

警惕脑内 “不定时炸弹” ——动脉瘤

预防

贴士

颅内动脉瘤,是脑动脉内腔的局限性异常扩大造成动脉壁的一种瘤状突出,具有患病率高、破裂率高、高致残率、高死亡率等特征,发病率一般在7%左右。第一次动脉瘤破裂时,30%患者会当场死亡;而第二次破裂后,致残致死率达60~80%。它就像埋藏在人脑中的一颗“不定时炸弹”,随时都有爆炸的危险,一旦引爆,后果不堪设想。

易患人群

颅内动脉瘤在任何年龄均可发生,多见于35~60岁人群,有以下危险因素。

1. 颅内动脉瘤具有遗传倾向,部分为家族性动脉瘤,尤其是多发颅内动脉瘤患者的家属更易发生。
2. 高血压、糖尿病、高血

脂患者患病风险更大。

3. 具有不良生活习惯,如抽烟、熬夜、饮食作息不规律的人,患病风险会偏大。尼古丁在动脉瘤发生及破裂中起重要作用,每周吸烟超过20根的人,患病风险明显高出普通人群。

可提前发现

颅内动脉瘤包括囊性动脉瘤、夹层动脉瘤、梭形动脉瘤,一般的CT平扫和抽血化验无法发现,可通过头颅计算机断层血管成像(CTA)和磁共振血管成像(MRA)进行筛查。

CTA对于直径10毫米以上的动脉瘤敏感率达100%,直径4~9毫米敏感率达93%,3毫米以下敏感率达61%;MRA无辐射,但检查时间长,不适宜幼儿和急诊患者,且易漏诊小动脉瘤。住院行有创脑血管造影(DSA)检查,灵敏性、特异度接近100%,是诊断颅内动脉瘤的“金标准”。

儿童青少年无需筛查,中年人群每3~5年做一次头颅CTA/头颅MRA。随着年龄增长,动脉瘤患病率增加,建议至少每5年筛查一次。如果发现可疑颅内动脉瘤,就应住院行DSA检查。有些动脉瘤破裂会出现警惕性出血,表现为头痛、头晕,也需要筛查。

如何治疗

1. 对于小于3毫米、形态规则的颅内动脉瘤,可考虑保守治疗,加强观察及随访。高血压患者应控制血压;动脉粥样硬化患者,应防治本病,注意调整血糖血脂等,保护好血管。避免引起动脉瘤破裂出血的情况,如血压波动、大便不通、紧张、性活动、过分激烈的运动等。此外,应行半年一次颅内CTA或MRA,观察动脉瘤大小和形态学变化,稳定后可逐渐至每1年一次。

2. 对于大于5毫米,或形态不规则,呈分页状、子瘤,位于后循环的颅内动脉瘤,应考虑积极手术治疗。目前,手术治疗方法有传统的开颅动脉瘤夹闭,适合颅内

动脉瘤破裂出血合并脑内血肿患者;对于大脑中动脉瘤,也可考虑行开颅动脉瘤夹闭手术。随着介入器材不断发展,微创介入动脉瘤栓塞已成为主流,且技术成熟,适合年龄较大、合并症较多且无法耐受开颅手术的患者和后循环患者。总之,适合开颅动脉瘤夹闭,也可微创介入动脉瘤栓塞时,优先选择介入动脉瘤栓塞。

一旦发现颅内动脉瘤,即使未破裂,也应尽早前往神经外科,请医生作破裂风险的专业评估,决定是否需要进一步处理。

复旦大学附属金山医院
神经外科 樊旭辉



夏日晒伤 修复小妙招

夏季烈日炎炎,毒辣的阳光容易伤害我们的皮肤,特别是在户外时间较久且没有做好防晒时最容易发生。晒伤后,该怎么处理才能尽快修复我们的皮肤呢?

什么是晒伤

晒伤,是皮肤被过量紫外线照射而引起的损伤,通常表现为红肿、疼痛和灼热感。

根据损伤程度,可将晒伤分为三个级别。

轻度晒伤:皮肤出现轻微红

肿和疼痛,但无水泡或起泡现象。

中度晒伤:皮肤发生明显红肿、疼痛,并可出现水泡和起泡现象。

重度晒伤:皮肤出现严重红肿、水泡和起泡,疼痛难忍。

急救措施

晒伤部位进行急救处理,可缓解晒伤的症状并促进愈合。

1. **避免阳光直射。**尽快移动至阴凉处,避免继续晒伤。不要穿紧身衣物,或用刺激皮肤的材料覆盖皮肤。

2. **用水冷敷。**用凉水浸泡干净的毛巾,并轻轻敷在晒伤

处,每次10~15分钟,每天3~4次。避免使用冰块或非常冷的水,以免损伤皮肤。

3. **保持湿润。**轻度和中度晒伤的情况下,可在晒伤处涂抹含有芦荟或生化水的凝胶,以保持皮肤湿润。避免使用含有酒精或香精的产品。

后续护理

保湿成分的霜剂涂抹在晒伤部位,有助于恢复皮肤水分。

4. **注意饮食。**多吃富含维生素C、维生素E和β-胡萝卜素的食物,如新鲜水果和蔬菜,有助于晒伤后的皮肤修复。

5. **加强防晒。**晒伤过后,更需要加强防晒措施,可使用遮阳伞、太阳镜等。

4. **服用止痛药物。**适量口服非处方的非类固醇抗炎药物(如布洛芬等),缓解晒伤引起的疼痛和不适。
5. **保持室内环境凉爽。**晒伤后的几天,保持室内环境凉爽可帮助缓解晒伤症状,减轻不适感。

闵行区疾病预防控制中心
郭炜晴

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康

提示

出游住民宿大有讲究

又到一年暑假时,不少家庭走出家门,享受多彩的假期生活。为了更好体验当地的乡土人情,不少游客会将景区周边的民宿作为出游的住宿选择。那么,该如何挑选卫生条件好的民宿呢?推荐以下方法供出游参考。

入住前

选择民宿时,要充分收集相关信息,通过正规的第三方平台预订,并选择卫生评分高、网友点评卫生条件较好的民宿。

在民宿前台的公示栏处,可以查看该民宿的《卫生许可证》信息和卫生状况评级情况。通常,住宿场所执行“卫生信誉度量化分级”,根据卫生状况评为优秀、良、一般,分

别用“笑脸”“平脸”“哭脸”标识表示。贴有“笑脸”的民宿,在卫生管理方面做得较好。游客可以根据量化分级结果,进行初步判断。

入住后

查看房间空气是否清新。打开房门时,如果感觉闷热、有霉味,可能是房间通风不足;此外,查看房间是否有霉迹、空调是否清洁,特别是空调过滤网是否严重积尘。

观察公共用品是否清洗或更换。比如,茶杯、漱口杯是否有使用过未更换的痕迹,重复使用的拖鞋是否清洗消毒后投入使用。此外,观察床单被套毛巾等棉织品有没有污渍、是否残留毛发、有异味等。一般来说,新换的床单

被套上都会有一些棱角分明的折痕,褶皱不明显则有可能为未更换。

检查卫生间是否清洁到位。查看浴巾、浴袍等用品是否放置时间过久或没有及时更换新的;查看马桶盖内圈是否有污渍,马桶内是否有下水道返味;查看浴室内洗发露、沐浴露的生产日期、生产厂家等是否有明确标注。

民宿经营者应当在公共用品用具消毒、防蚊蝇、排风装置、保洁用具等卫生设施上加大投入,加强卫生管理,保证卫生质量。游客在入住民宿后若发现卫生问题,可通过“12345”市民服务热线进行反映和投诉。

浦东新区卫生健康委监督所
供稿