

低头猛刷手机,小心“脑子漏水”

上班时时间用电脑,下班时时间玩手机,“低头族”当久了,不仅眼睛会受伤,而且年纪轻轻颈椎就不行了。近年来临床上越来越多地发现,“低头族”出现了一个新的健康隐患。最近,浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科接连接了两个年轻的“低头族”,因长时间低头用电脑、玩手机而头痛难忍,到医院检查发现竟然是“脑子漏水”。

脑子怎么会“漏水”?其实,这里的“水”是指脑脊液。所谓“漏水”,是指脑脊液外漏。专家指出,“低头族”长时间屏幕操作造成人体脊柱长期处于“低头含胸”状态,久而久之出现多节段椎间盘突出伴骨刺形成,而尖锐的骨刺头端可以穿破脊髓膜,造成脑脊液外漏、颅内低压的严重后果。

案 例 “低头族”头痛,原来是脑脊液外漏

36 岁的宋先生(化名)是杭州一家公司的业务员,两个月前突然觉得头部右侧针刺般地疼,耳朵也闷闷的,听东西刺耳。当天睡了一觉后,宋先生觉得头痛减轻不少,以为只是工作太累缺少休息,没想到第二天起来上班没几个小时,又开始头痛难忍,没法正常工作。

之后,宋先生到浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科就诊,医生详细问诊和检查后,很快“破案”:宋先生的颈椎已经有多节段退变,多个椎间盘突出伴钙化,形成的局部骨刺,穿破了硬脊髓膜,造成脑脊液外漏,最终导致颅内低压。

医生追问病史发现,宋先生空闲时喜欢宅在家里玩手机,甚至走路的时候也会捧着手机,是个妥妥的“低头族”,平时也很少运动,有时候感觉到脖子酸胀不适也不当回事。

无独有偶。今年 25 的小江(化名)最近也因为类似问题住进了邵逸夫医院神经内科。

小江是一位幼儿教师,上半年因为疫情需要给学生线上讲课,“原本颈椎就不好,线上课程需要重新备课,策划内容、准备 PPT 需要长时间电脑工作,花了很多时间准备,确实很疲劳”。一周前,小江开始感觉头晕、头重脚轻,逐渐变成直立性头痛(就是站着或坐着时,即刻出现头痛,全头发胀昏沉,后颈部和肩部发酸,平躺后即好转)。

到邵逸夫医院神经内科检查后,小江很快被确诊为颅内低压,并伴有硬膜下出血。检查显示,小江的颈段椎间盘退变,形成骨刺并刺破了硬脊髓膜,造成了脊髓脑脊液渗漏,颅内压力过低还造成了脑膜血管撕裂和硬膜下出血。



检查发现患者脊柱已形成多个小骨刺,尖锐的骨刺头端可以穿破脊髓膜,造成脑脊液外漏、颅内低压的严重后果。

近年来,脊柱退变患者明显年轻化,20 到 30 岁患者也出现多节段椎间盘突出伴骨刺形成。病例资料显示,与中老年脊柱退变常累及颈腰椎不同,年轻患者多以颈椎、上胸椎退变为主,这种现象更加提示其病因与平时的生活状态相关——“低头族”长时间屏幕操作造成人体脊柱长期处于“低头含胸”状态。

来自骨科的研究表明,颈部处于正位时受力约 10—12 磅,前倾 15 度受力增加一倍,弯曲到 60 度受力相当于负重一个 50 斤重的孩子。再加上久坐不爱运动,脊柱不堪重负,就慢慢形成骨刺。

4.改变手机不离手的习惯,防止疾病复发

宋先生和江女士通过精确的漏点定位检查和靶向硬膜外血贴脑脊液漏修补治疗后,颅内压力回升,头痛很快得到了缓解。

不过,虽然脊膜破口修补后症状可以缓解,但是脊柱退变问题仍然存在。如果骨刺进一步长大,仍有可能再次刺破脊髓膜导致脑脊液漏复发。患者后续必须改变生活习惯,减少低头时间,改变手机不离手的习惯,并在医师指导下练习颈椎操,避免再次复发。

对于普通人群,如果需要长时间低头伏案工作,建议适当调整姿势,比如用手机支架或把电脑抬高。如果不得不低头工作,建议要在低头半小时后,起来适当活动。平时养成规律锻炼的习惯,每周 2 至 3 次有氧运动能够舒缓肌肉疲劳改善代谢,增加脊柱肌群抗压能力,从而延缓脊柱的劳损退变。

据新华网

警 惕 产生并发症不及时处理,会威胁生命

但是,低头用电脑和玩手机,为什么会导致脑脊液外漏?

1.站立时头痛、躺下时头不痛是危险信号

脑脊液是存在于脑室及蛛网膜下腔的一种无色透明的液体,包围并支持着整个脑及脊髓。这两位“低头族”都是因为长期用电脑或玩手机,导致颈椎出问题后形成骨刺,骨刺刺破硬脊髓膜,造成脑脊液渗漏,形成颅内低压,因此头痛。

自发性颅内低压是由于脊髓脑脊液渗漏,导致脑脊液容量减少所造成的。我们的脑子和脊髓腔是一个相连的密闭囊腔,脑脊液充满在囊腔中起到了托浮作用,避免脑神经受到震荡。大脑每天产生约 500 毫升脑脊液,同时也吸收 500 毫升,使得这个囊腔中液体总量保持基本恒定。一旦脊髓部位的囊腔(硬脊膜)发生破口导致脑脊液渗漏,脑脊液容量减少,就会导致低颅压。

低颅压最常见的表现是:坐位或站立时头痛,躺下头痛缓解,医学专业术语称为直立位头痛,有时也表现为直立位头晕,伴恶心呕吐耳鸣。直

立位头痛头晕严重时无法忍受,卧位时症状基本缓解。但部分患者可发生颅内出血、静脉窦血栓、脑下垂(脑疝)等严重并发症,其中颅内出血发生率高达 20%,不及时处理可威胁生命。

2.越来越多的脑脊液外漏是脊柱骨关节退变所致

国内外的文献报道显示,脊髓脑脊液渗漏最常见的原因是先天性脊膜发育薄弱、脊膜撕裂导致脑脊液外漏。但是,近几年发现,越来越多的患者并没有先天发育异常,而是因为脊柱骨关节退化增生,久而久之形成骨刺,骨刺刺穿硬脊髓膜,最后导致脑脊液外漏。据欧美相关报道,近三分之一的低颅压脑脊液漏患者由骨刺造成。

3.长期处于“低头含胸”状态,越来越多年轻人开始脊柱退变

脊柱退变与年龄、生活习惯相关,一般以中老年患者居多。慢性脊柱退变严重时造成颈椎病、腰椎病。除表现为颈肩腰部疼痛,颈椎病还可以出现肢体麻木无力、行走不稳及大小便失禁等不同类型神经压迫症状。

脊髓脑脊液漏病例的脊柱退变,虽然没有这些严重的压迫症状,但

孩子喝全脂奶 超重风险更低

加拿大的一项研究发现,喝全脂奶的孩子超重或肥胖风险比喝低脂奶的孩子低 40%。

圣迈克尔医院研究人员分析 7 个国家或地区 28 项关于孩子超重风险和喝牛奶关系的研究数据,涉及将近 2.1 万名 1 岁至 18 岁孩子。结果发现,其中 18 项研究显示,孩子喝全脂奶会降低超重或肥胖风险,但没有一项研究显示孩子喝低脂奶能降低超重或肥胖风险。而加拿大现行膳食指南建议孩子从两岁起喝低脂牛奶,以减少超重或肥胖风险。

研究主要作者、圣迈克尔医院儿科医生乔纳森·马圭尔认为,与喝全脂奶相比,这种做法不会让孩子们更瘦。马圭尔说,这项研究仅为观察性研究,无法确定全脂奶就是降低超重风险的原因,“全脂奶可能关联其他降低超重或肥胖风险的因素。”

据新华网



除了避免被动吸烟 预防肺癌 还应注意什么?

发病率死亡率居高不下、吸“二手烟”也会增加患癌风险……国家癌症中心发布的《2019 全国癌症报告》数据显示,我国新发肺癌病例占恶性肿瘤发病人数的 20.03%,因肺癌死亡人数占恶性肿瘤死亡总数的 26.99%,居恶性肿瘤之首,加强肺癌防治迫在眉睫。

中国疾控中心慢病中心主任吴静在日前举行的“2020 中国肺癌防治高峰论坛”上说,吸烟是罹患肺癌最明确、最主要的危险因素,这其中包括主动吸烟和被动吸烟。有关数据显示,由吸烟导致罹患肺癌可占到全球肺癌病例的 80%—85%。她说,吸烟对于肺癌的影响会随着时间的增加而增加,但如果及时戒烟,影响就会相应减少。

此外,空气污染也是肺癌一大危险诱因,其中室外污染主要为 PM2.5 的污染,室内污染主要是家庭通风不良所致,尤其是家庭燃烧固体燃料和烹饪烟气引起的室内污染,被认为是导致肺癌的危险因素之一。

吴静说,长期饮用含砷的饮用水、大量服用 β -胡萝卜素补充剂、长期食用加工肉和酒精饮料等也会增加患肺癌的风险。而适当的体育锻炼可以降低这一风险。她指出,肺癌这种疾病和其他肿瘤一样,也是一种可防可控的疾病。

谈到癌症等慢病防控的关键时,吴静说,每个人都是自己健康的第一责任人。我们要主动尽早采取措施、加强预防,践行健康生活方式。定期进行防癌体检,密切关注癌症危险信号、确诊后接受规范治疗、重视康复、合理膳食等措施是肺癌防控的关键。

据新华社

广告

近视手术方式那么多,应该怎么选?

目前主流的近视手术方式主要分为两种:激光类近视手术和 ICL 晶体植入术,一个是“减法”手术,一个是“加法”手术。

SMILE 近视手术,即全飞秒近视手术,是通过飞秒激光在角膜基质层制作一个透镜,再通过一个 2mm—4mm 的小切口将切下来的角膜组织取出,从而改变光线穿过眼睛的折射角度,达到矫正视力的目的。它

的优点是不需要制作角膜瓣,并且切口较小。适合角膜厚度比较好,并且较为均匀一致的近视患者。

ICL 晶体植入术:是一种做“加法”的近视手术,在眼内植入一枚特殊的隐形眼镜,改变光线折射角度,从而矫正近视。它具有良好的生物相容性,不需担心会有排异反应,可以终生使用。ICL 晶体

植入术是一种更适合高度近视患者的手术方式,可以矫正 1800 度以下近视,600 度以下散光。

衡阳爱尔眼科医院屈光手术中心能够开展全飞秒 Smile、ICL 晶体植入等多种近视手术方式,根据专业术前检查结果,为近视患者定制个性化的手术矫正方案,并支持异地免费复查。