

“小心眼”引发大麻烦

□陈顺华

18岁,对于一个女孩来讲,是如花似玉的年龄。小琼就是这样一位来自四川的可爱姑娘,性格开朗、活泼好动,父母也非常疼爱她。

2018年的某天,正在上班的小琼突然言语含糊,且一侧身体不能动弹。小琼的同事大多是年轻人,一看到这种情况马上拨打了120急救电话,同时通知了小琼的父母。幸运的是,小琼的单位附近有一家“三甲医院”。很快,小琼就被送到了医院,医生也立即对小琼进行了诊治。

小琼的父母着急地问医生:“医生,她这是得了什么病?”

“脑梗死。脑梗死就是人们常说的中风。”医生回答。

“啊?中风不是老年人才会得的病吗?你是不是搞错了?”小琼的妈妈不相信女儿小年纪会得这种病。

“应该不会错。”医生接着说,“先不探讨这个问题了,要抓紧时间治疗。”小琼的父母还没有缓过神来,医生又补充道:“脑梗死就是大脑的血管被血块堵住了,要尽快用药把血块溶解掉,晚了就来不及了,且用药后要马上进行脑血管造影。如果血管还没有被疏通,就要想其他办法把血块取出来。”

很快,医生为小琼用了药,并做了脑血管造影。检查结果证实了医生的判断没有错,小琼的确是患了脑梗死。幸运的是,由于就诊及时,血管及时得到了疏通,小琼的身体很快就恢复了,没有留下任何后遗症。

然而,28岁的小吴就没有那么幸运了。小吴是2022年在国外出差时突然出现一侧上肢不能动弹的情况,但由于小吴当时在国外,人生地不熟,直到回国后才到医院就诊,被确诊为脑梗死。由于没有得到及时治疗,小吴有后遗症。

脑梗死是一种十分可怕的疾病,是由于脑部血流供应受阻,导致局部脑组织缺血、缺氧而引发的脑组织坏死或软化的疾病。大脑是人体非常重要的器官,掌管着语言、运动、感觉、心跳、呼吸等功能,其营养来自血液供应。身体里运行的血液15%~20%都要供应给大脑。同时,大脑也是比较娇嫩的器官,一旦血管被血块堵住,血液供应不到,很快就会出现各种问题,严重时甚至会导致死亡。

有人会问:“脑梗死一般都是老年人得的病,这两个年轻人怎么会发生脑梗死呢?”

原来,小琼和小吴有一

个共同的问题,即他(她)们的心脏都多出了一个小小的缝隙,一个“小心眼”——卵圆孔未闭。正是这个“小心眼”引发了大麻烦。

卵圆孔位于胚胎期原发间隔与继发间隔的交界处,它的开口正对胎儿下腔静脉的入口,下腔静脉进入胎儿右心房的血液通过此通道进入胎儿的左心房,随后运送到全身各个器官。胎儿在母亲的子宫中生长,需要的氧气及养分全部来自母亲。

胎儿一旦出生,脱离了母体,生长需要的氧气和养分不再依赖母亲。出生的婴儿从第一声啼哭开始,肺部就开始呼吸了,血液就会先流到肺部,补充氧气后再流到左心房、左心室,然后供应全身。胎儿出生后,建立了正常的肺循环,由于心房内压力的增加,迫使原发间隔的薄片压在卵圆孔的表面,从而使卵圆孔闭合。卵圆孔一般在胎儿出生2个月~3个月内闭合。如果孩子超过1岁卵圆孔还未闭合,则称为卵圆孔未闭。卵圆孔未闭是一种先天性心脏结构异常。

每4名成人中就有1人患卵圆孔未闭。大多数患者的卵圆孔未闭不会出现心脏内血液分流或分流量很小,因此多无症状。

那么,卵圆孔未闭会造成哪些危害呢?

实际上,前文提到脑梗死就是卵圆孔未闭导致的不良后果。此外,卵圆孔未闭还可以导致顽固性头痛、头晕、呼吸困难、记忆力减退、肢体无力等诸多后果。

医学界很早就知道卵圆孔未闭,但没有把它当回事儿,因为它很小,基本不会对心脏造成影响,所以一直认为它是无害的。但是,医生慢慢发现,在患有脑梗死的年轻人中,合并卵圆孔未闭的患者比例要高于一般的同龄人群;患卵圆孔未闭的人似乎更容易发生脑梗死。卵圆孔未闭好像和脑梗死之间存在着某种联系。

1985年,一位名叫Nel-lessen(内莱森,音译)的外国医生通过心脏超声在卵圆孔的位置看到了一个横跨左右心房的血栓,才知道原来是血栓通过左右心房之间的小洞流向了大脑,堵塞了大脑的血管,从而导致脑梗死。

此后,关于这方面的研究越来越多。医生逐渐发现,通过这个小洞的可以是血栓,也可以是一些引起血管异常收缩的活性物质。血栓也好,活性物质也好,正常情况下是先经过肺的“过滤”后才会进入左心系统,进而流到大脑,但因为

左右心房之间异常通道的存在,则会绕过肺,直接流到左心系统,进入大脑,从而引起脑梗死、头痛等一系列问题。

找到了这一系列问题的“罪魁祸首”,也就找到了解决问题的办法。前文中提到的小琼和小吴最后都接受了一种被称为卵圆孔未闭封堵术的微创手术,将这个“小心眼”彻底堵住了,避免再次发生脑梗死。

这种微创手术无须开刀,整个过程不到1小时,患者次日即可下床活动,近几年在很多大型医院开展,不仅可以预防卵圆孔未闭相关的脑梗死,还对和卵圆孔相关的头痛及其他相关症状有很好的治疗效果。

实际上,卵圆孔未闭在人群中还是很多见的,占20%~25%。而在这些人群中,引起脑梗死或头痛的比例是相对较低的。因此,如果发现有卵圆孔未闭不必惊慌,可以请专业的医生帮你评估是否需要治疗。需要注意的是,并非所有的卵圆孔未闭都需要治疗,只有那些可能引发脑梗死、头痛及其他相关问题的中高危的卵圆孔未闭才需要治疗。

(作者供职于广东省东莞松山湖东华医院内科一区)

如何帮助青少年走出抑郁的阴霾

□马晓燕

青少年时期,是一个生命中既充满挑战又充满机遇的阶段。此时的青少年正处于身心快速发展的时期,对外界充满好奇,同时又面临来自学业、人际关系、自我认知等多方面的压力。在这个过程中,部分青少年可能会出现抑郁情绪,影响身心健康和正常发展。本文旨在探讨青少年抑郁的成因、症状,并提供一系列科学有效的应对策略,帮助青少年走出困境。

青少年抑郁的成因

青少年抑郁的成因复杂多样,主要包括生物学因素、心理社会因素等。在生物学因素方面,青少年在发育过程中,脑内的神经递质、激素等可能会发生变化,这些变化可能导致情绪调节功能受到影响,从而引发抑郁。在心理社会因素方面,家庭环境、学校环境、人际关系等都可能对青少年的心理健康产生影响。例如,家庭矛盾、学业压力、人际关系紧张等都可能成为青少年抑郁的诱因。

青少年抑郁的症状

青少年抑郁的症状多种多样,主要包括情绪低落、兴趣丧失、精力减退、睡眠障碍、食欲改变等。具体表现为:青少年可能会长时间感到心情沮丧、对以往感兴趣的事情失去兴趣、疲惫无力、难以入睡或早醒、食欲增加或减少等。此外,青少年抑郁还可能表现为注意力不集中、记忆力下降、学习成绩下降等。这些症状不仅影响青少年的日常生活和学习,还可能对其心理健康产生不良影响。

青少年抑郁的应对策略

倾听与沟通

面对青少年抑郁,家长和老师首先要做的是倾听和沟通,要耐心倾听青少年的心声,了解他们的烦恼和困惑,给予他们足够的关心和支持;其次要与青少年建立良好的沟通渠道,让他们找到存在感和价值感。

创造良好的生活环境

家庭和学校是青少年成长的重要场所,其环境对青少年的心理健康具有重要影响。因此,家长和老师要努力为青少年创造一个和谐、温馨、积极的生活环境。在家庭方面,家长要尽量避免在孩子面前争吵,保持良好的家庭氛围;在学校方面,老师要关注学生的心理健康问题,加强心理健康教育,让师生之间互相信任。

鼓励参加户外活动

户外活动是缓解青少年抑郁的有效途径之一。家长和老师可以鼓励青少年参加各种户外运动和社交活动,如爬山、游泳、骑行等。这些活动不仅可以帮助青少年锻炼身体、增强体质,还可以让他们结识新朋友、拓展社交圈子,从而缓解抑郁情绪。

寻求专业帮助

当青少年的抑郁情绪持续时间较长、程度较重时,家长和老师应及时寻求专业帮助,可以带青少年去医院或心理咨询机构进行诊断和治疗。医生或心理咨询师会根据青少年的具体情况制订个性化的治疗方案,包括药物治疗、心理治疗等。同时,家长和老师也要积极配合医生或心理咨询师,共同为青少年的心理健康保驾护航。

青少年抑郁是一个不容忽视的问题。家长和老师要关注青少年的心理健康问题,及时发现并采取措施应对青少年的抑郁情绪。通过倾听与沟通、创造良好的生活环境、鼓励参加户外活动以及寻求专业帮助等方式,可以帮助青少年走出抑郁的阴霾,迎接更加美好的未来。同时,加强青少年心理健康的宣传和教育工作,提高全社会对青少年心理健康问题的认识和重视,也是应对青少年抑郁的策略。

(作者供职于河南省郑州市第九人民医院)

中医治疗痛经的方法

□刘 岩

痛经是常见的妇科疾病之一,不仅会给女性造成生理上的疼痛,还会让女性产生心理上的负担。随着中医文化的传承与发展,越来越多的女性开始尝试用中医的方法缓解痛经。

痛经的成因与中医认识

在中医理论中,痛经多被认为与气血不畅、脏腑功能失调有关。具体来说,痛经可能是气滞血瘀、寒凝血瘀、气虚血瘀等因素导致子宫气血运行不畅,进而引发的疼痛。中医还认为,痛经与女性的情绪、饮食、生活习惯等密切相关。因此,治疗痛经需要从多方面入手。

中医治疗痛经的方法

中药调理

中药治疗痛经历史悠久,效果显著。根据不同的病因,中医会开出不同的药方。比如,气滞血瘀型经常用行气活血、化瘀止痛的中药,如桃仁、红花、当归等;寒凝血瘀型则经常用温经散寒、祛瘀止痛的中药,如干姜、桂枝、川芎等。通过中药调理,可以逐步改善子宫的气血运行,缓解痛经症状。

针灸治疗

针灸是中医治疗痛经的重要手段之一。通过刺激身体特定穴位,可以调整脏腑功能,疏通经络,促进气血流通。常用的针灸穴位包括足三里穴、三阴交穴等。针灸治疗痛经不仅效果显著,而且不良反应小。

艾炙疗法

艾炙是中医适宜技术之一,具有温经散寒、通经活络的作用。对于寒凝血瘀型痛经,艾炙疗法尤为适用。通过在腹部、腰部等特定部位进行艾炙,可以温暖子宫,驱散寒湿,缓解痛经症状。

推拿按摩

推拿按摩也是中医治疗痛经的常用方法。通过对腹部、腰

部等部位的按摩,可以促进局部血液循环,缓解肌肉紧张,改善气血运行。同时,推拿按摩还可以调节神经系统功能,减轻心理压力,从而缓解痛经带来的不适。

食疗调理

中医强调食疗养生,对于痛经的调理也不例外。通过合理的饮食搭配,可以补气血,改善脏腑功能,缓解痛经症状。比如,多吃红枣、桂圆、枸杞等补气血的食物;少吃生冷、辛辣、油腻、刺激性食物;适当饮用生姜红糖水等温经散寒的饮品。

中医治疗痛经的注意事项

辨证施治

中医治疗痛经强调辨证施治,即根据患者的具体病情和体质特点制订治疗方案。因此,在选择中医治疗时,一定要找专业的中医进行辨证施治,切勿盲目用药或自行治疗。

综合治疗

中医治疗痛经通常采用综合治疗的方法,即结合中药、针灸、艾炙、推拿按摩等多种手段进行治疗。这样可以更好地发挥中医治疗的整体优势,提高治疗效果。

调整生活方式

除中医治疗外,调整生活方式也是缓解痛经的重要措施。我们应该保持良好的作息习惯,避免过度劳累和熬夜;保持心情愉悦,避免情绪波动过大;注意饮食卫生和营养均衡等。

痛经虽然是普遍现象,但是不应被忽视。通过中医的综合调理,不仅可以减轻痛经带来的痛苦,还能提高女性的生活质量。重要的是,面对痛经,应选择科学合理的治疗方法,必要时应及时就医。

(作者供职于山东省淄博市中西医结合医院)

治疗产后漏尿,开启新生之旅

□孔艳丽

产后漏尿是一个让许多女性尴尬和困扰的问题。然而,不必为此感到羞耻或无助,因为产后漏尿是可以过科学的方法得到治疗的。接下来,让我们一起深入了解产后漏尿的相关知识吧。

产后漏尿,顾名思义,是指女性在分娩后出现的不自主漏尿现象。它的发生主要与分娩过程中对盆底肌肉和神经的损伤有关。在怀孕期间,随着胎儿的生长发育,子宫逐渐增大,对盆底组织造成持续压迫。而分娩时,尤其是顺产时胎儿娩出会盆底组织产生强烈的拉伸和挤压。

产后漏尿的症状轻重不

一,有些女性可能只是在咳嗽、打喷嚏、大笑或剧烈运动时出现少量漏尿。严重时,有些女性可能在日常活动中,如行走、站立时会出现漏尿情况。这不仅会影响到女性的生活质量,还可能给她们造成巨大的心理压力。

那么,如何判断自己是否存在产后漏尿的问题呢? 我们可以通过一些简单的自我评估方法来判断。比如观察自己在日常活动中是否有不自主漏尿情况,或尝试进行盆底肌肉收缩(即凯格尔运动),感受肌肉的力量和控制能力。如果存在疑虑,要及时咨询医生,进行详细的检查和评估。

产后漏尿的康复治疗方法多种多样。首先,盆底肌肉训练是最基础和最重要的方法。

凯格尔运动就是一种简单而有效的盆底肌肉锻炼方法,通过有规律地收缩和放松盆底肌肉,可以增强盆底肌肉的力量和耐力。具体的操作方法是:先找到盆底肌肉,可以在排尿过程中尝试中断尿流,此时收缩的肌肉就是盆底肌;然后保持站立、仰卧或坐姿,收缩盆底肌5秒钟,然后放松10秒钟,重复10次~15次(10次~15次为一组),每天进行3组~4组。需要注意的是,在进行凯格尔运动时,要确保呼吸顺畅,腹部、臀部和大腿的肌肉保持放

松。

除了自我锻炼,物理治疗也是常见的康复手段。例如电刺激治疗,通过微弱的电流刺激盆底肌肉,促进肌肉收缩和神经功能恢复;生物反馈治疗则可以让女性直观地了解自己的盆底肌肉收缩情况,从而更有效地进行训练。

在日常生活中,产后女性还需要注意一些事项,以促进身体康复。保持良好的生活习惯至关重要,避免长时间憋尿,定时排尿,减少泌尿系统感染的风险。在饮食方面,要保持营养均衡,多摄入富含膳食纤维的食物,预防便秘。同时,要控制体重,避免过度肥胖给盆

底组织带来额外的压力。

产后的心理支持也不容忽视。漏尿问题可能会让女性感到沮丧、焦虑和自卑,家人和朋友的理解、关心和鼓励有助于她们恢复信心。女性也要学会调整心态,积极面对,相信通过努力一定能够战胜这一困难。

产后漏尿并非不可战胜的难题,只要及时发现、积极治疗,并在日常生活中加以注意和锻炼,大多数产后女性能恢复盆底功能,摆脱漏尿的困扰,重新找回自信,过上舒适的生活。

(作者供职于山东省菏泽市定陶区中医医院)

大头宝宝就一定聪明吗

□朱瑞芳

在日常生活中,我们经常听到有人说:“你家宝宝脑袋真大,肯定聪明。”“这个宝宝脑袋又大又圆,以后肯定能上清华大学、北京大学。”可是,大头宝宝就一定聪明吗?

头围大小可能与智力有关

多年来,这个问题一直困扰着许多科学家。19世纪90年代,德国解剖学家弗雷德里克·泰德曼尝试对这个问题作出回答,他认为“一个人头围的大小与他所能拥有的精神能量大小有一定关系”。然而,对这个问题的探究并没有停止。此后,更多人尝试解开这个谜题。总的来说,大家对于这个问题的回答各不相同,有人认为与智力无关,但有更多科学家表示在合理范围内头围大的儿童相对于头围较小的儿童而言,确实在各个方面表现得更优秀。

如何正确测量头围

许多研究证明头围大小确实跟智商有关系,那是不是就可以断定头大一定很聪明呢?这可不尽然!要知道医学上定义的头围跟我们肉眼可见的脑袋大小是不一样的。我们一眼看上去的脑袋大小指的是头颅的大小,而头颅包含脑颅和面颅两部分,两者是以眶上缘和外耳门上缘连线为分界线的。上述学者们研究的大多是脑颅的大小与智商的关系,而体现脑颅大小

的指标是头围。头围即经眉上缘、枕骨结节左右环绕头一周的长度。如果看到一个小孩腮帮子圆鼓鼓的,脑袋很大,长得虎头虎脑的,看上去很可爱,实际上,他的脑颅大小跟瘦弱的小孩相差不大,他的面颅由于面部软组织较多而显得整个脑袋较大。由于个体皮下脂肪厚度的差异,头围这一代表脑颅大小的指标也显得没那么准确了。

那么,该如何正确地测量头围呢? 标准的测量方式为测量者手持软尺,从宝宝的眉间绕到其颅后,经过枕骨粗隆,围绕一圈,所得数值即为头围大小。建议多测量几次,取平均值。有人可能发出疑问,枕骨粗隆是指哪里? 可以摸一下自己的后脑勺,后脑勺正中间略微偏下的骨头隆起的地方就是医学上讲的枕骨粗隆了。那么,如何知道孩子的头围是不是正常呢? 一般而言,孩子出生时头围为33厘米~34厘米,出生后头3个月头围一般能生长6厘米,1周岁时头围在46厘米左右,2周岁时头围应在48厘米左右。头围小于该年龄段同性别小孩平均值的3个标准差左右,常提示宝宝可能有脑发育不良的情况。若宝宝的头围短期内迅速增大,则提示有脑积水风险。

头围过大可能是疾病

从理论上说,虽然头围大可

能跟以后的智力水平较高有关,但是有些情况下头围增大反而是病态的。如果孩子出现头颅迅速变大、颅缝晚闭合甚至增大,伴随呕吐、双目向下凝视、头面部静脉怒张等症状,请尽快重视起来,这可能意味着孩子出现了脑积水。

什么是脑积水

脑积水,顾名思义是指颅内脑脊液过多导致的疾病。脑脊液是充满于脑室系统、脊髓中央管和蛛网膜下腔内的无色透明液体,它处于不断产生、循环和回流的平衡状态。由于颅内是一个密闭的空间,脑脊液过多意味着颅内的压力升高,会压迫正常的脑组织,导致严重的后果。导致脑积水的原因众多,比如先天畸形、感染、肿瘤、出血等。家长如果看到孩子出现上述症状,应该立即带孩子去医院检查,否则可能出现脑功能障碍甚至脑疝等危及孩子生命的情况。

脑积水发生的主要原因

1.脑脊液分泌过多:侧脑室脉络丛增生,分泌旺盛,引起脑室脉络丛分泌脑脊液功能紊乱,从而发生脑积水。

2.脑脊液吸收障碍:胎儿期脑膜炎等所致脑脊液吸收障碍而发生脑积水。

3.脑脊液循环通道阻塞:先天畸形(脊柱裂、中脑导水

管狭窄等)、感染、出血、肿瘤等。

脑积水的临床表现

1.典型症状为头痛、呕吐、视物模糊、眩晕及癫痫发作。

2.头围迅速增大,与身体比例失调,表现为头大脸小、前额突出、下颌尖细。

3.落日征:眼球下垂至眼眶的下方,眼睛大部分为白色的巩膜,好像太阳已落至地平线。

4.破罐音:对脑积水患儿进行头部叩诊时,其声如同敲破罐或熟透的西瓜。

脑积水怎么治疗

如果婴幼儿被确诊为脑积水,应尽快到医院的神经外科就诊,并听从医生的安排,完善CT(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)等检查。医生会根据患儿的病史、检查结果等确定患儿的病因,然后制订具体的治疗方案。脑积水的治疗主要分为非手术治疗和手术治疗。非手术治疗主要是指利用甘露醇等利尿剂或者用穿刺引流等方式排出过量的脑脊液,常用于病情较轻且发展缓慢的患儿。对于脑脊液压力过高或病情较危重的患儿,常用以下两种手术治疗方法:

1.侧脑室腹腔分流术

侧脑室腹腔分流术是通过穿刺侧脑室,将脑脊液引流到腹腔的一种治疗脑积水的常用手