

看不清东西 未必是眼睛的错

郑雪莲

医线传真

当视物不清时,相信大多数人都会先去看眼科查找原因。其实,看不清东西未必都是眼睛的错。有一种长在脑袋里的良性瘤,也会导致同样的症状,却常常被误诊。今天就来跟大家介绍这种隐蔽性较强的垂体瘤到底还有什么症状,对身体的影响及其治疗手段。

垂体瘤是一种良性腺瘤

垂体瘤是一种良性腺瘤,它是一组起源于腺垂体、神经垂体及胚胎期咽管残余鳞状上皮细胞的肿瘤。垂体瘤是神经系统和内分泌系统的常见肿瘤之一,约10万人口中就有1例。近年来有增多趋势,特别是育龄妇女。

垂体位于我们的大脑底部,是在鼻子后面的深处一个豆子大小的器官,尽管腺体很小,但是它几乎会影响我们身体的每个部分,它产生的激素有助于调节人体许多重要功能,例如生长、血压和生殖。垂体分为垂体前叶(腺垂体)和垂体后叶(神经垂体),垂体瘤多发生于垂体前叶,也就是我们的腺垂体。

垂体瘤可见于任何年龄段的人群,男性相对多于女性。无症状的垂体瘤或垂体微腺瘤占多数。有明显症状的约占10%—20%。此外,垂体瘤影像学检查可在10%的正常人群中发现小的病变。

垂体瘤的分类按功能学进行分类,可分为功能性和无功能性垂体瘤。根据分泌激素可将功能性垂体瘤再次分类,如生长激素瘤、促肾上腺皮质激素瘤、促甲状腺激素瘤等。按肿瘤大小分类,可将4厘米以上的肿瘤称为巨大腺瘤。

出现这些症状需警惕

垂体瘤临床表现分为两类。一类是与垂体瘤压迫所产生的相关症状:

视物异常 当压迫视神经交叉时,患者可出现视力减退、视物模糊、视野缺损和眼底改变。这种视力减退可以是单侧也可以是双侧,严重者甚至出现双目失明。除此之外,患者还有可能出现眼睑下垂、复视、感觉异常等。

不同程度的头痛 多为前额或双侧颞侧疼痛,少数患者可出现一侧眼角或一侧额头痛。

尿崩 影响下丘脑引起尿崩,会出现多饮、多尿、口渴。

卒中 如发生垂体瘤内出血,则会引发垂体卒中。患者可出现严重的头痛、视力急剧减退、眼外肌麻痹、昏迷、昏迷、恶心、呕吐等症状。

与此同时,垂体瘤还有另一类因激素分泌异常所产生的症状:

生长激素瘤 分泌过量的生长激素会导致肢端肥大症。患者可能出现前额突出、下巴前凸、鼻子变大、嘴唇变厚、手脚增大、出汗过多、体毛增加等症状。在儿童和青少年时期可表现为身高增长过快或巨人症。

催乳素瘤 分泌过多催乳素导致正常的性激素水平降低。女性表现为月经不调、泌乳或不育,男性表现为乳房发育、精子数量减少等。

促甲状腺激素分泌瘤 可导致甲状腺功能亢进。患者表现为体重减轻、心慌、紧张或烦躁、排便频繁、出汗过多、失眠等。

大部分患者预后较好

如果出现前文中提到的相关症状,如视力减退、头痛、肢端肥大等,应及时就医。医生会通过患者的症状体征、家族史,结合激素水平、垂体MRI等检查结果进行诊断。一旦确认垂体瘤就是“真凶”,则可采取手术、药物和放射等治疗手段。届时,医生会根据患者的不同情况选择个性化的治疗方案。

治疗期间,患者还需戒烟限酒,注意保暖,避免感冒。适当地锻炼、保证充足的睡眠、保持情绪稳定,积极面对生活,这些都有助于疾病康复。此外,适当地补充营养,避免高盐饮食,避免高碳水化合物以及大量甜食摄入,多吃高维C、高蛋白的食物,例如:猕猴桃、橘子、豆制品等,可增强身体抵抗力。

垂体瘤因其多为良性肿瘤,所以大部分患者预后较好。且通过手术、药物治疗可以控制病情,基本不会影响正常工作和生活。但患者需定期复查以防复发,生活中尽量避免与化学毒物、放射线的密切接触。



研究显示 轻断食可能抑制毛发生长

刘园园

医学新知

科技日报记者2024年12月28日从西湖大学获悉,该校生命科学学院、西湖实验室研究员张兵团队的最新研究发现,间歇性禁食会诱发毛囊干细胞的凋亡,进而抑制毛囊再生和毛发生长。该发现有助于科学认识间歇性禁食,也就是人们常说的轻断食。相关研究日前刊发在国际学术期刊《细胞》。

张兵团队长期致力于皮肤干细胞调控机制及皮肤和毛发再生研究。本次研究源于实验室的意外事件:一位实习生忘记给小鼠投喂饲料,致使小鼠断食一天。研究人员在后续观察中发现,该小鼠的毛囊干细胞出现凋亡现象。

对此,张兵联想到现在流行的轻断食。如果一次禁食会杀死小鼠毛囊干细胞,那常见的轻断食方式是否会影响毛囊再生和毛发生长?团队以此为契机展开了深入研究。

目前,常见的轻断食方式包括16/8限时进食(即每天只在固定的8

个小时进食,剩下的16个小时不进食)、隔日断食和每周两天断食等。研究团队设计了3种小鼠进食方案:正常饮食组、16/8限时进食组以及隔日禁食组,并在实验前将小鼠毛发剃除。96天后,正常饮食组小鼠的毛发恢复如初;而16/8限时进食组和隔日禁食组小鼠仅有部分区域的毛发恢复,且毛发稀疏。

进一步实验监测发现,3组小鼠食物摄入量并无显著差异,毛囊干细胞凋亡程度与禁食时间长短呈正相关:将小鼠的禁食时间延长至21小时,其毛发再生几乎被完全抑制;将小鼠的禁食时间缩短至12小时,其毛发生长恢复正常。研究团队开展的人群实验同样表明,间歇性禁食导致毛发生长速度明显下降,不过相比小鼠实验而言程度较轻。

“从演化的视角来看,对人类祖先而言,也许吃饱是偶然,饥饿才是常态。面对饥一顿饱一顿的现实,生命体做出了精细化的应对策略。”张兵分析,间歇性禁食或许触发了一种古老的“刹车”机制,用于暂停身体部分组织器官的再生活动,以适应食物供应的波动。

口干舌燥、欲哭无泪? 警惕干燥综合征

新华社记者 马晓媛



警惕干燥综合征 新华社发 王威 作

进入冬季,天气干燥,不少人会出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适,通过增加饮水量、提高环境温度等方式,往往能够得到缓解。但有的人不仅持续口干眼干,还逐渐出现发热、皮疹、关节痛等症状。专家提醒,这时要警惕是否患上了干燥综合征。

“干燥”也是一种病?

最近一段时间,50岁的王女士特别容易口渴,开会没说几句话就想喝水,走到哪都得带个水杯,吃饼干、馒头等比较干的食物时觉得不好咽,就连晚上睡觉也得起来喝好几次水。起初王女士觉得是天气干燥没在意,直到口

腔有了灼痛感才到医院,被诊断为干燥综合征。王女士很疑惑:“‘干燥’也是一种病?”

事实上,干燥综合征是常见的风湿性疾病,是一种以侵犯外分泌腺为主的自身免疫系统疾病。由于其往往以口腔、眼睛等部位干燥为主要特征,并以一组症状和体征的形式出现,因此被叫作“干燥综合征”。

除了侵犯外分泌腺,干燥综合征还可能影响到全身各个系统。许珂举例说,如可累及骨骼肌肉,引发关节痛、肌无力;影响肺部,出现干咳、胸闷、间质性肺炎;影响肾脏,出现肾性尿崩;影响肝脏,出现肝损伤;累及血液系统,出现白细胞减少、血小板减少;患者淋巴

肿瘤的发生率更高等。

患者容易“走错门”

受访专家表示,干燥综合征发病原因较为复杂,与遗传、病毒感染、性激素水平等有关,是多因素共同作用导致免疫系统紊乱的结果。中国科学技术大学附属第一医院风湿免疫科主任医师厉小梅说,干燥综合征的发病和演变涉及复杂且庞大的免疫网络机制,目前尚未完全明确。

既有研究显示,我国干燥综合征的患病率不到1%,有研究认为在0.29%到0.77%。老年人患病率为3%到4%,但任何年龄均可发病。干燥综合征多发于女性,大约90%的患者为女性,有学者推测与雌激素相关。

许珂表示,受多种因素影响,人们对干燥综合征的认识水平、关注度,远不及类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等风湿性疾病,加之这一疾病起病隐匿、临床症状多样、善于“伪装”,因此不少患者会在就诊时“走错门”。

“根据我们的统计,初诊就选择风湿免疫科的不到三成,大约七成的干燥综合征患者会先到口腔科、眼科、骨科、肝病科、呼吸内科、肾内科等科室就诊,往往容易在治疗上走弯路、耽误病情。”许珂说。

中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师马芳告诉记者,干燥综合征在中医中被归属于“燥证”“燥痹”等范畴,是因燥邪内生,阴津耗损,清窍失润,气血亏虚,痰瘀结聚,导致口干眼干,肌肤枯涩,肢体疼痛,反复眼肿,甚则脏器损害的病证。“由于口干、眼干是

日常多见的症状,发病初期容易被患者忽视,贻误治疗时机。”马芳说。

早发现早治疗是关键

专家提醒,出现持续性口干、眼干、牙齿块状脱落、近几月或近年多发性龋齿,老年女性出现不典型关节炎,成年人反复出现腮腺肿大,皮肤出现紫癜样皮疹,不明原因的血小板下降、白细胞下降,不明原因的高球蛋白血症、远端肾小管酸中毒、肺间质纤维化、肝胆管损害等,都要引起警惕,尽快到医院就诊。

记者采访了解到,干燥综合征目前还没有根治的方法,但这一疾病总体而言起病缓、进展慢,只要早发现、早干预、早治疗,就可以较好地控制疾病发展,改善相关症状,提高生活质量。但如果治疗不及时,就可能会出现严重内脏损害,甚至危及生命。

厉小梅等专家指出,现阶段对干燥综合征的治疗包括针对腺体的局部治疗,如改善口干的味觉兴奋剂、唾液替代物,改善眼干的人工泪液、眼部凝胶等;对合并有全身症状及脏器损害的患者,会酌情使用非甾体抗炎药、糖皮质激素、抗疟药、免疫抑制剂、静脉注射免疫球蛋白等。

许珂表示,干燥综合征患者要注意用眼卫生,避免过度用眼,户外活动时可佩戴防护镜;要注意口腔卫生,及时清洁牙齿,定期做口腔检查。此外,还要养成良好的生活习惯,均衡饮食,少食辛辣,多吃蔬菜和蛋白质丰富的食物,注意休息,适当运动,保持良好的心态,避免精神压力过大。

腿抽筋是因为“缺钙”吗?

侯赛 全锦子

可能性随之攀升。再次,孕妈妈在孕期内分泌激素水平变化,影响钙、镁等矿物质的代谢,也容易发生小腿抽筋。

你以为抽筋仅因缺钙?其实,元凶远不止于此,临床上常见的腰椎间盘突出也是引发小腿抽筋的一位不容小觑的角色。

突出的椎间盘对神经根局部血管的压迫会刺激神经组织,导致其缺血、缺氧,引起神经功能障碍;腰椎间盘突出患者当其下腰肢关节过度背伸时,容易出现痉挛、抽筋的情况。缓解的方式是平卧睡觉时,在腿窝下放一枕头,让下肢避免过伸;侧卧睡觉时,双腿间夹一枕头,避免因侧卧导致神经牵拉。

腰椎间盘突出患者常有下肢皮肤麻木甚至不知冷热,如果在平时没有做好腿部的保暖工作,导致腿部受凉时,可能会导致小腿处于缺血、缺氧的状态,造成小腿痉挛,引起腰椎间盘突出腿抽筋。可以睡前泡脚,有效预防因受凉导致的夜间小腿抽筋。泡脚水温不要太高,尽量以不出汗为宜,泡到觉得四肢比较温暖、比较舒服为止。

腰椎间盘突出者,平时小腿肌肉就

特别容易疲劳,常有小腿酸痛的情况。如果突然剧烈运动,很有可能会导致局部乳酸升高,腿部出现无菌性炎症,容易造成腿部的肌肉痉挛。运动前应充分做好准备活动,运动后需要适当进行肌肉拉伸,放松肌肉,促进乳酸排泄。

除矿物质的缺失、腿部血液循环不佳外,药物副作用和血管问题,也是导致小腿抽筋的常见因素。比如某些药物如利尿剂、抗抑郁药等,可能导致电解质紊乱,引起小腿抽筋。动脉硬化、静脉曲张等,都会引起小腿抽筋。

6个方法预防腿抽筋

- 注意保暖:睡觉前用40摄氏度左右的水泡脚,大约20分钟,可以舒筋活血。
●避免疲劳:走路或运动时间不可过长,不能让小腿部过度疲劳。



- 纠正睡姿:纠正自己的不良睡姿。
●拉伸被褥:在仰卧的时候,被子可能压住足部,这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以了。
●规律锻炼:平时加强体育锻炼和运动,改善血供,增强肌肉收缩能力。
●均衡营养:可适量补充维生素D和钙质食物,例如牛奶、海带、豆制品等。少抽烟喝酒,少喝浓茶或咖啡。

胆结石:手术治疗是根本

张震波

预防措施

- 1. 合理饮食,三餐规律。按时吃早餐,早餐可以刺激胆囊收缩,使胆囊释放出浓缩的胆汁,避免胆汁在胆囊中长时间滞留、淤积,形成结石。
2. 避免暴饮暴食,暴饮暴食可以造成食物摄入量过高,而高热量食物在体内又会转化成胆固醇,使胆汁中胆固醇过饱和,形成结石。
3. 避免长期大量饮酒,以免造成肝脏损害,从而造成胆固醇分解障碍,使得胆汁内胆固醇含量增加,产生结石。
4. 低脂饮食,多吃蔬菜、水果,提供足够的维生素和膳食纤维食物,能有效改善肠道功能。每天进行适当的有氧运动,比如慢跑、走路、游泳等活动。避免久坐,防止肥胖。

胆结石治疗

发现有胆结石,或泥沙样结石,或黏稠样胆汁等情况,无论结石大小都应该引起足够的重视,并积极干预。如果上述情况没有任何症状,可以采取观察、调整饮食结构、运动等措施,定期复查,及时了解结石变化情况。胆囊解剖特点:胆汁出入胆囊只通过一个管口(胆囊管),小结石即使能排也排不干净,胆囊内始终存在有小结石、泥沙样结石、黏稠胆汁,时间久了可能导致胆囊萎缩。值得注意的是,在排石过程中有几个关键环节:在排石过程中小胆结石可

胆结石存在的风险

- 1. 胆结石长期存留在胆囊腔内,对

胆囊黏膜的摩擦、刺激产生炎症,表现为上腹疼痛,肩背部疼痛,消化不良等症状。一旦结石嵌顿会出现急性疼痛,发烧,血白细胞增高。此时,可能出现胆囊化脓、坏疽现象。

另一类情况是结石对胆囊黏膜长期刺激,形成慢性炎症,导致胆囊萎缩或发生癌变。

2. 无症状胆结石:一类可以长年共存,没有任何症状,但何时发病无法预测。另一类最终发生了癌变。

一旦诊断为胆结石,手术治疗是根本:腹腔镜胆囊切除术(首选)或开腹胆囊切除术,以防急性发作或癌变。

(作者系陕西省第二人民医院大外科主任医师)



专家大讲堂

胆结石成因

随着人们生活水平的提高,胆结石发病率明显增高。据统计,我国胆结石发病率为10%—15%。在发病的人群中女性发病率是男性的2—4倍。从年龄上看,各年龄段都有发病,但40岁以后为高发年龄,以肥胖者居多。胆囊癌的发生与胆囊结石密切相关,有报道显示:80%以上的胆囊癌合并有胆结石,结石患者的癌变率是非结石患者的13.7倍。特别是结石体积越大,结石数量越多,发病时间越长或无症状者,导致胆囊癌的几率就越高。

胆结石成因

- 1. 饮食结构的变化,主要是脂质代谢异常,导致血中的胆固醇升高,胆汁内胆固醇沉积形成结石。
2. 胆囊的收缩功能异常,排空延迟,使得胆汁中的胆固醇结晶,不能及时排泄到肠道,最终形成了结石。
3. 饮食习惯,如暴饮暴食、高蛋白、高胆固醇、酗酒、长期不吃早餐等。
4. 寄生虫、胆道感染等。
5. 环境、气候、水土污染等。
6. 遗传因素、肥胖等。
7. 与女性雌激素有关。
以上任何因素都可以使体内环境发生改变,体内代谢异常,胆囊排空障碍,引起胆汁淤积,产生胆囊结石。