

# “脑袋进水”并非玩笑 “脑水腹调”逆转痴呆症状

在日常生活中,相信很多人都听到过“你脑袋进水了”这句话。大家以为这仅是玩笑话,殊不知真有这种病的存在,在医学上的术语叫作“脑积水”。

很多人想不明白,人的脑袋是完全闭合的,水是从哪里进入的呢?

## 人脑中健康的“水”

一般来说,我们头颅里确实是有“水”的,这其实是脑脊液,在脑和脊髓之间循环流动,主要起到对大脑和脊髓支持保护和营养作用。

同济大学附属同济医院神经外科副主任医师钱俊介绍,正常情况下,颅内会有约100~150毫升的脑脊液,人体每天会新产生300~500毫升脑脊液,同时也会吸收这么多脑脊液,从而

维持动态平衡。

事实上,“脑积水”并非脑子进水了,而是受各种原因影响,最终使颅内脑脊液异常积聚。脑脊液生成过多、循环受阻、吸收障碍,都可以导致脑脊液积蓄过多(可以理解成脑子里水太多),储存脑脊液的脑室和脑池就会变大,对正常脑组织形成压迫。

## 症状不特异易混淆

要判断脑积水,一个是根据影像学中脑室的扩张,另外主要判断脑脊液的压力。有些病人的压力在正常范围内,就被称之为常压性脑积水。

“常压性脑积水由于颅内压正常,症状与其他疾病类似,非常容易错过最佳治疗时机。”钱俊医师介绍,“该病诊断需要结合病人的症状、体征和影

像学的表现,其中腰穿放液实验(通过腰椎穿刺释放一定量的脑脊液)是诊断该疾病的重要方法。”

患上此病后,患者常常发生走路不稳、“痴呆”等一系列症状,而这类症状与老年痴呆症相似。

钱俊医师表示,该病主要表现为三大症状:一是智力障碍,患者认知能力、记忆力下降,出门后常常会迷路;二是行走困难,主要表现为像喝醉酒一样,很容易摔倒;三是小便失禁。

## “放水”治疗逆转病情

我们都知道,老年痴呆症目前治疗的效果有限,但是,对于常压性脑积水引起老年痴呆症状的患者,可以通过外科手术来治疗,所以也称之为“可

逆性老年痴呆”。

钱俊医师介绍,目前,一种名为“脑室腹腔分流术”正被成熟运用,该手术可将脑积水经皮下新通道引流至腹腔,再由腹腔吸收。

具体来说,借助分流管通过颅骨钻孔插入脑室内,引流管接上分流阀门,再连接分流位置的引流管,经皮下打一通道放置入腹腔,使得脑脊液能够引到腹腔被人体自然吸收掉,达到减轻或缓解由于颅内压增高所引起的各种临床症状。手术后,医生还能通过体外磁铁调整分流阀门的流量大小。

钱俊医师表示:“该手术对于患者的创伤小,恢复较快,术后1~2天即可下地活动,5~7天能够出院。”

记者 梅一鸣



图为同济大学附属同济医院神经外科副主任医师 钱俊

## 新冠康复期 切勿乱服药

“医生,转阴后,我怎么上个三楼就感觉气喘吁吁,呼吸不畅?”“转阴后,还是感觉有点恶心,浑身懒洋洋的,不舒服。可以用中医调理吗?”“我新冠康复2周了,还是常觉得胸闷,心跳加快,头昏乏力,不会是心肌炎吧。”“最近咳得厉害,CT显示正常,新冠后遗症怎么办?”

近日,上海交大医院“新冠综合门诊”开诊后,求助者频频。前来就诊的患者多为“阳康”患者,在康复后第三周来就诊者居多。他们大多已经“阳康”,不再发热,但还有较明显的咳嗽、咽痛、全身乏力、失眠、头痛、上下楼腿软等不适症状。

该院中医科主任医师文莉提醒,“阳过”患者在康复期间,不要乱吃药,如果出现不适要去医院对症诊疗,并

且做针对性的体检。日常要格外注意休息,不要熬夜,不要剧烈运动;饮食要科学,保证摄入充足的蛋白质和维生素。平时注意保暖御寒,心态要平和,不要心急,各种症状的消失都需要一个过程。同时要注意食物多样,可适当多食用一些健脾养胃、清肺益气的食物,比如山药、大枣、木耳、百合雪梨等。

兰青



## 婴幼儿腹泻 慎用抗生素

有数据显示,在婴幼儿腹泻病的治疗中,抗菌药物的使用率高达50%~90%,事实上,婴幼儿秋冬季腹泻的病原体多数系病毒感染引起(主要是轮状病毒),并不需要使用抗生素。

其实,70%~80%的急性水样便腹泻多为病毒或产毒素细菌引起,可以不用消炎药,即抗菌药物,只要做好液体疗法,选用微生态调节剂(如丽珠肠乐或培菲康等)和黏膜保护剂(如思密达等)即可。

滥用抗菌药物不仅会造成细菌耐药菌株不断增多,同时还可继发肠道菌群失调、霉菌性肠炎等并发症,使腹泻迁延或加重。如用药48小时病情仍未见好转,可考虑更换另一种抗菌药物。 李楚

## 过度用化妆品 易致不孕

美国一项新研究表明,美容品中所含化学物质可致妇女生育能力低下或患上乳癌。

研究人员采集受试者的血液样

本,以检查她们体内与孕产相关的激素水平,包括雌激素、孕激素、卵泡刺激素和黄体生成素。

结果发现,受试者尿液中含有起

防腐剂作用的对羟基苯甲酸酯可导致乳癌、尿液中检测出了引起肝损伤的氯酚和致人不孕的苯甲酚。

高萍

## 健康牙齿带点“黄”

你是不是希望拥有一口洁白的牙齿?其实,健康的牙齿是略带黄色的。

我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质,主要由95%~97%含钙和磷的

无机物构成,呈透明或半透明状态,钙化程度越高,牙釉质越透明。

牙齿的颜色与牙釉质的钙化程度有关,而牙本质呈淡黄色,当牙釉质钙化完全时,牙本质就会显现出

来,因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。反之,当牙釉质钙化程度越低,透明度越低,就会呈现为不正常的白色或乳白色。

董梁

## 揉小腿 防老花

小腿上的光明穴连通肝胆经络,是治疗老花眼的特效穴位。其在外侧,外踝尖上5寸,腓骨前缘。

按摩时取坐姿,用手掌根从外踝

至膝盖向上揉小腿外侧面10次,以小腿外侧皮肤有热感为佳;然后重点揉光明穴,点揉时以穴位处有酸胀感为佳。每天两次,每次5分钟左右。

搭配其他穴位效果更好。对于眼目痒痛的人,可以搭配风池、合谷;白内障患者,可以配伍睛明、肝俞、肾俞使用。 薛嵩

## “阳”后为何眼睛痛

最近门诊中会遇到一些特殊的患者,他们感染新冠病毒后,除了出现感冒、发烧和咳嗽外,还有眼睛疼痛的症状,有些甚至持续到“阳康”以后。

具体的表现包括眼睛或眼眶周围胀痛不适,眼睛又红又肿,畏光、流

泪不止,更有严重者甚至出现了视物模糊、视物变色的情况,十分难受。

其实,“眼痛”是新冠病毒感染中很常见的症状,研究其病理生理过程有助于更深入地了解传播和感染机制。引起眼痛的原因有很多种,最常

见的包括结膜炎、浅层巩膜炎和视神经炎。

如果是因为新冠病毒感染后高热引起的眼睛痛、眼眶疼等,不必过于惊慌。普通的感冒和发烧时,这种眼睛不适也很常见,一般待退烧后症

状多能缓解。

当体温高于38.5℃时,应尽快采取降温措施,包括物理降温(如冷敷)或必要时使用退烧药物(如布洛芬),也可适当使用人工泪液,并尽可能减少手机、平板等电子产品的使用,避免加重症状,让眼睛得到充分的休息。

上海市眼病防治中心 诸晓枫

## 过分节省,或「省」出癌细胞

节俭虽好,但在日常生活中,一些不必要的节省反而会危害人体健康,甚至加速癌症发展。

厨房中的砧板、竹木筷等,比较耐用不容易坏,所以很多人就本着“扔了可惜”的态度一用就是好几年。

事实上,这些厨房用品用久了,很容易隐藏食物残渣并导致发霉,产生黄曲霉毒素这种强致癌物,可提升肝癌、胃癌等癌症的发病风险。

建议定期更换厨房用品,建议半年换一次,如果有发霉的情况,及时处理掉;平时使用砧板时,尽量将生食和熟食分开切。

隔夜菜很多人可能都吃过,但这种“节省”,也有致癌风险。因为食物放置太久,可产生亚硝酸盐,进入胃内后可与蛋白质反应产生亚硝胺,这也是一种致癌物,可提升胃癌的发病率。

此外,不少老人为了省电不爱使用油烟机。可这种“节省”也很危险,因为做饭时产生的油烟当中,含苯并芘、多环芳烃等强致癌物质,长期吸入可刺激呼吸系统,提升肺癌等疾病的发生率。 宋亮

## 居家推拿 缓解儿童咳嗽

儿童感染新冠病毒后,一直咳嗽怎么办?中医穴位按摩对止咳化痰有很好的效果。很多宝宝年龄小,喂药费劲,打针又不容易接受,以下几个穴位按摩可以有效帮助孩子止咳化痰。

抱起宝宝,取锁骨下窝的云门穴,及下1寸的中府穴,按揉这两个穴位1~2分钟,速度可以快一点,但不要太用力,对侧做相同操作。第三个穴位是天突穴,位于人体正中线两个锁骨窝中间,可轻轻点按1~2分钟。第四个穴位是位于侧腹部的带脉穴,可以用拇指轻轻向对侧按揉1~2分钟。按摩时手法一定要轻柔。 亚运