每天把饮料当水喝,29岁小伙中风

青年卒中容易被忽视,定期体检很重要

10月29日是世界卒中日。江苏省中西医结合医院神经内科副主任医师李静波提醒,青年卒中并不少见,隐匿起病、疏于体检和不良生活习惯,正让越来越多年轻人暴露在风险之中。

29岁外卖小哥“小中风”

29岁的外卖骑手小张,平日里几乎不喝白开水,一天要喝好几瓶含糖饮料。近日,他反复出现左侧肢体活动不灵、行走偏斜、言语不清,每次症状持续5至20分钟后可自行缓解,先后发作了3次。症状来得突然、去得也快,小张起初没太当回事,随后紧急前往江苏省中西医结合医院急诊就诊。

“这是短暂性脑缺血发作,也就是大家常说的‘小中风’,是脑梗来临的预警信号。”神经内科副主任医师李静波会诊后的解释,让小张一时难以接受:“我才29岁,怎么会中风?”好在家属坚持让他住院观察治疗。没想到,在病房洗澡时,他再次出现肢体偏瘫。

进一步完善检查后发现,小张血糖非常高,空腹血糖高达13.4mmol/L,糖化血红蛋白10.18%,颅内动脉已经出现重度狭窄。由于长期从不体检,他压根不知道自己患上了糖尿病。大量饮用含糖饮料、出汗后不及时补水,使血液持续处于高黏状态,血管在日积月累中逐步受损。所幸经过神经内科规范救治,小张顺利康复。

230斤青年中风留后遗症

小张的经历并非个例。另一位三十多岁的王先生,体重达230斤,血压、血脂双双超标却毫不知情,就诊时血压高达183/135mmHg。失业独居的他长期依靠外卖生活,昼夜颠倒、沉迷游戏、不运动、肥胖,直到中风发作后,父母才匆匆赶来。

王先生同样出现一侧肢体偏瘫,但结局不如小张幸运。他就诊时已发病2天,虽然经过救治保住了生命,却留下肢体无力的后遗症。发病初期,他生活无法自理,经过多次康复训练,才逐步恢复自理能力。后续王先生减重近50斤,血压、血脂得到有效控制,用药也随之减少。

不少人疑惑,除了不良生活习惯,遗传是不是两人发病的诱因?李静波介绍,两位患者父母身体状况良好,并无相关基础疾病,发病根源在于不良生活习惯,而非遗传。两人都长期疏于体检,指标异常浑然不觉,即便发现问题也没有及时干预。

青年卒中容易被忽视

据相关文献数据,我国青年卒中占全部卒中约10%~15%,青年缺血性卒中疾病负担呈上升趋势;我国卒中平均首次发病年龄约65岁,较欧美发达国家早约10岁。卒中早已不再是老年人的“专属病”。

年轻人很少主动体检,很大原因是身体不会提前“报警”。老年人就医频次高,指标波动容易及早发现;而年轻人血压、血糖、血脂缓慢升高,过程中大多没有不适感,等到出现偏瘫、言语不清、步态不稳等明显症状时,损伤往往已经发生。

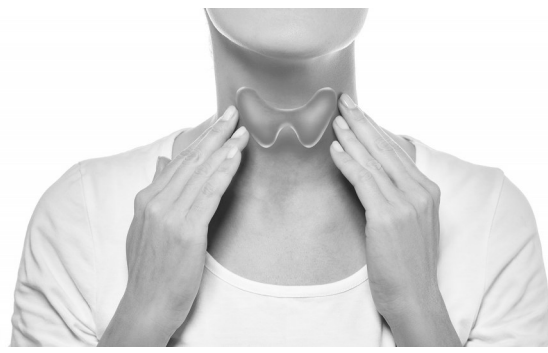
李静波提醒广大青年群体,要重视定期体检,查出异常指标及时干预,避免发展成慢性病;日常尽量不熬夜、远离含糖饮料、高油高盐饮食、戒烟限酒、坚持运动,科学的生活方式远比保健品更有效。

同时,要牢记卒中识别要点与救治原则,熟练掌握中风120识别法:1看,一张脸是否口角歪斜;2查,双臂平举有无单侧无力;0听,聆听说话是否含糊不清。一旦突发一侧肢体无力、口角歪斜、言语不清、视物重影等症状,哪怕短短十几分钟自行缓解,也需要立刻前往具备卒中中心资质的医院,切勿居家观察;只要符合预警症状,直接拨打120,不要自行驾车送医。

通讯员 杨萨飒 罗鑫
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

15岁高中生确诊甲状腺癌

这3个因素要注意



近日,上海交通大学医学院附属瑞金医院接诊了一名15岁的甲状腺癌患者,确诊时已经出现侧方淋巴结转移。问起孩子的作息,家长的回复让人印象深刻:“从初中开始,几乎没有在凌晨1点前睡过觉,长期晚睡成了常态。”

瑞金医院甲状腺血管外科病区主任、副主任医师匡洁表示,在门诊与手术患者中,50岁以下的甲状腺癌患者占比已达到65%左右,二三十岁甚至十几岁的年轻面孔屡见不鲜。

甲状腺癌为何会盯上年轻群体?匡洁指出,除了随着超声设备分辨率提升、体检普及以及就诊基数增大带来的“检出效应”外,年轻一代生活方式的变迁对免疫系统造成的隐形损害不容忽视。“当机体长期处于透支状态,免疫防线被破坏,肿瘤细胞就容易乘虚而入。”

在医生看来,现代人日常生活中最常被破坏的主要是三件事:睡眠、饮食与情绪。

人体各器官在白天运转产生的激素与代谢废物,主要依赖夜间睡眠来进行调节与清除,长期熬夜无异于提前剥夺了身体的自我修复机制。

不良饮食习惯不断加重身体负担。门诊中,体重超标、常年依赖外卖和含糖饮料的年轻患者很常见,加之部分人群长期碘摄入过量、偏好高盐饮食,都成为诱发甲状腺疾病的潜在隐患。

与此同时,学业与职场带来的精神压力让情绪长期紧绷,不仅直接干扰神经与内分泌系统,更会诱发失眠,进一步削弱机体的抗病能力。

尽管甲状腺癌是癌症的一种,但是不少人认为,它的病程进展缓慢、预后较好,称它为“懒癌”,甚至有的患者,即便确诊甲状腺癌,也拖延治疗。

专家提醒,把甲状腺癌称为“懒癌”,这种说法并不科学,甲状腺癌分型差异极大,部分高危亚型进展快、易转移、恶性程度高,一旦忽视将危及生命。

此外,不少年轻人看到体检报告上结节从“3类良性结节”变成“4类可疑恶性”,就寝食难安,误以为是结节发生了恶变。医生对此澄清,“肿瘤生来就是肿瘤,并非由良性结节变异而来。”等级的变化通常源于超声影像学在微小结节阶段的识别差异,或是随结节稍稍长大后特征更加明显,而非性质发生反转。 央视新闻

被蜱虫叮咬后对牛羊肉过敏

专家:症状常延迟发作,并非人人中招

近日,“被蜱虫咬一口从此不能吃肉”登上热搜,引发关注。蜱虫叮咬通常让人联想到感染性疾病,怎么还会导致食物过敏?“蜱虫叮咬确实可能诱发一种特殊的肉类过敏,但并非所有被叮咬的人都会发生这种情况。”中山大学附属第三医院过敏科副主任、皮肤与整形美容科主任冯佩英表示,这种疾病在医学上被称为“α-半乳糖综合征”,患者可能在食用牛肉、猪肉、羊肉等哺乳动物肉类后,出现腹痛、荨麻疹,甚至严重的全身过敏反应。

冯佩英解释,α-半乳糖是一种糖类分子,存在于牛、猪、羊等哺乳动物的肉类及部分动物来源产品中,一些蜱虫的唾液中也含有这种物质。当蜱虫叮咬人体时,相关物质可能进入人体,使免疫系统对α-半乳糖产生致敏反应。此后,患者再次食用含有α-半乳糖的食物时,免疫系统便可能将其识别为过敏原,从而引发过敏反应。也就是说,蜱虫叮咬可能改变人体对某些食物成分的免疫反应,使原本能够正常食用的肉类成为过敏诱因。

与常见食物过敏不同,α-半乳糖综合征有一个十分特殊的特点,就是症状往往不会在进食后立即出现,而是延迟数小时才发作。“通常在进食红肉后2~6小时,患者才可能出现不适。”冯佩英介绍,例如晚餐吃了牛肉或羊肉,直到深夜才突然出现腹痛、腹泻、皮肤瘙痒等症状。

有些患者主要出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状;有些患者则会出现皮肤瘙痒、荨麻疹,或嘴唇、眼睑等部位肿胀;严重时,还可能出现胸闷、喘息、呼吸困难,甚至发生危及生命的过敏性休克。需要注意的是,并非所有患者都会同时出现皮肤和消化道症状,有些人可能主要表现为反复腹痛、腹泻,即使没有明显皮疹,也不能仅凭这一点排除食物过敏的可能。冯佩英提醒,如果反复在吃完牛羊肉等食物数小时后出现类似症状,尤其是有过蜱虫叮咬史的,就需要警惕α-半乳糖综合征。

不过,冯佩英表示,蜱虫叮咬虽是α-半乳糖综合征的重要致敏途径,但并不是每个被叮咬的人都会患病。是否需要避免食用相关肉类,应结合具体症状和专业检查结果判断。

人民日报

上海治了四成好,南京治筋补齐剩下六成

一根筋牵着腰腿痛,她的求医路值得“取经”

肩颈腰腿痛难根治、怕复发?上海曙光医院名中医、南京“谭氏筋伤”专家团成员余安胜教授组成的特色治筋团队,正为破解这道难题而来。在他眼里,“治疗颈肩腰腿痛的关键问题,不仅要把‘筋’治透,还要防住不复发,才是最要紧的。”

从一根筋扯着腿疼不能走,到不开刀圆了旅游梦

有这样一个患者,常年腰腿酸痛,从腰到臀部,再到右大腿像有根筋紧紧牵着,走两三百米就痛得要休息,晚上怎么躺都酸痛难受。贴膏药推拿效果不明显,害怕开刀的她,到上海求医,慕名找到上海曙光医院余安胜教授。

余教授手诊、看片后判断:她主要是筋伤,腰椎问题不大,可以不开刀。治疗一段时间,疼痛明显好转。可余教授却对她说:“如果我能帮你好到一百分,在上海只能到四十分,得用“谭氏筋伤”的特色疗法,才能把剩下六十分补上,这也是我每周到南京坐诊的原因。”患者回到南京后,果然在“谭氏筋伤”找到余教授看诊,经过“特色治筋”后,她行动自如,睡觉安稳了。之后,她遵照“谭氏筋伤”的防复发要求,还坚持练习“易筋经”。2年过去,她不仅腰腿没再痛,能外出旅游,还带着丈夫和弟弟来治腰椎病、颈椎病。

弥补上海专家的缺憾,打造颈肩腰腿痛“最后一站”

作为上海知名筋骨病专家,余安胜不辞辛劳常年奔波在沪宁线。他说,自己深耕筋骨疾病几十年,最遗憾的,就是大医院门诊量大,实在腾不出手去管好患者愈后的防复发。“早预防、防复发才是关键,可连三甲医院也常常心有余而力不足。”正因如此,他特别认可南京“谭氏筋伤”的全程管控防复发体系。

他介绍,“谭氏筋伤”依托高频电火花、中药透皮给药等特色技术,解决临床疼痛已“手拿把掐”,随着治疗2.0体系的丰满,通过科普讲座、筋伤导引培训等,止痛与防复发一起抓,才能真正做到颈肩腰腿痛患者心目中的“最后一站”。

南京建邺易可中医门诊
诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站台旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)