

女子陪诊变问诊,医生敏锐揪出脑瘤真凶

女子陪八旬母亲看病,结果医生看了一眼说,你可能有脑瘤,最好去验个血。结果她竟被查出长了1厘米的脑垂体瘤!今年2月5日,市民沈女士来到瑞金医院嘉定院区,向内分泌科林琳副主任医师送上锦旗并道谢。

突然变“丑”,竟是脑瘤作祟

半年前,沈女士陪母亲到内分泌科复查糖尿病,就在林琳给母亲开完药方后,她忽然问沈女士,最近

有没有感觉容貌有变化,比如鼻子、手指变大?还有没有出现打呼噜的情况?而沈女士坦言,近一年来,身体确实发生了变化。“我老公说我的呼噜声像开火车,鼻子好像也变大了,四肢也变大了。我想,是不是因为胖了,四肢浮肿,甚至想过要不要去医美,把鼻子缩小点。”

进行验血检查后,结果让人震惊。正常胰岛素样生长因子是48到209,而沈女士的值高达340。为进一步诊断,医生让沈女士做了垂体增强磁共振,结果显示沈女士的脑部竟然有一个直径达到1厘米的

脑垂体瘤。

“不痛不痒,怎么会突然得了脑垂体瘤,医生又是怎么一眼看出来呢?”林琳告诉记者,沈女士鼻翼增厚、面部皮肤粗糙,经询问患者还发现其有手部变大的情况,初步怀疑有可能是肢端肥大症。

什么是肢端肥大症

“所谓肢端肥大症,是体内生长激素分泌过多导致,最主要的病因是垂体生长激素瘤。像鼻翼增厚肥大、嘴厚舌大、手脚变大、眉弓外突、下颌前突、齿疏和咬合错位等,都可

能是垂体瘤所导致的肢端肥大症,要通过验血查胰岛素样生长因子以及进行核磁共振,进一步明确病因。而通常,体检中的血常规并不包括这一项。”林琳解释道,这些器官的变化较为缓慢,通常患者及家属很难发现这些细微的变化。

除面容外,过度分泌的生长激素,也会导致呼吸道黏膜增厚,这也是沈女士睡觉打鼾、休息不好容易乏困的原因。通过进一步行垂体功能相关检查后,其生长激素瘤诊断明确,沈女士在医院内完成了神经内镜下经鼻鞍区肿瘤切除术。

术后,沈女士生长激素值均降至正常数值。

垂体瘤起病隐匿,早期症状并不明显,临床上大多数患者是出现了头痛、视物模糊等症状才来就医,而此时可能垂体瘤已经长大,压迫到了视神经。“部分脑垂体瘤患者还存在呼吸功能障碍,如果患者突然出现打鼾、憋气、嗜睡以及面部、四肢的变化,一定要尽快就医。垂体瘤一旦不及时处理,可能会导致糖尿病、心脏病和消化道肿瘤。”林琳提醒。

据 新闻坊微信公众号

节后不想上班?学会调适“假期综合征”

感觉疲劳,不想上班,肠胃也觉得不舒服?这可能是“假期综合征”在作祟。

简单来说,“假期综合征”就是长假过后出现的一系列生理和心理上的不

适应症状。具体表现为恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等;心理上则可能表现为厌倦、提不起精神,影响工作和学习效率,甚至出现焦虑、神经衰弱等情况。

如何更好地适应长假结束后的工

作和生活?不妨先从调整作息开始,早睡早起,保证充足睡眠,同时饮食清淡,给长假里高负荷运转的肠胃“减负”。同时,需要恢复正常的一日三餐,多吃一些蔬菜、瓜果等清淡的食

物。适度的运动能缓解压力,改善紧张情绪,而且适度的运动还有助于提高睡眠质量。

此外,放松心情,循序渐进地完成每日的工作,逐步适应后就能以更饱满的状态投入到工作之中。

上海市精神卫生中心 乔颖(主任医师)

「重塑哪吒」的藕,这样吃更健康

近日,《哪吒之魔童闹海》热映,电影中,太乙真人“捏”哪吒时用的是藕粉。作为“哪吒周边”的莲藕是生津活血的佳品,具有极高的食用、药用价值。藕粉应该怎么选择?莲藕是生吃还是煮熟更好?哪些人群不建议食用莲藕?莲藕如何贮藏?

莲藕热量很低,不仅饱腹感强,还能促进胃肠蠕动以及预防便秘。大家常吃的藕粉,是从莲藕中提取出来的纯淀粉,在温开水冲调搅拌下会形成凝胶状态。

沈阳市卫生健康服务中心健康教育部李涵提示,藕粉的主要成分是碳水化合物,其中大部分是淀粉,还有一部分是可溶性膳食纤维。现在市面上销售的部分藕粉添加了果干和糖,糖尿病患者选购时要注意看食品成分表,最好选纯藕粉。食用时宜适量,也可粗细搭配,与粗粮、全谷类、豆类等低升糖指数的食物一起吃,可以更好地控制血糖水平。

据 新华网

中医调理赶走“老人味”

随着年龄的增长,很多老年人身上会有一股味道,人们称之为“老人味”。“老人味”是老年人身上的一种特殊的气味,让人闻了不舒服,但一般老人自己闻不到。

从中医的理论上来说,用调理肠胃或具有芳香气味的中药进行内服外用,就可以改善老年人身上令人尴尬的气味。

之所以强调用一些调理肠胃的中

药,是因为很多老年人的体味不佳都是由于肠胃功能不佳所致。因此,湿热体质的老年人可以适当吃一些绵茵陈、夏枯草、茉莉花等中药药膳;寒湿体质的老年人可以多吃一些生姜、陈皮、杏仁等中药药膳;阴虚体质的老年人可以多吃一些冬瓜、百合、玫瑰花等中药药膳;阳虚体质的老年人可以适当吃一些芦荟、丁



图源:千库网

香花、桃花等中药药膳。

上海中医药大学 刘津

放疗无法“分疗程”

常常有患者会问医生:“我的放疗需要30次才能做完,我担心身体吃不消,可以像化疗一样分几个疗程做吗?”

的确,放疗会产生一些副作用,如黏膜反应、消化道反应、骨髓抑制等等,由此会产生焦虑,甚至放弃治疗。其实,这种做法很不科学。

只要剂量足够高,射线可以杀死所有癌细胞。但是,这样会对器官造成不可

逆的损伤。因此,如何最大程度地杀灭癌细胞,且最大限度地保护正常器官,是医学界长期研究的课题。

大部分患者通过对症治疗是可以顺利完成放疗的。不过,若在治疗过程中一些严重的副作用,则必须停止放疗,并积极治疗,等好转后方可继续进行放疗。

湖南省中医医院放疗科 刘建伟

夜间接触蓝光 增加肥胖风险

俄罗斯的一项研究表明,在夜里眼睛接触蓝光会增加肥胖的可能性。研究人员说,智能手机、笔记本电脑、电视屏幕发出的或从窗户进来的蓝色光,都可能导致代谢紊乱。

光谱中蓝色部分的光会干扰褪黑激素的产生,而褪黑激素在调节所有生物的日常活动周期(昼夜节律)方面发挥着最重要的作用。

该研究认为,过量蓝光暴露不仅会影响睡眠模式,还会影响新陈代谢。含有褪黑激素受体基因变异的人的新陈代谢对蓝光最敏感。在这种基因的携带者中,随着体重指数上升,昼夜体温动态和每日平均体温水平也会发生变化。

据 环球网

嘴里“小水泡” 勿随便戳破

嘴里的“小水泡”通常是小唾液腺黏液囊肿,是较为常见的唾液腺瘤样病变。口腔内创伤、炎症反应、不注意口腔卫生、先天性黏液腺导管结构异常等原因,都可能引起小唾液腺黏液囊肿。

有些囊肿可自行消退,无需处理;如无法消退则需要干预治疗。由于囊肿易被咬破,其中的液体流出后易引发感染。因此,建议在囊肿完整时就医,以便医生诊断。

专家提醒,预防小唾液腺黏液囊肿,要注意保持口腔清洁、减少细菌滋生,避免咬唇、咬舌等不良习惯,减少对唾液腺的刺激。此外,定期进行口腔检查,及时发现并处理口腔问题。

章如新

遗失声明

上海市徐汇区东湖公寓业主大会遗失银行开户许可证原件。开户许可证编号:290001913053,许可证核准号:J2900139446601,特此声明。

眼镜与健康

现如今,近视人群日渐增多,戴眼镜是很多人的选择,但市面上各种类型的眼镜种类繁多,所以人们在挑选眼镜的时候通常会遇到选择困难症。那么怎样挑选一副适合自己的眼镜呢?在选择镜架前,最好先要了解一些镜架的基础知识。根据材质,镜架可以分为板材镜架、金属镜架和特殊材质镜架。

1. 金属镜架又分为各种合金和纯钛材质,合金材质价格相对便宜,但份量重,尤其是镍合金还容易出现皮肤过敏的情况。纯钛镜架的优点是重量轻、耐腐蚀,不易发生皮肤过敏,但是加工工艺要求高,所以价格一般都比较贵。

2. 板材镜架的优点是:材质真色彩,不需电镀喷漆,光泽度好,不因紫外线的照射而变色;硬度较大,不易变形;但是它重量重且没有弹性,韧性小。

3. 特殊材质包括:木质、角质、玳瑁等,因为其纹理和颜色都是天然形成的,所以每件都是独一无二的;部分材质具有一定的保健作用,但是需要特别护理,防止开裂或变色;这些大多制造成本高、价格较贵。

4. 另外还有TR材质,它分量不重、柔韧性好,比较耐用,但是一般都是喷漆上去的,所以不环保、也容易掉色。

根据镜框的类型分为全框镜架,半

框镜架和无框镜架。

1. 全框镜架,因为镜圈边缘可以遮挡镜片边缘的一部分厚度,所以适合高度近视者选择,另外度数较浅的远视或者老花,镜片为凸透镜边缘较薄,也建议选择全框镜架。

2. 半框镜架,由于少了下框而比较轻,下框由拉丝固定,如果考虑美观和耐用,高度散光者和度数较浅的远视或者老花不建议选择。

3. 无框眼镜架,轻巧且美观,但是稳定性相对较差,镜片容易松动或旋转,比较“娇气”,需要更加小心地使用,并且定期检查和调整镜架。

在选择眼镜的时候除了注重舒适,我们还会注重“颜值”,选一副与自己脸型相匹配、符合自己气质的镜架。镜圈形状有圆形、椭圆形、方形、梨形、猫眼形、几何形等,一般来说,长脸型适合选择宽边。大框的眼镜架;圆形型适合选择窄边、矩形或梨形的眼镜架,不过这都需要亲自试戴,最终还是自己“喜欢就好”。

茂昌眼镜 特约专栏 地址:南京东路762号 服务热线:63223839