

熬夜刷手机,49岁男子大脑萎缩如80岁

医生:长期熬夜是重要诱因,有些伤害不可逆

最近,上海的张先生因为长期熬夜刷手机,被确诊为血管性痴呆。年仅49岁的他,大脑萎缩程度竟与80岁老人相当。消息一出,不少人心里一紧:熬夜刷手机,真的会把大脑“刷”老吗?南京医科大学第二附属医院神经内科副主任医师刘梅在接受记者采访时提到,血管性痴呆是由脑血管病变导致的,长期熬夜会持续损伤脑血管,大幅增加脑部病变风险。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

熬夜是如何损伤大脑的?

正常大脑会随年龄增长出现轻度萎缩,但通常从五六十岁才开始,进展缓慢。刘梅提到,49岁就出现明显脑萎缩比较少见,临床上,极少数患者是遗传性脑小血管病,而大部分则是因为长期“三高”控制不达标、熬夜、肥胖、缺乏运动、饮食不规律等,导致脑血管受损,供血供氧能力下降,进而引发脑萎缩。“血管性痴呆多出现在脑梗死、脑出血等脑卒中之后,也可由长期缓慢进展的脑小血管病导致。”她补充道。

熬夜刷手机与脑萎缩有直接因果关系吗?刘梅表示,熬夜刷手机造成睡眠剥夺,是脑萎缩的重要危险因素。睡眠差的人,额叶、颞叶、顶叶等主要脑功能区体积和容量下降更明显。但这也不能证明睡眠差必

然导致脑萎缩,也可能是大脑已开始萎缩的人,睡眠质量本身就会变差。更准确地说,长期熬夜是脑萎缩的加速因素,而非唯一因素。

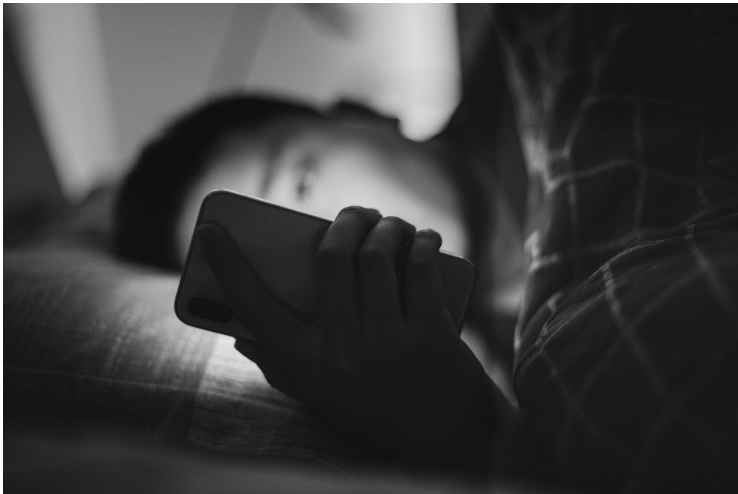
“熬夜对大脑的伤害是实实在在的。”刘梅介绍,首先,熬夜影响大脑“排毒”;长期反复熬夜、深睡眠减少,大脑对β淀粉样蛋白等代谢废物的清除作用下降,导致脑内“垃圾”堆积,促进神经退行性改变。其次,熬夜损害海马体。海马体负责记忆,对睡眠不足非常敏感。长期缺觉会导致海马体神经元可塑性下降、突触连接受损、神经细胞凋亡、脑灰质萎缩,记忆等认知功能随之下降。另外,熬夜还损伤脑血管,持续兴奋,尤其是刷视频等刺激,会让交感神经长期兴奋,引起血压波动、血管内皮损伤,加速脑内大小血管病变,进而造成脑实质受

损,甚至发生脑缺血、脑梗死,进一步加重认知功能下降。

什么是血管性痴呆?

刘梅特别提到,老年认知障碍中,除阿尔茨海默病外,血管性认知功能障碍也占很大比例。她介绍,阿尔茨海默病是神经系统退行性改变,与β淀粉样蛋白、tau蛋白在脑内的沉积有关,起病隐匿,缓慢持续进展并恶化,通常,家人在发现患者有认知下降的症状时,疾病已发展至比较严重的程度。而血管性痴呆则由脑血管病变导致,往往呈阶梯式加重,或有轻微波动。

在临床上,血管性痴呆的可干预性更强。刘梅说,通过严格控制血压、血糖、血脂,进行规范的抗栓治疗,以及戒烟限酒、规律运动、健康饮食,确实可以降低脑血管病复发,从而延缓



视觉中国供图

认知障碍进展,防止痴呆的进一步恶化,部分功能甚至可能改善。但已坏死的脑组织无法逆转,治疗重点是保护尚未受损的脑功能区。

从年轻时就要保护脑血管

“脑血管损害是日积月累的结果,并不是等到老年出现脑血管病后才开始的。”刘梅强调,应从青少年时期就开始关注脑血管健康,比如,规律运动,少摄入含糖量高、油炸、脂肪高的食

品。通常来说,40岁是一个关键节点。如果有卒中危险因素,比如“三高”、吸烟、肥胖、缺乏运动、经常加班熬夜等,40岁以后就应该进行颈动脉超声,以及血脂、血糖和血压筛查,危险因素多的甚至可以提前到35岁。

专家提醒,预防血管性痴呆的核心就是管好慢病,保持健康的生活方式,控制“三高”,戒烟限酒,每周至少进行150分钟中等强度运动,采用地中海饮食,多摄入新鲜水果、蔬菜和全谷物食物,并保持正常社交。

乳牙不脱落、恒牙迟迟未萌出

12岁孩子查出罕见病

“孩子从小脸型就有些异常,但没有太在意。可现在他还有很多乳牙没掉,恒牙也没长出来,说话、吃饭都有点困难,就感觉不对劲了。”12岁的小王(化姓)因“乳牙不脱落、恒牙迟迟未萌出”被家长带来南京医科大学附属口腔医院(江苏省口腔医院)就诊。系统检查后,经多学科会诊和进一步评估,竟被诊断为名叫颅骨锁骨发育不全综合征的罕见病。在第38个“全国爱牙日”到来之际,江苏省口腔医院宣布成立“口腔遗传罕见病及唇腭裂多学科治疗康复中心”,通过多学科协同诊疗,打通与综合医院之间的转诊绿色通道,帮助患者更快进入规范诊疗和康复路径。

12颗恒牙埋在颌骨中

据了解,小王在就诊时有8颗乳牙滞留,12颗恒牙错乱地埋伏在颌骨当中,并伴有多生牙和上颌骨发育不足的问题。同时,肩部活动范围异常,双肩可明显靠拢。解决这些问题,注定是一场“长跑”。“首先要分阶段拔除滞留的乳牙和多生牙,再制作正畸装置分阶段牵引埋伏的恒牙,还要进行语音纠正,需要持续多年对患儿的发育情况进行随访。”该院副院

长、口腔正畸科主任医师潘永初说,颅骨锁骨发育不全、外胚层发育不全等,都是口腔领域的罕见病,它们对孩子的生长发育和健康来说影响是很大的,疾病带来的不仅是外观改变,还会面临咀嚼、吞咽、言语、听力、牙颌发育、心理社会适应等多方面的问题。患者往往需要经历跨越婴幼儿期、儿童期、青少年期直至成年期的长期治疗与康复。

“很多家长存在认知误区,把孩子说话不清楚单纯当成口齿习惯问题,把迟迟不换牙归为‘发育慢’,选择继续观望等待。”潘永初提醒,6—12岁替牙期是重要观察窗口,家长一定要重点留意危险信号,比如孩子到年龄迟迟不换牙;出现明显的地包天、面部脸型异常;牙齿大量缺失或者迟迟无法萌出;不明原因的说话含糊、喝水吃饭频繁呛咳等,出现这些情况一定要及时到口腔专科医院做全面检查。

罕见病“元凶”可遍布全身

值得警惕的是,有些罕见病患者的首发症状可能指向口腔,但其背后的“元凶”可遍布全身。小林(化姓)是一名大一女生,她因为出现言语不清、喝水经常呛咳等情况,来到江苏省口

腔医院就诊。接诊团队发现问题并不简单,经过系统的言语和吞咽功能评估后,医生敏锐判断这是运动性构音障碍,病根可能不在口腔。随后,医院通过院外转诊绿色通道,将小林转诊至神经内科。最终,她被确诊为一种罕见的铜代谢异常疾病——肝豆状核变性。经过原发病药物控制后,她的言语和吞咽功能得到改善。

这些病例其实是许多遗传性罕见病患者求医困境的缩影。部分遗传性罕见病,尤其是累及颅颌面发育的疾病,早期可能只表现为乳牙滞留、恒牙迟萌、脸型异常等隐蔽信号,患者和家属常常面临“不知该挂什么科”、容易误诊或漏诊的难题。

潘永初介绍,此次成立的“口腔遗传罕见病及唇腭裂多学科治疗康复中心”,将围绕遗传病和罕见病患者开展多学科联合评估、个体化治疗方案制定,建设规范化诊疗路径,完善临床表型评估和遗传咨询;针对唇腭裂患者,中心将依据生长发育规律统筹手术、正畸、语音治疗及必要的心理支持和长期随访。中心还将推进病例登记与随访管理、患者和家庭健康教育的一站式服务体系。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

5G搭起“空中手术室” 南京医生远程为青海患者操刀



杨杰在南京端操作远程机器人



青海省第五人民医院手术现场

扬子晚报讯(通讯员 蒋雯 胥林花 记者 万惠娟)9月18日,依托5G高速网络与国产手术机器人,江苏省肿瘤医院的专家在南京的手术室,远程为青海省第五人民医院的一名肾癌患者完成高难度保肾肿瘤剔除手术。

这是青海省首例5G远程单孔机器人手术,接受手术的是一名50多岁的男性患者,体检发现肾脏背侧一处约3厘米大的肿瘤,位置较深且已侵犯肾盂集合系统。江苏省肿瘤医院泌尿外科主任杨杰介绍,按照传统方案,往往需要东部专家千里奔赴青海,往返费时费力。

手术采用保留肾单位肿瘤剔除术,在机器人11倍至14倍放大视野下,医生清晰看清肿瘤基底,沿包膜完整剥离病灶,修补肾盂,尽力保留正常肾脏组织。青海高海拔环境对网络信号、设备运转、人员操作都提出特殊考验,项目团队反复开展技术验证,切实保障手术

安全。与远程手术同步,江苏省肿瘤医院还派出专家团队,在青海手术室全力保障。

手术前,苏青两地团队提前开展线上MDT多学科会诊,病理、麻醉、手术室、泌尿外科以及工程保障团队共同评估病情,敲定全套手术方案。青海省第五人民医院泌尿外科主任医师申大年表示:“这台远程单孔机器人泌尿系肿瘤手术是青海第一例。完成这次手术后我们积累了宝贵经验。”

江苏省肿瘤医院党委书记、院长宋宁宏表示,医院承担援藏、援陕、援疆、援青等对口援建任务,青海是重要的医疗援建点,这也是开展远程手术的出发点。早在2022年,杨杰团队就参与了全国首例跨越5000公里的远程手术,积累了大量跨地域远程实操经验。本次合作从6月份启动对接,历经三个月精细准备。未来,两地将构建全方位、全周期的紧密型协作机制。