

泡澡20分钟,13岁男孩脑出血

专家解读:情况少见,有基础疾病可能性大

近日,“13岁男孩泡澡20分钟脑出血”登上热搜,引发不少家长的担忧:好端端泡个澡,怎么突然就脑出血?这背后到底有哪些风险?记者就此采访了专家。

长时间泡澡可能诱发潜在血管问题

“青少年在泡澡时发生脑出血的情况较为少见。”南京市第二医院神经外科副主任李鸣介绍,如果发生,往往不能单纯归因于洗澡时间较长,而应警惕孩子是否本身存在颅内基础疾病,如动脉瘤、脑血管畸形等。长时间泡澡可能成为诱发这些潜在血管问题发作的导火索。

李鸣解释,对于青少年群体,尤其要警惕脑血管畸形,特别是动静脉畸形。这是一种先天发育异常的疾病,由于动脉和静脉之间缺少正常的毛细血管网,二者直接连通、缠绕成团。这类异常的血管壁通常较薄、脆弱,当遇到血压波动、情绪激动或体温升高(如长时间泡热水澡)时,破裂出血的风险便会显著增加。

此外,其他疾病也可能在诱因下导致脑出血,例如烟雾病、颅内动脉瘤或血友病、血小板严重减少等影响凝血功能的血液系统疾病。

李鸣强调,对于身体健康、无特殊病史的孩子,家长不必过度恐慌。

李鸣强调,对于身体健康、无特殊病史的孩子,家长不必过度恐慌。

心脑血管患者,冬季洗澡要注意这几点

冬季洗澡,本是件暖身舒心的事,但方式不当也可能暗藏风险。尤其是对于有心脏

血管基础疾病的人群,更需注意以下几点:

1.水温忌过高,当心“温暖陷阱”。洗澡水温不宜超过40℃,过热的水会导致全身血管迅速扩张,引起血压大幅波动,可能造成心脑血管等重要器官供血相对不足,增加脑缺血乃至梗死的风险。

2.时间忌过长,警惕“浴室缺氧”。长时间处于密闭、高温的浴室环境中,人体出汗增多,不仅容易导致缺氧,还会使血液粘稠度升高,增加血栓形成的隐患。建议淋浴时间控制在10~15分钟左右。

3.环境要通风,及时补充水分。洗澡时务必保持空气流通,避免缺氧。在温热环境下身体水分流失较快,洗澡前后适量饮水,有助于稀释血液,降低心脑血管意外风险。

专家提醒,除了洗澡,冬

季以下几类常见行为,同样可能成为心脑血管和神经系统的“隐形杀手”:

1.清晨过早出门运动:冬季清晨气温低,血管易收缩,血压是一天中的高峰时段,剧烈运动可能诱发心脑血管意外。

2.起床过猛:从睡眠中突然起身,体位改变过快,容易导致血压急剧波动,引发头晕、眼花,甚至脑供血不足。

3.情绪波动大:激动、愤怒、悲伤等剧烈情绪会刺激交感神经,导致心率加快、血压飙升,大大增加血管压力。

4.突然冷热刺激:从温暖的室内骤然进入寒冷的室外,或用冷水洗脸、洗头,强烈的温度差异会导致血管剧烈收缩,易引发痉挛或血压骤升。

通讯员 金雨晨

扬子晚报/紫牛新闻记者

吕彦霖

科学与健康

坚持运动或能减轻压力的长期伤害

芬兰奥卢大学参与的一项研究显示,成年人较少的体力活动与较高的压力负担存在关联,坚持运动可能有助于减轻长期压力带来的身体伤害。

奥卢大学日前发布公报介绍,体力活动有助于改善身心健康早已为人所知,但运动量的变化与中年时所累积压力的关联尚不明确。为此,该校研究人员参与的团队以3300多名1966年出生的芬兰人为研究对象,调查他们31岁和46岁时的闲暇时间体力活动水平,并测量了他们46岁时的“适应负荷”,该指标可反映长期压力对机体造成的累积负担。

按照世界卫生组织的体力活动建议,研究对象被归类为稳定不活动组、活动增加组、活动减少组和稳定活动组。研究显示,与稳定活动组相比,稳定不活动组与活动减少组中年时的压力负担更大,且稳定不活动组尤甚;活动增加组与稳定活动组的压力负担则无显著差别。

研究人员认为,这表明在成年期保持规律运动,可能有助于抵御长期压力对身体的负面影响,同时为将运动纳入压力管理提供了新依据。 新华社

极重度贫血+重度感染 6岁外籍瘫痪男孩在宁挺过难关

扬子晚报讯(通讯员 顾颐菲 记者 万惠娟)近日,南京医科大学第二附属医院萨家湾院区儿科急诊室里,一对父母抱着一名6岁男孩匆匆地赶来。经医生沟通得知,这家人来自蒙古国,孩子的父亲不会中文,母亲仅能进行简单的中文交流。

医生得知,孩子已经持续高烧4天。急查血象报告显示血红蛋白只有28g/L,不足正常儿童的四分之一,同时炎症指标严重超标。极重度贫血叠加重度感染,意味着孩子随时可能面临生命危险。

通过手势、眼神交流,再

借助翻译软件,医护人员逐步了解到男孩1岁时曾患上脑炎,这场病彻底改变了他的生活轨迹,此后脑瘫、癫痫接踵而至,他也因此完全丧失了生活自理能力。长期以来,男孩瘫痪在床,无法行走、端坐,处于失智状态,既不能与人交流,也无法表达自身不适,大小便无法自主控制。目前,男孩全靠父亲照料,母亲在南京工作,一家人也因此暂居南京。

小儿血液专科副主任医师刘新荣诊断这次发烧原因是“脓毒血症”,因为长期重度贫血导致免疫力下降,出现严重感染。C反应蛋白高达



小儿血液专科副主任医师刘新荣给患儿做检查

199mg/L,病原学检测出金黄色葡萄球菌和肺炎克雷伯菌,感染比较严重。医生制定了治疗方案“抗感染+输血”。经过短短6天的治疗,感染指标逐步恢复正常,血红蛋白稳步升至103g/L。孩子挺过了最

危险的阶段。

如今,男孩已顺利出院。临别之际,这对蒙古国父母红着眼眶,用并不流利的中文,一遍遍地跟医护人员说着“谢谢”。这句简单的道谢,承载着医患之间最真挚的情感。

比分娩还痛的“骨痛”,到底是个什么病

“已经完全不记得生孩子的痛,但记得这个腿痛,一辈子都会记得。”近日,有媒体报道杭州一女子怀孕后确诊“妊娠期一过性骨髓水肿”,会痛到整个人都在抽搐,经过长达三个月的康复治疗,目前已经恢复了90%。

据了解,这位孕妈怀孕后体重从80斤涨到125斤,在孕37周时突发腿痛,行走愈发困难,起初大家都没有在意,以为就是孕晚期常见的“腰酸腿痛”。“孕晚期的时候腿根本抬不起来,甚至连上车都需要老公来帮忙。”她在接受采访时表示,原以为生完孩子就好了,可是在孕39周剖腹产后,她的疼痛不但没有缓解,反而严重到彻夜难眠。最终,通过一系列

检查,医生给出诊断,她患上的是“妊娠期一过性骨髓水肿”。

记者采访南京医科大学附属逸夫医院妇产保健中心主任瞿琳了解到,“妊娠期一过性骨髓水肿”是妊娠期特有的一种自限性疾病,发病率极低,给孕妇带来的痛感往往非常剧烈,但通常不会对女性远期健康带来不利影响。

“患者常形容这种痛是‘骨头里的痛’,但又无法精准指出疼痛的位置。它往往是一种定位模糊的深部钝痛,休息后也难以完全缓解。”瞿琳解释,因为这种疼痛源于骨髓腔内压力增高压迫神经末梢,还可能伴随炎症介质释放,导致患者疼痛显著,甚至“浑身抽搐”,对日常生活造成极大影响。

作为妊娠期特有的自限性疾病,其病因至今尚未完全明晰,目前医学界普遍认为,其发生可能与妊娠期激素水平变化、身体负荷增加等因素有关。“怀孕后,女性体内雌激素、松弛素等激素水平上升,可能影响骨代谢与局部血流。同时,体重增长和身体重心的改变,使得髌关节、膝关节等承重部位负荷大增,也会增加疾病发生的风险。”瞿琳坦言,由于临床数据匮乏,该病的流行病学特征尚不清晰,目前有限的资料显示,其发病率大约在万分之一。“很多孕妇在孕期会出现各种骨痛、关节痛等,但真正由骨髓水肿引起的其实非常少,所以不必过分担心。”

由于症状缺乏特异性,妊

娠期一过性骨髓水肿的确诊需要依赖核磁共振检查,同时还需要排除股骨头坏死、感染、骨肿瘤、骨折等其他疾病,避免误诊。

“为什么叫它‘一过性’呢?是因为这些症状以及影像学异常表现,通常在产后3~6个月会慢慢自行消失,并且预后良好,不遗留功能障碍。”瞿琳介绍,该病治疗的目的以缓解疼痛为主,“适当的理疗和针对性康复训练等,可以加速恢复进程,但效果存在个体差异。”

瞿琳强调,孕妇应加强孕期管理,合理控制体重增长是关键,避免负荷骤增。她提醒,孕期如果出现剧烈的下肢痛伴行走困难,应及时进行核磁共振检查,明确是否出现“骨髓水肿”。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

寒冬健身微汗即止 需避开这三个时段

时值“四九”,如何通过正确练习中医养生保健功法强身健体?国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

正值寒冬,中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议,练习最好在室内,微汗即止;户外锻炼则需选择向阳、背风场地,特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气,以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说,若疲劳感超过3天仍未缓解,或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动,多因方法不当,应立即暂停练习,排查问题根源,如为强度过高,则应休息2至3天待症状完全消失后,以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解,建议咨询专业医务人员。

金哲峰表示,阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振,推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式,重在“温阳益气”;湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁,建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式,重在“清热利湿,舒畅气机”。 新华社