

# 偏头痛发作生不如死 病因竟然不在头上,而在心脏

■赵强

没有经历过偏头痛的人永远不会懂,偏头痛发作起来会到什么程度?浑身无力、食欲不振,甚至发生恶心、呕吐、头晕、视物旋转,严重影响正常工作和生活。

引发偏头痛的原因一般包含睡眠不足或过量、精神波动、剧烈运动、服用了某些药物或食物、光刺激或气味刺激以及女性特殊时期激素变化等。而今天,我们要说的是一种引发偏头痛、头晕甚至卒中中等症状的疾病。而引发这种头晕头痛的根源,不在头上,却在心脏。

**偏头痛竟诊断出心脏问题**  
近日,金华市中心医院神经内科接收了一位卒中原因不明的42岁男性患者。临床症状表现为偏头痛以及单侧肢体无力,抬手及行走

费劲,伴口齿含糊、头晕、视物旋转。经各项检查后排除几大常规卒中病因,神经内科团队高度怀疑此病例引发卒中的原因很可能与心脏卵圆孔未闭有关,遂迅速联系心血管内科进行会诊。

最终,该患者经食道三维超声+右心声学造影检查结果证实了此前的猜想。依托学科间密切合作,在介入中心、超声医学科、神经内科协助下,心血管内科主任兼一病区主任傅慎文成功为这位高危卵圆孔未闭患者实施了介入封堵术,手术过程顺利,复查心脏彩超提示封堵完全。

傅慎文主任介绍,一些不明原因偏头痛、无力或卒中等症状,经检查发现是由心脏卵圆孔未闭(PFO)导致的,且卵圆孔未闭在成年人中约占25%。卵圆孔是心脏里左、右心房之

间的一个卵圆形结构,是胚胎时期房间隔的一个生理性通道,血液从这里流过。

出生后5~7月左右,大多数人卵圆孔会融合,若未融合则形成大小不等的裂隙,像帘子一样挂在左右心房之间,称为卵圆孔未闭,约25%的成人存在PFO。

## 卵圆孔未闭隐患多

为什么要重视卵圆孔未闭?未闭的卵圆孔在功能上与瓣膜类似,是潜在的体循环和肺循环的交通通道。正常情况下,左心的少量动脉血流入右心,即左右分流,通常不引起症状。在右心压力增高(如咳嗽、憋气、潜水)时,即右向左分流的过程中,有时静脉血中的微小血栓、血栓及代谢物质就会进入动脉血,到达全身组织器官,造成体循环栓塞,从而会引起一系列症状和并发症。

近年,越来越多的研究表明,卵圆孔未闭是不明原因脑卒中的一个重要病因,且为独立危险因素。特别是<55岁的不明原因脑卒中患者中,约40%~50%发病已证明与卵圆孔未闭有关。大部分人都表现为头痛或者头痛,这也是导致有些人长期偏头痛的原因。

如何查出卵圆孔未闭(PFO)?临床上,卵圆孔未闭主要通过超声心动图和声学造影来诊断。其中,经胸超声心动图简单无创,但检出率低;经食管超声心动图可清楚观察房间隔解剖结构,是诊断卵圆孔未闭的“金标准”和首选方法。

经颅多普勒超声发泡实验法(cTCD)的检出率也相当高,均达95%以上。该检查方法有无创、价廉、易于开展的优点,检查过程舒

适、耐受性好,诊断卵圆孔未闭导致的右向左分流灵敏度高,特异性好。

如何治疗卵圆孔未闭(PFO)?无症状的卵圆孔未闭不需要治疗,当卵圆孔未闭合并不明原因脑梗死、顽固偏头痛、头晕晕厥、减压病等时,由医生综合利弊分析,决定治疗方案。

目前治疗卵圆孔未闭的方法有手术缝合卵圆孔和经导管封堵两种方法。后者避免了开胸手术、体外循环的痛苦,并且成功率高,有逐渐取代前者的趋势。

经导管介入封堵术,是在局麻下进行的微创手术,通过穿刺股静脉,置入一根直径不到3毫米的导管到心脏,将形似“活塞”的封堵伞送到患者的心脏进行封堵。手术时间30~60分钟。痛苦小、恢复快,术后24小时内即可下床活动。

## 防暑降温专题

# 防暑神器藿香正气水 你可能一直都用错了

■小菲

杭州已连续多天发布高温红色预警,这几天,不断有新闻报道,中暑或热射病的病例,但是你真的了解中暑吗?

浙大一院全科医学科应美珂医生表示,正常情况下,人体的核心温度在37℃左右,而大脑下丘脑中控制体温调节的中枢就像一台“恒温空调”,它会根据环境和人体情况的变化进行散热产热调节维持体温恒定。当环境温度高于身体核心温度时,对流、传导和辐射散热不再有效,主要靠蒸发散热,而在高温(相对湿度>75%)环境中,蒸发就不能很好发挥作用。我国夏季多高温,南方多湿热,如果再继续进行剧烈运动或长时间劳作,人体的“恒温空调”就会超负荷工作,可能出现调节障碍,体温升高,导致中暑。

根据中暑程度的不同,人体会有不同的症状反应,中暑级别也有差异。目前中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑三类。

这几年的高温天也是一年高过一年,生活中很多人也有意识地预防中暑,但往往由于认识不足而走入误区。

中暑跟人所处的环境温度、湿度、通风条件等都相关,并不是说在太阳下暴晒才会中暑,即使是室内,如果环境密闭、温度高,同样容易中暑。因此,有些老年人因担心电费而不使用空调、电扇等电器,在盛夏天待在家中,仍有可能中暑。

中暑发热的正确应对方式是物理降温,如将患者移到阴凉通风处,用凉水或温水(20℃)(非冷水,最好使用湿润的海绵)擦拭患者身体,避免浸湿身体,以便蒸发散热。切勿大量酒精擦拭身体,可能会出现中毒现象。

中暑后适当补水是正确操作,但切勿大量饮水,这不仅会导致电解质平衡被打破,出现稀释性低钠血症,还可能出现脑水肿昏迷。正确的补水方法是少量多次,并最好饮用淡盐水。

在很多人的观念中,中暑后喝藿香正气水似乎是“万能”的,事实上这并不完全正确。

浙大一院中药房豆久锋副主任中医师解释,中医上对中暑有阴暑和阳暑之分,阴暑是指人们因天气炎热,过分贪图阴凉、纳凉不当,以致暑热与风寒之邪乘虚侵袭而导致的疾病,如夏季感冒、急性肠胃炎、消化不良等,而阳暑就是我们平时所说的中暑,由于高温等因素引起。藿香正气水作为传统中医药的经典方剂具有辛温解表、散寒除湿等功效,属于温热药,不适合阳暑患者,反而适合那些因饮用过多冷饮、一直吹空调或冷风等引起胃肠不适的阴暑患者。

因此,如果是在高温环境暴晒、室外作业的人群,不建议使用藿香正气水预防中暑,可以通过物理降温或使用消暑益气汤、绿豆汤、西瓜、黄瓜等消暑食物。

# “三伏天”到了,家有老人如何安全度过?

■刘蓝冰

三伏天,是初伏、中伏、末伏的统称,是一年中最热的气候,今年浙江各地气温均比往年高,且高温天气比往年来得早,闷热潮湿,“脾为湿困”,老年人由于机体衰老,更需要巧妙应对,才能安然度过三伏天。

心脑血管病高发于冬夏两季。夏天脑血管疾病患者主要是出血性脑血管病为主,冬天以缺血性疾病为主。

三伏天气温高、湿度大,高温和高湿对于人体来说都是不良刺激,湿为阴邪,克制阳气,使阳气伏藏。湿邪盛,会导致本来应该升发的阳气伏藏,老年人因自我调节能力减弱,容易出现疲劳等症。

平时血压控制不好的老年人,容易出现头疼、头晕、血压波动等症状。如果血压控制得不好,容易发生心脑血管意外。有些人平时身体比较健康,但到了夏天会突然发生心梗,甚至出现猝死,所以老年人一旦出现不适,就要及时就诊。

老年人消化功能较差,建议饮食宜清淡。“应以温软易消化、清淡有营养的饮食为主。适当多吃些新鲜瓜果、蔬菜及鱼、虾、瘦肉、豆制品等,不食生冷食品,不吃油腻和辛辣食物。”夏季气温高、湿度大,老年人会因新陈代谢和体温调节功能差,造成体内热平衡失调。

因而老年人应该注意补充水分,应尽可能每日饮水量在1.5~2升之间。保证每日尿量在800毫升以上,出汗较多时要适当补充一些盐水。

也可常饮绿豆汤、酸梅汤、消暑茶、绿豆南瓜汤等,既消暑又补充了体液,体液如不及时补充,会使血液黏稠度增加,影响血液正常循环,出现头昏、眼花、心慌等不适,甚至诱发脑血栓、心肌梗死等。

但是要注意,绿豆汤也不能当水喝,绿豆性寒,体质虚弱者不能过多饮用,血糖偏高的老年人也不适合多饮加了糖的绿豆汤。夏天湿气重,但不是人人都需要祛湿,阴虚体质的老年人多数不适合祛湿,而痰湿体质的人则适合祛湿。

保持养心静气,生活规律。很多老年人自觉睡眠浅、睡不着,但是家属却觉得老人每天早早起床,一上床后就打呼噜。建议可到医院做一个睡眠监测,睡眠浅、快动眼睡眠时间相对延长,会导致一个人虽然睡了很长时间,但仍然感觉很疲惫。

老年人午睡时间不宜超过1小时,否则会影响晚上睡眠。晚上不可贪凉而卧,不可睡于露天、屋檐下、走廊及窗等处,更不可迎风而卧或久吹电风扇,正对空调出风口,避免外邪侵入人体,引起头痛头晕、腹痛腹泻、关节酸痛和面神经麻痹等症。

避免激烈运动,可选择打一段中医养生气功“八段锦”,或者“绿谷养生经络操”。这类练习不仅能够保持我们的呼吸顺畅,通经活络,平衡脏腑机能,更是能够帮助我们达到祛除浮躁的效果。

俗话说:“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙”。老年人是慢性疾病多发的人群,建议尝试三伏灸、三伏天针灸、三伏天拔火罐、艾灸等冬病夏治的疗法来达到治疗疾病,养生保健目的。

# 无偿献血 爱心接力



7月12日至13日是舟山市普陀区六横镇广大干部群众无偿献血的日子。在六横镇食堂2楼会议室的临时无偿献血点,有3位女性格外引人注目,她们是母女三人,多年来坚持参加无偿献血,且献血量之大在六横镇并不多见。

今年57岁的俞爱素是一位老党员,从2002年开始,她积极带头参加无偿献血活动,到2021年5月共参加了16次无偿献血活动,献血总量达5200毫升。

在母亲的感召下,俞爱素的双胞胎女儿乐璐卡、乐璐娜也积极主动地加入了无偿献血的行列。这些年,母女三人共献血8000毫升。

通讯员刘生国 摄

# 危害青少年健康第三大疾病! 脊柱侧弯 应引起重视

■浙健

调查显示,目前我国中小学生学习脊柱侧弯人数预计超过500万,并且还在以每年30万左右的速度递增。脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后,危害儿童青少年健康的第三大疾病。

在浙江省杭州市富阳区富春第七小学,医生对孩子们进行了脊柱侧弯筛查。浙江省杭州市富阳区中医学医院医生何晓丹表示:“一般考虑是姿势性原因。就是说现在的小朋友课业的压力或者是坐的时间比较长,姿势又没有得到很好的纠正,造成局部的一些肌肉不平衡,会造成脊柱的侧弯。”

筛查数据显示,初中女生脊柱侧弯比例相对较高,除了坐姿、睡姿不正确外,80%以上上过舞蹈。

何晓丹认为,从专业角度来看,着重考虑是肌肉源性原因。可能是用力不平衡,或者是老师在教小朋友动作的时候,有一些发力的问题。有些肌肉发力不是很标准,可能会慢慢造成渐进性的脊柱侧弯。

**如何发现孩子脊柱有没有侧弯?**

针对中小学生学习脊柱侧弯问题,国家卫健委2021年发布了《儿童青少年脊柱侧弯异常防控技术指南》,要求将筛查项目纳入学生体检内容、筛查结果纳入健康档案。脊柱侧弯早期没有明显症状,不痛不痒,也看不出明显的躯体畸形,因此常常被忽略。日常生活中,如何判断孩子脊柱有没有侧弯呢?

北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌介绍:“如果是女孩子,妈妈(给孩子)洗完澡可以注意一下。从后面去看两侧的肩膀是不是等高的,脖子是不是有偏斜,两侧的腰线是

不是对称的。还有一个最简单的方法就是做前屈,把双脚并拢与肩同宽,双手指脚尖,弯腰90度。家长可以从前方或者后方去看,孩子背部两边高低是否等高。如果发现了两边高低不同,这种情况下,建议到医院再做进一步的诊断。”

## 非结构性脊柱侧弯可通过调整体态矫正

脊柱侧弯会随着年龄增长而逐渐加重,进而影响身体平衡,严重影响呼吸、心脏功能,甚至瘫痪。发现青少年脊柱侧弯后该怎么办?

脊柱侧弯分为非结构性脊柱侧弯和结构性脊柱侧弯两大类。结构性侧弯是因为脊柱本身出了问题,不能通过调整体态达到矫正目的;非结构性脊柱侧弯可以简单理解为“假侧弯”,是行为习惯导致的体态问题。

肖斌表示:“不正确的坐姿、跷二郎腿,以及写作业的时候趴着,都有可能造成脊柱弯曲的异常。但是这些姿势往往通过我们主动或者被动调整,脊柱是能回到中线的。结构性脊柱侧弯包括先天性脊柱侧弯、后天性脊柱侧弯以及不明原因的特发性脊柱侧弯。青少年易患的往往是原因不明的结构性脊柱侧弯,需要及时治疗。因为青春发育期病情会快速发展,可能导致心肺功能异常。”

肖斌还指出,一般来说侧弯的度数在25度以上45度以下,处于生长期的孩子,建议进行侧弯矫正手术的治疗。如果侧弯度数在20度以下,建议定期观察,做一些康复性的训练;如果侧弯度数大于45度,外观畸形明显,并且身体可能有不平衡的表现,建议手术治疗。

## 专家问诊

# 痒痒痒,一到夏天就长磨人的“小水疱” 千万管好你的手别乱挠

■记者程雪 实习生朱晓吟



随着天气越来越炎热,不少人的手、足部皮肤出现瘙痒、不断蜕皮的情况,这是一种夏日常见的皮肤病——手足癣。浙江省中医院皮肤科主任、主任中医师陶茂灿提醒:手足癣虽是小病,但十分顽固,反复发作,很难痊愈,不治疗容易引发多种并发症。

## 又称双足一手综合征

手足癣是由真菌感染引起的一种常见皮肤病,根据发病部位不同可分为手癣和足癣。手癣俗称“鹅掌风”,足癣俗称“脚气”。

陶茂灿介绍说,手足癣分为丘疹水疱型、皲裂角化型和浸渍糜烂型,不同类型表现为不同症状。丘疹水疱型手足癣是最常见类型,患者的手或足部皮肤出现丘疹、水疱,可呈弧形或环形分布,并伴有明显瘙痒。皲裂角化型手足癣表现症状并

不典型,此类患者往往没有明显的瘙痒感,而是患处皮肤出现脱屑、干燥、角化过度。此类患者往往患病时间久,夏天症状不一定明显,而冬季因气候干燥反而会患处皮肤出现皲裂。

浸渍糜烂型手足癣若不及时治疗,可能导致继发细菌感染,引起急性淋巴管炎,出现下肢红肿热痛,甚至可能出现败血症、毒血症等,危及生命。

很多人分不清手癣和湿疹。陶茂灿说,湿疹一般对称出现,相对来说痒痒更明显;手足癣往往出现在单侧,虽然随着年份的增长,可以出现足部双侧感染,但一般来说有先后顺序,并非同时出现,而手部的癣往往只有单侧,因此手足癣又称双足一手综合征。

## 手足癣会“捉迷藏”

手足癣属于最常见的真菌感染性皮肤病,春夏季气候温暖潮湿,适宜真菌生长繁殖,所以这两个季节

是手足癣的高发期。而且气候潮湿的南方患者会比气候干燥的北方更多。

青壮年、喜欢运动的人若没有选择透气性好的鞋子,或者手足部容易出汗且卫生做得不好的人,都很容易患有足癣。糖尿病患者以及长期使用激素或者是免疫抑制剂药物的患者也更容易并发足癣皮肤病。

冬天气候干燥寒冷,真菌不宜生长,手足癣症状得以缓解。陶茂灿提醒患者千万不要觉得手足癣“自愈”了,它只是暂时“休眠”,等到来年春夏,气温升高,它就会卷土重来。

“手足癣特别会‘捉迷藏’,它可以人传人,也可以手传脚或脚传手,还可传播到其他部位,导致体癣、面癣。”陶茂灿说。因此患者要特别注意个人卫生,也千万要管好自己的手,别乱挠。

## 抗真菌治疗指南

抗真菌治疗是手足癣最佳治疗