉瘤出血是一种极其危险的疾病,特别是出血量少时,患者常常意识清醒,能说话、手脚能动,家属和部分缺乏经验的医生可能误判为无碍。“这种动脉瘤性质的出血其实很危险,一出血就有可能止不住,患者就回天乏术了,部分患者即使救过来也会留下后遗症。像王阿姨这样经过详细的血管检查和手术治疗后,没有留下后遗症,属于运气好的那部分了。”赵千山提醒,最近天气变化,心脑血管疾病暴增,应特

别警惕心脑血管疾病。

“许多突发的心脑血管疾病都是在有血管疾病基础上发生的,只是平时没有明显症状而被忽视,一旦遇到天气变化、劳累、情绪激动、过度运动、血压变化的时候更容易引起突发心脑血管疾病意外。”赵千山提醒,脑血管意外一旦发生,死亡率高,即使抢救成功也仍有相当一部分人留下永久后遗症,给自己的生活带来不便,所以脑血管系统平时的检查很重要。

赵千山建议,出现头晕、头痛等症状,尤其是在天气变化时,切勿掉以轻心,应及时到医院进行检查。

案例三: 反复头晕原来是椎动脉狭窄惹的祸

69岁的张伯平时常出现头晕,到附近门诊检查发现颈椎血管硬化,医生为他开了药,服用后症状有所缓解,但头晕仍反复发作。后来,他到江门市五邑中医院神经外科检查发现,问题的真正原因是供应脑部血液的椎动脉内存在严重斑块和狭窄。神经外科团队为张伯进行了介入手术治疗,疏通脑部供血血管,改善了血流情况。术后,张伯的头晕症状彻底消失。

赵千山指出,头晕的病因为其复杂,仅靠简单检查或门诊诊断很可能遗漏关键病因。“张伯虽然确实患有颈椎病,但这并不是引发头晕的主要原因,真正的元凶是椎管内斑块狭窄导致供血不足。”赵千山表示,如果椎动脉狭窄得不到及时治疗,可能会进一步发展为脑梗塞,尤其在天气变化下血管收缩或者睡眠时更容易发生。

赵千山介绍,脑梗塞的典型表现有偏瘫、失语、嘴歪等,甚至昏迷。脑细胞十分脆弱,一旦缺血缺氧,几分钟后就开始出现坏死,当坏死的细胞达到一定数量程度,会造成病人功能永久丧失、昏迷甚至死亡。

“脑细胞对缺血缺氧极为敏感,一旦脑供血中断,仅需几分钟就可能出现不可逆的损伤。”赵千山提醒,针对反复头晕的患者,专业的脑血管检查必不可少。

一到冬天就皮肤瘙痒 如何让皮肤“多喝水”?

江门日报讯(文/图 记者 何雯意 通讯员 刘森)“入冬之后,皮肤变得干燥瘙痒,尤其是晚上睡觉后,会不由自主地抓自己的皮肤,皮肤都抓红了。”近日,张女士因皮肤瘙痒问题到江门市五邑中医院皮肤科就诊。张女士撩起衣袖后,只见手肘、手臂、小腿等地方有一片红疹。“每年冬天都会有这个问题,痒痒,而且越抓越痒。前一晚上洗澡估计是水温高了,今天就不舒服了。”张女士表示。

江门市五邑中医院皮肤科主任阳忠辉表示,这是冬季皮肤瘙痒症,其实就是皮肤太干了引起的。冬季气候干燥,人体皮脂腺的油脂分泌减少,水分蒸发较快,容易出现皮肤干燥问题。皮肤长时间处于缺水状态,会导致皮肤表层的皮脂膜对皮肤的保护作用减弱,使皮肤变得干、痒,对外界刺激的

抵抗能力变弱,容易过敏,从而产生皮肤炎。

“近期天气转冷,越来越干燥,人体皮肤流失水分的速度加快,干裂、瘙痒、过敏等问题接踵而来。很多人不由自主地‘狂抓’后,皮肤更容易受损和生痱。”阳忠辉表示,干燥的季节容易发生皮炎,出现红斑、瘙痒等症状,多发于老年人和孩子。而小腿部位缺少脂肪层,皮肤容易出现干燥、缺水,也是最容易出现皮炎的部位,因此要注意做好小腿部位的保湿,平时穿袜记得遮盖小腿。

如何才能缓解皮肤瘙痒、起皮?阳忠辉提醒,皮肤干燥,最重要的就是给皮肤补水。

饮食上建议每天喝水约2000毫升,多补充果蔬菜类食物,少吃辛辣等刺激性食物,加强锻炼。洗澡时,应该选用滋润、温和型的沐浴露,水温

不可过高,否则会破坏皮肤的油脂层;此外,也不要用力去挠皮肤,这样会把皮肤角质层去掉,破坏皮肤屏障功能,反过来加重皮肤瘙痒;洗澡频率不要过多,正常人一天洗澡一次即可,老年人和有皮肤问题的人可以隔一天洗一次;洗澡时间尽量缩短,洗澡后可涂一些润肤露、润肤霜,保持皮肤的湿润。

在润肤露选择上,不同肤质有不同的选择。阳忠辉提醒,干性皮肤主要补水、保湿,护肤品可选滋润型的;油性皮肤主要是控油,减少油脂的分泌,可选择清爽型的护肤产品。同时要避免过度清洁皮肤,因为皮脂腺会分泌皮脂,对皮肤有保护和滋润作用,过度清洁会造成皮肤屏障受损。

此外,阳忠辉提醒,如果瘙痒症状严重,要及时去医院就医。



皮肤瘙痒可以根据自身肤质涂抹润肤露。

天冷了 小心“火锅病”

天气寒冷,一锅热气腾腾的火锅成为不少江门人聚餐的首选。然而,火锅虽好,却易“惹病上身”。近日,记者从多家医院了解到,火锅多辣、多油、多肉的“三高”特质,不仅让美食爱好者迷恋,也让“火锅病”尾随而至。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 黎歆



食用一顿火锅的时间最好控制在1个小时之内,次数以一周一次为宜。

火锅配冷饮,容易造成胃肠功能紊乱

26岁的李先生酷爱火锅,尤其喜欢吃“热辣滚烫”的重庆火锅。前段时间,他与朋友聚餐,一周吃了三顿火锅,有时甚至把火锅汤底都喝完。恰逢那段时间李先生经常熬夜,有一次吃完火锅后感觉肠胃很不舒服、腹胀难受,起初以为是吃撑而引起的消化不良,但随着时间推移,腹痛加剧,不仅排出黑便,竟然还晕倒了,最后被朋友送到医院就诊。

入院时,李先生神态淡漠、出冷汗,呈现典型的失血性休克症状。医生通过胃镜检查发现,李先生十二指肠球部溃疡出血,随后进行了内镜下止血治疗。治疗后,患者出血停止,病情好转。

江门市人民医院消化内科主治医师张彩浣表示,火锅作为一种辛辣、油腻的食物,容易刺激胃黏膜,导致胃肠功能紊乱、消化不良等问题,加重胃肠道负担,从而诱发或加重消化性溃疡。“李先生最近一段时间总是熬夜,饮食不规律,进食火锅及辛辣刺激的食物比较多,所以才导致了这样的问题。”张彩浣表示,冬天吃火锅易引起“火锅病”,主要是火锅的烹饪方式、食材选择以及食用习惯等多种因素共同作用的结果。

首先,火锅的温度较高,食物在滚烫的汤中迅速煮熟。这种高温食物如果立即食用,很容易烫伤口腔、食道和胃黏膜,造成黏膜破损、糜烂等损伤。其次,火锅的食材多样,包括肉类、海鲜、蔬菜等,其中肉类和海鲜往往含有较高的嘌呤,这些嘌呤在火锅汤中溶解后,会增加肝肾负担,长期过量摄入可能引发痛风。另外,火锅的调料如辣椒、花椒、胡椒等,具有强烈的刺激性,容易刺激口腔、食道和胃肠道的黏膜,造成充血和水肿,进而引发口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉肿痛等口腔疾病以及胃肠炎等消化道疾病。

值得注意的是,很多人喜欢在吃火锅时喝冷饮或啤酒,这种忽冷忽热的饮食习惯对胃黏膜极为不利,容易造成胃肠功能紊乱,引发胃食管反流。

“有些人为了追求食物的鲜嫩口感,往往将食物在火锅中稍微涮一下就吃,这样容易导致食物中的细菌、寄生虫卵等未被完全杀灭,从而引发胃肠道感染。”张彩浣提醒。

火锅虽好吃,但也要适可而止

什么是“火锅病”?张彩浣表示,“火锅病”是指患者在吃火锅时因食用方法不当而引发的消化系统、口腔等方面的疾病。在最近消化内科接诊的此类患者中,以急性肠胃炎患者居多,他们普遍出现腹痛腹泻的症状。此外,一些患者还会出现口腔溃疡、牙龈肿痛、食道灼伤等病症。

张彩浣建议,健康吃火锅需要注意多个方面,包括食材选择、锅底选择、蘸料搭配、涮烫时间以及用餐习惯等。

在食材选择上,多吃蔬菜,蔬菜富含纤维、维生素和矿物质,有助于肠道蠕动,保持消化系统的健康。适量吃肉,控制肉的摄入量,多选择瘦肉或去皮的肉类。主食方面则建议选择低热量的薯类粗粮,如土豆、红薯、玉米等,避免选择方便面、米粉等高热量主食。

在锅底选择上,尽量选健康的锅底,对辣要量力而行,胃肠基础不好的人最好选择清汤。

涮烫食物时,蔬菜类食材涮烫时间不需要太长,但肉类食材需要适当延长。刚涮熟的食物不要马上入口,太烫的食物会损伤口腔、食管和胃黏膜,导致急、慢性的炎症,所以吃火锅要记得“宁舍三鲜,不要太烫”。

此外,在食用火锅时尽量避免搭配冰镇冷饮。可以选择常温或微凉的饮品来搭配火锅,如温水、茶等。同时,也要注意适量饮酒,不要空腹饮酒或饮酒速度过快。

“火锅虽好吃,但也要适可而止。”张彩浣提醒,有胃肠道疾病史的患者应少吃辛辣、刺激的食物,切忌暴饮暴食。“火锅最好是吃到八分饱,而食用一顿火锅的时间最好控制在1个小时之内,次数以一周一次为宜。”