

分类治疗脑动静脉血管畸形

本报记者 卜俊成

在动静脉畸形、海绵状血管瘤、静脉血管瘤和囊性血管瘤等4种脑血管畸形疾病当中，动脉瘤血管畸形的发病率最高，约占脑血管畸形病类当中的90%左右。

日前，在由卫生部脑卒中筛查和防治工程委员会、卫生部医政司神经介入专家组、中国医师协会神经介入诊断与治疗协作委员会合办，河南省人民医院（郑州大学人民医院）、河南省医学会承办的首届中国神经介入大会上，我国血管内神经外科创始人之一、广州军区武汉总医院脑血管病（神经外科）医院主任医师马廉亨教授就当前脑动静脉血管畸形的治疗现状做了详细解析。

病因：先天性脑血管发育异常

据马廉亨介绍，脑动静脉血管畸形是一种先天性脑血管发育异常的疾病。在胚胎发育时期（胚胎发育45-60天），大脑的动、静脉是紧密相连、并行存在的，二者之间仅被内皮细胞隔开。这个时期，并行的动、静脉之间如果发生“缺口”（瘘道），血液就会从动脉流入静脉，形成短流，进而形成脑动静脉畸形。

现有的临床资料表明，脑动静脉畸形男女发病比例为2:1，多见于35岁以下的青年、少年，是20岁以下青少年神经功能障碍或死亡的主要原因。

马廉亨说，脑动静脉畸形患者的病灶部分的动、静脉间因为缺乏毛细血管结构，会导致血管本身发生蜕变和增生，进而会出现异常小动、静脉，当此种状态长

期存在，发生病变的动静脉血管间就会形成异常状和瘘道，最后出现出血、缺血等症状，最终导致患者残疾或死亡。

根据畸形血管团的构成不同，脑动静脉血管畸形可分为单侧、双侧、多侧、丛状、混合型4类。

治疗：根据不同病位选择治疗方法

目前临床上治疗脑动静脉血管畸形的治疗方法有4种，即单侧血管内栓塞治疗、单侧立体定向放射外科治疗、单侧显微外科手术联合治疗、上述2种或3种方法的联合治疗。

马廉亨说，脑动静脉血管畸形治疗的最终目的是完全栓塞畸形血管团，防止出血并最大限度

地保存神经功能。因此应针对不同部位不同情况，选择不同的治疗方法。

位于皮层表浅非功能区的小脑动静脉血管畸形（小于等于3厘米），首先应该选择显微外科手术，或是栓塞后再进行纤维手术切除；位于脑中央区的小脑动静脉血管畸形（小于等于3厘米），首先要选择立体定向放射外科治疗，但是对于单一动脉供血，微导管容易超选择到病灶内，也可以首选血管内栓塞治疗；体积中等大（3-6厘米）的脑动静脉血管畸形，根据病灶血管构筑学情况，可先进行血管内栓塞，缩小病灶体积（小于等于3厘米），再进行显微外科手术或立体定向放射外科治疗；对大型（大于等于6厘米）脑动静脉血管畸形，

也涉及脑重要功能区的病变，任何治疗方法的风险都很大。对无出血风险的患者，可以暂时先观察。对已经发生出血的患者，可酌情选择显微外科手术、血管栓塞等治疗；对于血流相关动脉瘤、供血动脉瘤和单一静脉瘘应首选血管内栓塞治疗。

总之，目前脑动静脉血管畸形的治疗仍旧十分棘手，尤其是位于脑重要功能区及基底节、丘脑、脑干等的脑动静脉血管畸形，无论哪种治疗方法都存在治疗风险。而弥漫、复杂、多个细小分支供血的幼稚型脑动静脉血管畸形，在当今的治疗条件下，无论使用哪种治疗方法均不能治愈。



致癌物总藏在你想不到的地方，就连我们一向认为安全、温暖的家也不可避免。很多人更想不到的是，家中最小的空间——厕所，却有可能是最大的安全死角。这里的空气流通性最差，有毒气体和致癌物隐藏在马桶和各种各样的洗涤用品、化妆品中。如何避免厕所成为家中致癌的“死角”？我们请专家为您提供以下防癌妙招。

生活中如何注意防癌

A 用香皂和肥皂净化空气



下水道反味、马桶反味……各种臭味聚集在卫生间中，有洁癖的家庭主妇会忍不住时常喷点空气清新剂或香水，掩盖难闻的气味，殊不知，这些气味可能成为致癌的一个危险因素。香港消费者委员会早在2002年就提醒大家，空气清新剂的挥发性有机化合物（VOCs）可能致癌。而且，制造芳香剂至少需要5000种化学成分，其中只有不到20%做过毒性试验。郑州大学化学系分析测试中心主任、博士生导师张书胜教授指出，各种空气清新剂基本上都是由乙醚、香精构成的，“只是通过散发香气掩盖异味，给人一种空气被净化的错觉。”

防癌妙招：用香皂和肥皂净化空气。天津药物研究院副研究员李红珠教大家，将一些小的香皂或肥皂头放在瓶子里，再倒进沸水使其溶解。皂水中的游离碱可吸收臭味中的硫化氢，起到中和作用，从根本上消除臭味。将柠檬片、菠萝皮和柚子皮放在马桶水箱上，在卫生间的稍高处放置一盒打开的清涼油，也可起到天然除臭作用。

B 用纸擦不如用温水洗

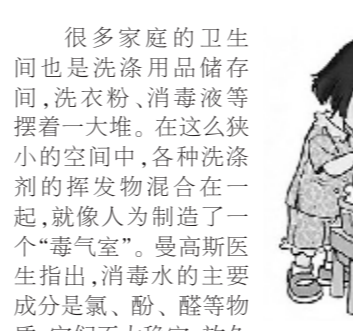


大约100年前，美国一家造纸公司无意间发明了卫生纸的时候，肯定没想到，这种给人类生活带来巨大便利的物品，如今却给人健康带来隐患。我国有10%左右的卫生纸都不合格，存在荧光漂白剂过多等问题。长期使用，其中的苯可能会导致白血病。

防癌妙招：最好的卫生纸是棉浆的，其次是木浆、竹浆、草浆等，购买的时候还要看

看包装上写的是不是100%原木浆，如果只有50%或30%，就可能添加了其他物质。象牙白色的卫生纸最好不要。将卫生纸放在验钞机下，如果发出蓝色荧光，也说明里面荧光剂过量。那种颜色过白、掉毛、有杂质或颜色发暗的卫生纸千万别买。当然，最好的方法还是排便后用温水冲洗一下，减少卫生纸用量。

C 消毒水、洗衣粉不能敞着口



很多家庭的卫生间也是洗涤用品储存间，洗衣粉、消毒液等摆着一大堆。在这么狭小的空间中，各种洗涤剂的挥发物混合在一起，就像人为制造了一个“毒气室”。曼高斯医生指出，消毒水的主要成分是氯、酚、醛等物质，它们不太稳定，放久了会发生分解反应。卫生间高

温、高湿的环境更容易促使它们封起来。有窗户的卫生间，最好经常开窗通风；没有窗户，就常开排风扇增加空气流通。

会刺激呼吸道，损伤呼吸道黏膜，甚至诱发细胞突变而导致白血病、肺癌等。洗衣粉、洗衣液、洁厕剂则含荧光剂、氯、四氯乙烯等，容易引起皮肤过敏。

防癌妙招：不要过多使用消毒液。各种清洁剂、洗涤剂在使用完后，一定要拧紧瓶口，密封起来。有窗户的卫生间，最好经常开窗通风；没有窗户，就常开排风扇增加空气流通。

D 洗发水用量要减半

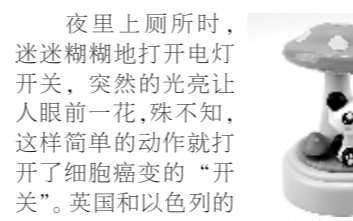


洗发水用量要减半。霸王洗发水含有致癌物二恶烷的新闻，曾经让很多人提心吊胆。其实，沐浴露、洗发水等很多洗护用品中都能发现二恶烷的身影，它主要来自其中一种全球使用最广、叫AES的表面活性剂。洗护用品里增溶、乳化、洗涤、发泡、保湿、润滑、杀菌、去污、抗静电等作用，靠的都是它。北京市疾病预防控制中心测量发现，国产洗发水中二恶烷的检出率和含量均高于进口洗发水，这可能与国内生产工艺落后有一定关系。

防癌妙招：虽然二恶烷对动物存在明确的致癌性，

对人类有可能的致癌性，但美国著名癌症学家曼高斯医生还是提示，一款洗发水里平均含有25种化学物质，买的时候一定要选择化学成分最少的。洗头次数不能太频繁，两三天一次即可；从现在开始，洗发水的用量最好减半；洗头的时候注意不要让洗发水进入眼睛中；洗头、洗澡之后一定要多冲几遍，一直到身上没有滑腻的感觉为止。首都儿科研究所皮肤科刘晓燕主任提醒，沐浴露也不要选太香的、颜色太鲜艳的，对孩子来说尤其如此。

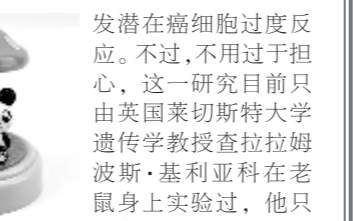
E 最好装个小夜灯



夜里上厕所时，迷迷糊糊地打开电灯开关，突然的光亮让人眼前一花，殊不知，这样简单的动作就打开了细胞突变的“开关”。英国和以色列的研究人员发现，突然的光亮会打乱人体生物钟，让脑部负责

细胞分裂的组织受到伤害，引发潜在癌细胞过度反应。不过，不用过于担心，这一研究目前只由英国莱切斯特大学遗传学教授查拉拉姆波斯·基利亚科在老鼠身上实验过，他只是想提醒大家，人体细胞可能比你想象得更为敏感，有些小事中埋藏着疾病的隐患。

F 坐马桶一定要“短平快”



坐式马桶替代了蹲坑，方便了很多上厕所时看书、看报甚至抽烟的人，不过，中国医科院肿瘤医院防癌科教授袁凤兰提醒，坐马桶时，身体和有毒物质之间形成了一个封闭空间，时间长了，这些毒气会进入体内，严重的还会引发痔疮、肛

门炎、慢性阴道炎，甚至宫颈癌等妇科肿瘤。尤其是坐在马桶上抽烟的人，更是受到双重危害。

防癌妙招：排便时一定要“短平快”，尽量减少和有毒物质接触时间。从健康角度来讲，蹲坑比马桶更好一些。（据《生命时报》）

久坐会增加患癌风险

我们都知道，在电脑前久坐对颈椎和肩颈相当有害。据美国《华盛顿邮报》11月3日的报道，久坐的危害远远不止这些。美国科学家最近公布的研究成果证明，久坐会增加罹患癌症的概率。

这项研究成果是11月3日在美国癌症研究院年会上发布的。该机构收集的数据显示，每年有大约10万剂新发乳腺癌和结肠癌的病例都与缺乏运动有关。今年10月曾发表在《癌症预防》杂志上的一项研究，当天也受到了与会者的广泛关注。这项研究显示，那些经常站起来活动的绝经女性的腰围更小，体内C反应蛋白的水平也更低，腰围和C反应蛋白都被视为衡量患上某些癌症风险的“晴雨表”。

另外一项刊登在《欧洲心脏期刊》上的研究分析了4757位参与全国健康和营养调查的受试者提供的数据。结果显示，即便是短时间里轻度运动——比如短时间起身站立或者散步——都有助于减小腰围，降低体内甘油三酯水平，减轻人体的胰岛素抵抗，从而大大降低心血管疾病的发生率，罹患癌症的概率也会随之下降。（据《中国日报》）

去除老化细胞可延缓衰老

青春永驻是人们的梦想，科学界也为此进行了大量研究。英国《自然》杂志网站刊登一项最新研究报告说，利用药物去除实验体内的老化细胞可以帮助延缓衰老。

身体中的细胞老化是导致衰老的重要原因。当我们年轻时，身体能以较高的效率去除老化细胞，但随着年龄增加，已老化的细胞就会在身体中堆积得越来越多，并且导致一系列的衰老症状。

美国梅奥诊所医学院等机构研究人员因此想到，如消除机体中那些已老化的细胞，也许能延缓衰老。研究人员使用了一种经过基因改造的实验鼠，这种实验鼠通常会快速衰老。这主要体现在3个方面，即眼睛出现白内障、肌肉组织的萎缩和皮下脂肪减少导致的皮肤松弛。

研究人员发现，如果使用特定的药物去除这些实验鼠体内的老化细胞，那么这3种衰老迹象出现的时间会被大大延迟。即使在实验鼠已出现衰老迹象后，再使用药物去除其体内的老化细胞，也能改善肌肉组织等的衰老状况。

不过，实验也发现，这种方法只能延缓衰老迹象出现的时间，并不能延长实验鼠的寿命。研究人员范·德·乌森说，希望能在在此基础上找到帮助人类延缓衰老的方法。（黄莹）

牙齿受了伤就会过敏

本报记者 卜俊成

吃冷、热、酸、甜食物和喝饮料时，感觉牙齿有短暂而尖锐的刺痛或酸痛；刷牙时也会疼；一吸到冷空气，就感觉牙齿有酸软、酸痛的感觉。如果人们有这几种经历，就得向牙齿过敏方面考虑了。

郑州市口腔医院牙周科主任孙予说，牙齿过敏也就是医学上所说的牙本质敏感。当人们有错误的刷牙方式，经常吃硬食物或患有牙周病时，就会导致牙齿外部牙釉质缺失，使里面的牙本质暴露，造成牙齿受伤。这样一来，牙齿遇到冷的、酸的食物时，就会产生疼痛，使牙本质敏感。

据孙予介绍，横着刷牙或用硬毛牙刷刷牙，会磨损牙釉质，时间一长，便会在牙齿上留下一道道细小的横沟，即造成牙齿楔形缺损，这时候人们非常容易出现牙本质敏感症状。因此，经常横着刷牙或用硬毛牙刷刷牙的人，应该改变刷牙习惯，尝试竖着刷牙或使用软毛牙刷刷牙。

“经常吃硬食物（如黄豆、蚕豆等）的人，也非常容易出现牙本质敏感症状。”孙予说。硬的食物不仅会让人们的牙齿过度磨损，而且还会使牙齿变短。当人们再吃硬食物时，就不得不用力咀嚼，这样又会造成新一轮的牙齿

磨损，如此恶性循环，最终影响全身健康。牙齿一旦被磨损，就是不可逆转的，所以人们在日常生活中还是少吃硬食物为好。

通常情况下，牙周病也能引起牙本质敏感。孙予说，牙周病往往会引起牙龈萎缩，牙龈萎缩后牙龈保护牙根的部分就会暴露出来。当牙根没有了牙釉质保护，一旦遇到外界刺激，就会发生过敏反应。

另外，牙釉质不同程度磨损，或是牙龈已经出现萎缩的人，长期饮用碳酸饮料会对牙本质产生酸蚀作用，久而久之也会出现牙本质敏感症状。

孙予表示，如果是因为牙齿楔形缺损造成的牙齿过敏，应该及时到正规医疗卫生机构进行充填治疗（即“补牙”）；如果是因为牙齿磨损及牙龈萎缩牙齿过敏，应该进行药物脱敏或激光脱敏治疗；如果患者牙齿过敏症状比较严重，并且已经引起了牙髓的病损，应该按牙髓病治疗；如果是症状相对轻微的，可以在医生的指导下，使用一些抗过敏牙膏。



详细解读“百白破疫苗”

“百白破”是白喉、百日咳、破伤风的简称，疫苗主要针对这3种疫病。

百日咳是由百日咳杆菌所致的急性呼吸道传染病。表现为阵发性痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声为特征。病程可长达2-3个月，所以称为百日咳。病毒主要通过飞沫传播。母体无足够的保护性抗体传给胎儿，6个月以下婴幼儿发病较多。病后可获持久免疫力。

白喉是由白喉杆菌引起的急性呼吸道传染病。表现为咽、喉、鼻部黏膜充血、肿胀并有不易脱落的灰白色假膜形成。由于细菌产生的外毒素所致全身中毒症状，严重者可并发心肌炎和未梢神经麻痹。

破伤风杆菌广泛存在于泥土和人畜粪便中。一切开放性损伤如开放性骨折、烧伤，甚至细小的伤口如针刺或锈钉刺伤，均有可能发生破伤风。表现为张口困难、牙关紧闭、表情肌痉挛，病人出现“苦笑”面容；背部肌肉痉挛，头后仰出现所谓的“角弓反张”；可造成呼吸停止窒息死亡。

宝宝在3、4、5个月及1岁6个月时均应各接种

一针百白破疫苗。接种后局部可出现红肿、疼痛、发痒或有低热、疲倦、头痛等。一般不需特殊处理即自行消退。

目前我国使用的百白破联合疫苗有3种，一种是由国家免费提供的全细胞型百白破三联疫苗。另一种是国产的无细胞型百白破疫苗，零售价15元/支（有些大城市免费）。还有一种是进口的无细胞百白破疫苗，零售价168元/支。

传统的细胞型三合一疫苗，接种后有部分的宝宝感到不适，可能会出现哭闹不安、食欲不振，甚至发烧等状况，这是因为百日咳疫苗中有一些成分特别容易引起副作用。

现在很多保健科使用新型无细胞型百白破疫苗，它是将百日咳疫苗中较有副作用的成分去掉，保留了免疫功能，所以有一样的预防效果，但副作用明显降低，只有3%-5%婴幼儿会出现轻微的发烧。

带领宝宝打针时，可问一下医生是全细胞型的还是无细胞型的。有些地方打无细胞型的要自费，建议用这种新型的疫苗。（据《母子健康》）



你想拥有高质量的睡眠吗

河南省精神卫生中心 赵玲

日常生活中有的人明明睡了8、9个小时却还是感觉没有休息好，有的人睡的时间并不长却觉得很香甜，身心都得到了充分的休息，这是为什么呢？

我们首先来了解一下睡眠是怎么回事。随着科技的不断发展，脑电图、肌电图等的应用，科学家逐渐认识到，睡眠并不是人脑全面静息的过程，而是由两种睡眠时相周期交替的。其中一种深度睡眠伴有眼球快速水平运动的状态，现在称为“快眼动睡眠”，简称REM睡眠。1957年科学家又注意到做梦和REM睡眠有关，80%的人从REM睡眠中醒来时均报告有鲜明生动的梦境，这说明做梦是REM睡眠的特征，而且此期心率、血压、呼吸、代谢等都有显著的波动，REM睡眠中心血管病患者突然发病或出现意外由此可以得到解释。

另一种睡眠时相没有眼球快速运动，脑电图依睡眠加深而不断变慢，分为4期：S1浅睡期，S2中睡期，S3深睡前期，S4深睡期。第3、4期睡眠均为深睡，第4期脑电图以δ波为主，故称为δ睡眠，尽管睡眠很深，但肌张力仍在一定程度上有所保持。这种没有眼球快速运动的睡眠时相，称为非快眼动睡眠，简称NREM睡眠，脑电图慢波逐渐增加，故又称为“慢波睡眠”。REM睡眠与NREM睡眠组成睡眠周期，成人一夜约有4-6个睡眠周期。其中REM睡眠和δ波睡眠对人们睡眠的质量是十分重要的。

其次，我们要了解睡眠是怎样发生的。人在上床后不久，首先进入NREM睡眠的S1，依次进入S2、S3和S4，经过半小时至45分钟的δ波睡眠后再从S4返回S3、S2，入睡后70分钟-100分钟出现第1次REM睡眠，但时间不长，仅约5分钟又重新进入S2、S3和S4，不过这一个周期的δ波睡眠比上一个周期要短，然后再从S4返回S3、S2，第2次进入REM睡眠，时间稍长，约10分钟。如果此期醒来，多有生动的梦境，但如未醒，则又进入下一周期。

一夜睡眠中REM睡眠共约为100-120分钟，NREM睡眠的δ波睡眠约为100分钟，虽然两者时间都不长，但对睡眠质量至关重要，δ波睡眠后会有睡过一会的感觉，而在REM睡眠后人才有真正睡过的感觉。

知道了睡眠是两种时相交替的周期，那么，顺应周期变化养成定时睡眠的习惯是非常重要的。如果人为地打乱睡眠周期，该睡时不睡，就会形成睡眠障碍。研究证明，睡眠如被剥夺，不但会引起情绪不安、疲劳、易怒、注意力不集中等现象，而且次日一定会出现“补偿”现象。如果REM睡眠被剥夺后，补偿时REM睡眠大量增加，一入睡就做梦。

要想拥有一个高质量的睡眠，就要做到以下几点：一、保持乐观、知足长乐的良好心态；二、建立有规律的作息制度，保持人的正常睡-醒节律；三、创造有利于入睡的条件反射机制，如睡前半小时热水泡脚、喝杯牛奶等；白天适度的体育锻炼，有助于晚上的入睡；四、养成良好的睡眠卫生习惯，如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等；五、避免睡前喝浓茶、咖啡、可乐等；六、限制白天睡眠时间，除老年人白天可适当午睡或打盹片刻外，应避免午睡或打盹，否则会减少晚上的睡意及睡眠时间。

河南省卫生厅疾控处 主办
河南省精神卫生中心 协办
咨询电话：(0373)3373990 3373992
地址：新乡市建设中路388号