



## 脑动脉瘤发病多 这三类人要警惕

寒潮接连来袭,气温的骤变增加了诸如脑卒中、心梗等心脑血管疾病的发生风险。近期,医院神经外科就陆续接诊了不少因头晕、头痛查出脑动脉瘤的患者,脑动脉瘤发病率高达3.2%,绝大多数患者可以没有症状,但动脉瘤一旦破裂其死亡率、残疾率非常高。冬季气温变化剧烈,容易出现脑动脉瘤破裂的情况,有家族病史等三大高危因素的人群尤其需多加注意。

### 一旦破裂死亡率高达1/3

医生表示,脑动脉瘤,它不是真正意义上的肿瘤,而是由颅内动脉血管壁局限性异常扩张形成的一种动脉壁囊状凸起。因动脉瘤壁本身极其薄弱,很容易发生破裂。动脉瘤没有破裂时,几乎没有任何症状。患者往往是由于动脉瘤压迫影响到邻近的神经,产生了相应症状就医检查时,才发现动脉瘤的存在。例如出现的头晕、头痛等症状。

而一旦动脉瘤破裂,便会出现爆炸性头痛、恶心、呕吐、甚至昏迷等症状。脑动脉瘤一旦破裂,死亡率达到1/3,其中10%-15%的病人未来得及到医院救治就死亡。1/3患者会出现诸如昏迷、偏瘫等程度不一的后

遗症,只有约1/3的患者能获得较好的预后。

如此高致死性的脑动脉瘤,其社会人群的发病率并不低,国际上统计的数据在3.2%,每一百名社会人群中,就有3人患病。与此同时,兄弟城市上海曾进行过一项横断层调查研究,通过核磁共振筛查发现社区脑动脉瘤的发病率在7%左右,这个数据在医学上是一个很高的发病率。

### 家族病史、长期吸烟等是高危群体

脑内动脉瘤早期不易被发现,一些易患动脉瘤的“高危人群”,进行重点筛查就很有必要。

脑内动脉瘤有三类高危群体:首先是一级亲属中有2名或2名以上患有脑动

脉瘤破裂的人群,其发生脑动脉瘤破裂的风险高达20%;即使一级亲属中只有1名患者,其终身发生动脉瘤破裂的概率也达3%-4%;其次是长期吸烟且有高血压病史,同时年龄大于35岁的人群,终身发生脑动脉瘤破裂的概率接近7%;第三是患有多囊肝、多囊肾或相关结缔组织疾病的患者,患病率也达到10%,且这类病人动脉瘤破裂发生的年龄更小。

对于这三大类高危人群,建议应每五年筛查一次,运用CT、核磁共振甚至脑血管造影等影像手段来发现脑动脉瘤。临幊上认为,只有直径大于5毫米,且预期寿命在10年以上的脑动脉瘤患者,才符合治疗指征。

小于5毫米的动脉瘤,如果形态规则,边缘光滑,可以观察,定期做检查。如果在随访过程中动脉瘤形态变了,形态不规则了,体积增大了,那么就要尽早处理。

目前动脉瘤的治疗方法有两种:外科开颅夹闭动脉瘤和介入栓塞动脉瘤。传统的夹闭手术,将动脉瘤从血管根部夹住;第二种是介入治疗,从血管里面填塞治疗,或者放入支架进行血管重建。目前而言两个治疗方式都是很成熟的技术。脑动脉瘤发生破裂,情况则比较危急,患者往往会表现为剧烈头痛,有的患者还会出现偏瘫、失语、神志不清甚至陷入昏迷,应立即拨打120急救电话,送医救治。王道斌

## 风寒引起疼痛这么办

最近,医院里因风寒导致疼痛的患者数量激增。

62岁的王先生有户外运动的习惯。前几天,他在户外锻炼后,由于身体出汗,便脱去了羽绒服,结果当晚腰部剧烈疼痛。初步问诊后,医生判断王先生是因为风寒导致了腰椎间盘突出的复发,疼痛难耐。经过治疗后,王先生的疼痛症状明显缓解。医生嘱咐他,近期天气寒冷,在户外活动时一定要注意防寒保暖。

如果因风寒导致身体轻微疼痛,患者可以先用热毛巾等对疼痛部位热敷,也可以用热水泡脚或饮用热姜糖水,通过发汗达到缓解疼痛的目的。如果疼痛剧烈或者长时间仍未得到缓解,建议及时就医,中医拔罐、针灸、推拿等对散寒止痛具有良好的疗效。

王瑶琦

## 保温杯不能啥都装

随身携带保温杯,一定要记住,有些饮品不能装进保温杯。

### 不宜装牛奶、豆浆

牛奶和豆浆都是高蛋白饮品,长时间保温的情况下易变质。如热牛奶装在保温杯内,会让牛奶中的微生物在适宜温度下迅速繁殖,导致变质,易引起腹泻、腹痛。

### 不宜泡茶

用保温杯泡茶,茶叶在高温和恒温的条件下容易发酵,维生素会被大量破坏,芳香油挥发,单宁酸、茶碱大量浸出,降低茶的营养价值,使茶汁无香味,茶味苦涩,从而导致茶水中有害物质增多,危害健康。

## 当心热水变“毒水”

### 不宜携带中药

煎好的中药中溶解了大量酸性物质,很容易和保温杯内壁所含的化学物质发生反应,并溶解到汤药里,对人体产生不良影响。

### 不宜泡胖大海、红枣

胖大海、红枣易发酵,长时间泡在保温杯中,易发酵产生气体,形成高压。突然拧开杯盖时,巨大的压力会冲顶杯盖,可能造成伤害。

### 不宜装碳酸饮料和果汁

碳酸饮料、果汁大多呈酸性,装在保温杯内,可能会对不锈钢产生腐蚀,重金属会迁移到饮品中;此外,杯内压力剧增时也会产生安全隐患。

王真

## 凭此卡 免费领取健康水30大桶

### 2024龙年喝龙牌健康水 预防为主保健康

近期,健康水中国行科普活动在北京启动,北京龙泉水派送到千家万户,不用花钱订水喝,好水送到家,得到了广大居民的点赞。

经历防疫非常时期,人们的健康意识得到了很大提高,更加懂得生命至上,健康第一的朴素道理,更加珍惜生命。水是生命之源,平时要多喝水,勤喝水,喝好水,喝对水,一定要喝新鲜的健康活水。小分子水利于细胞吸收,增强身体抵抗

力。人体大部分由水构成,所以水质影响体质。据资料表明,一些人口长寿地区,与水及大气等无不有着直接关联。

喝水很重要,关系到全家人的身体健康,预防大于治疗。除了平时喝茶、白开水,做饭的水也要重视。任何时候饮用水健康一点不能马虎,一定要饮用健康好水。只有舍得,健康才能获得。

此活动赠送中国龙long水卡

30桶,价值600元,诚信体验,分文不收。

爱心奉献企业免费送水活动,纯公益性,已坚持多年,旨在减轻平民百姓经济负担,喝上干净卫生放心健康好水。之前一些拖小车跑到崂山或其他地方花钱打水者,凭领取的票卡免费打饮用水,不仅省钱且告别了



图片展示的是龙牌注册商标水卡

跑路之苦。由于自身原因没有领到票卡的,可拨打企业热线电话,到其水站免费打水。企业爱心之举受到人们的热情称赞!

## 阳虚多喝核桃红枣茶



随着年龄增长身体机能退化,老年人容易出现肾阳虚、气血不足等问题。

阳虚则体寒,这类人身上的冷是由里而外的“透心凉”,不仅手脚冷,身上也冷,一“变天”身体就不自觉瑟瑟发抖。除了怕冷之外,还可能有精神不振,面色苍白,容易腹泻、腹胀、腰酸、小便清长、头晕、心慌等表现。如果有基础疾病或者久病初愈,这类症状会更为明显。

一般来说,这种阳虚是需要治疗的。这样应对:由于某些疾病导致的体寒,需要到医院做个详细的检查明确病因,可到医院进行中医的正规治疗,通过补肾、温阳、散寒等中药调理,可以明显改善症状及体质状态。日常生活中温补脾肾、益气健脾可以尝试饮用核桃红枣茶:

**成分:**核桃仁5个,红枣两粒,桂圆两枚,红茶3克。

**用法:**将核桃仁、红枣(掰开去核)、桂圆、红茶一起放入砂锅中,加入3碗水煮成两碗水,滤渣取汁。代茶温饮,每日1剂。

**功效:**温补脾肾,润燥通便,益气养血。这款养生茶还加入了桂圆和红茶,其中桂圆有补血安神的作用,红茶性温,有暖身驱寒的功效。该两味的加入,使得这款养生茶气血、阴阳同补,暖身驱寒效果更佳,非常适合阳虚体质者日常调理饮用。

**提醒:**阴虚火旺体质及脾虚便溏者不宜饮用。李津