



突然看不清，可能是中风预警

脑中风在冬春寒冷季节最易发生，这是因为冬天温度下降，人体内的肾上腺素水平升高，体表血管就会收缩，同时肾上腺素又能使心率加快、心输出量增加，血压升高而极易诱发。脑中风大多来势汹汹，尤其是出血性脑中风。缺血性脑中风有些先有一个较缓时期，随着梗塞程度的加重而病情危重。脑中风主要见于中老年，但是脑中风发病年轻化的趋势也越来越严重，与中青年人工作压力过大、生活方式不良等高危因素有关，肥胖、高脂血症、酗酒、抽烟、熬夜、脾气急躁、缺乏锻炼等是脑中风的常见诱发因素。先天性脑动脉畸形和颈椎病经常眩晕发作者也是高危人群。

留意脑中风发作前兆

如果晚上回家，老爸或老妈向你抱怨眼睛突然看不清，或看东西有重影，你可千万不要掉以轻心。“你再等两天，等周末我带你去医院。”不能拖啊，对于老人来说，视力突然下降，或者视物重影，可能并不是眼睛出了问题，而是脑中风发作的前兆！特别是目前正处于冬季，气温下降，正是脑中风的高发季节，子女要绷紧这根弦。

看不清原是脑中风作祟

为什么脑中风会表现为视力问题？脑中风是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病。大脑不同部位主司不同功能，其中与视功能最密切的是枕叶、脑干、蝶鞍等。12 对颅神经中，有 6 对与视觉或眼球转动、眼睑的开合有关，因此，除了众所周知的神志不清、手脚不灵的症状以外，相当多脑中风患者是先从眼睛表露症状的。很多脑中风患者发病时，先出现单眼或双眼突然看不清东西，一过性黑朦，或看不清眼前某一侧的物体，视物重影。检查可见眼珠不由自主地左右或上下颤动，或眼皮耷拉下来、眼珠偏歪不能转动等。凡是患有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病以及有脑中风家族史、长期吸烟、饮酒者等高危人群，如果出现以上症状，要高度警惕是否是脑中风的前兆。

看错科容易贻误治疗时机

视力障碍，既有可能是眼睛本身的毛病，也有可能是脑部疾病在眼睛的反映。出现眼部症状，人们习惯会先到眼科就诊，如果未能获得及时判断，容易错过了脑中风治疗的最佳时机。一般来说，脑中风治疗的最佳时间是在发病后 3 小时内，超过了 6 小时，缺血的脑细胞大都已经死亡。如果我们掌握了脑中风会导致的视力障碍的常识，减少诊病的中间环节，及时到神经内科或颅脑外科诊治，也许患者的生命就得以挽救，包括视力以及全身的其他功能就得以恢复。脑中风虽然凶险，但还是可以预防的，其中眼科的配合很重要。由于眼底血管可直接观察到，而且其改变与全身微血管的改变是同步的，因此眼底可作为窥察身体健康的“窗口”。这个“窗口”对指导常见的心血管病如高血压、糖尿病、高脂血症等的诊断、治疗及预后可提供参考意见。因此，脑中风的高危人群应该定期到眼科检查以防患于未然。

(羊晚)

便血，不一定是痔疮……

炎症性肠病，部分学者也理解为广义的炎症性的肠道疾病，包括我们日常所说吃坏肚子等导致的各种急慢性肠道炎症。但在临床上，炎症性肠病常特指两个疾病：溃疡性结肠炎以及克罗恩病——由于自身免疫系统出了问题，不断攻击自身肠道组织而导致的特殊的慢性炎症性疾病。常以腹痛、腹泻、排便便为主要症状，可伴有全身症状，如发热、消瘦、关节炎、肝炎、皮肤病等，常规抗炎治疗疗效甚微。如果患者仅仅是有血便，很容易与痔疮发作混淆，导致误诊。

不耐受药物尽早手术

治疗炎症性肠病该吃药还是该手术？当没有并发症时，这是消化内科的疾病，因为最主要的治疗方法就是吃药，但药物有较明显的不良反应，因此具体的剂量和疗程一定要在医生的明确诊断后决定。由于病情经常迁延，肠道组织在长年破坏下容易出现溃疡出血、穿孔、肠梗阻等并发症，这个时候手术往

住就不能避免了。约 70% 的炎症性肠病患者，一生中至少需进行一次手术治疗。近年欧美治疗炎症性肠病的观念有所转变：外科医生更早干预。因为一旦出现并发症再手术，就会比较被动，影响治疗效果。因此对不能耐受药物不良反应或疗效不佳，或仅有轻微并发症的患者早做手术，可能获得更好的生活质量。当然，如果发现有恶变可能的，则无论如何都要积极处理。

发病越早越重癌变率越高

炎症性肠病会否癌变？炎症性肠病经常复发，少数病程长的患者消化道会因此严重受损，因此成为肠癌的危险因素，但绝非所有的炎症性肠病患者治不好都会转为癌症。一般病程越长，发生癌变的可能性就越大。国外一项统计显示，患有炎症性肠病的人群中，结直肠癌的发病率是非炎症性肠病人群的 2~6 倍。而且炎症性肠病发病年龄越小、病变越广、病情越重，癌变率就越高。因此，比起健康人群，

这一人群进行肠癌筛查也要更加积极。一旦确诊了炎症性肠病便及时治疗，也是肠癌的预防之道。

简单饮食有利于康复

该病的发生与饮食不无关系。西方饮食中常含有大量糖、氢化脂肪的食物，水果和蔬菜等偏少。因此，可以说，要预防的话，在饮食上尤其要注意。但是容易消化不等于吃素，一般来说，以低纤维、少渣饮食为主。高纤维的蔬菜本身促进肠道蠕动，反而会使大便次数增加，对腹泻患者尤其不合适。蛋白质的补充可尝试瘦肉、鱼、蛋等，而豆类容易产气则不合适。病变范围大、症状明显者，饮食限制要更严格。

由于炎症性肠病患者的肠道消化吸收面积已经减少，对食物加工、烹饪也提出要求：多数食材都要煮透、煮烂，并尽量简单，少用或不用有刺激性的色素、香料等，最好是半流质或流质为主，腌制、酿造、辛辣、油炸、油腻的则自然要避免。

(周民)

孕妇用药别走极端

专家称，孕妇用药一向都是一个令人纠结的问题。不过在临床上，却发现有两个极端：一方面，有些孕妇会觉得非处方药比较安全，随意服用在药店购买的感冒药；另一方面，孕妇对孕期用药顾虑重重，甚至拒绝服用一切药物。专家表示，这两种做法都十分不妥，孕妇用药最好能够咨询医生，听医生的建议为宜。

一个极端：擅自使用非处方药

“中成药安全副作用少”。抱着这样的心态，孕妇感冒发烧的时候，常常第一时间想到药店去购买中成药。不少孕妇上呼吸道感染后，就会去药店买 VC 银翘片、板蓝根等，以为这些药物对胎儿较为安全。事实上，也有不少中成药是孕妇禁用的。以 VC 银翘片为例，此药是复合制剂，含有维生素 C、银翘片、对乙酰氨基酚，而后者孕妇需谨慎用，需要在医生的指导下服用。那么，在孕期禁止使用的一些中成药有哪些呢？据了解，牛黄解毒丸、大活络丹、至宝丹、六神丸、小活络丹、牛黄清胃丸、牛黄清火丸、伤湿止痛膏、复方当归注射液、苏合香丸、十滴水、云南白药、三七片、益母膏、麝香壮骨膏、七厘散、小金丹、百降丹等。这些药物有可能引起流产。可见，中成药对孕妇也并非百分百安全。而服用中成药时，一定要认真地看药物说明书，如果上面写着有孕妇禁用或者孕妇慎用，那么最好在医生的指导下使用这些药物，而不是自己擅自决定来用药。

另一极端：坚决不用药，孕妇胎儿都受害

在临床上，曾经遇到这样的孕妇，生病了坚决不用药，担心影响到胎儿。有一位孕妇怀孕 8 个月，但她不小心患上呼吸道感染，医生建议给她立即用药，但是她看医生要用药，就特别害怕，甚至就不去医院了，直到发生肺炎，出现严重缺氧的症状才去就医，结果孩子早产，妈妈自己由于呼吸循环衰竭，没有抢救过来。其实，这种做法是非常不值得的，孕妇患上呼吸道感染，用一些抗生素完全可以解决的。在怀孕早期得了感冒、发烧，或者炎症感染，有些药物还是相对比较安全的，比如说像青霉素、头

滋补药。如必须用药，需要谨慎安全用药。

孕妇不能用的西药有哪些？

◇ 四环素：致牙釉质形成不全，骨骼、心脏畸形等。
◇ 氯霉素：致新生儿血液循环障碍、呼吸功能不全、发绀、腹胀(即灰婴综合征)。
◇ 庆大霉素：造成胎儿耳损伤，甚至引起先天性胃血管畸形。
◇ 磺胺类药物 (以长效磺胺和抗菌增效剂为主)：致高胆红素血症、脑核性黄疸、畸形。
◇ 阿司匹林：致胎儿小、畸形，引起新生儿出血及肝脏的解毒功能障碍。
◇ 扑热息痛：引起新生儿高铁血红蛋白血症。
◇ 消炎痛：引起黄疸和再生障碍性贫血。
◇ 安定：可致胎儿畸形和女胎男性化。
以上药物在妊娠期限都要禁用或慎用，非用不可者，应在医生指导下进行，要做到用药单一、剂量小、时间短。

(李阳)

