

# 莫名头痛,或因心脏里有“小洞”

前不久的一天,河南驻马店市中心医院心脏大血管外科收治了一位“奇怪”的患者,该患者近几个月来只要上厕所一蹲下,就会出现头痛症状。经过驻马店市中心医院多学科专家联合会诊后,该患者被诊断为先天性心脏病卵圆孔未闭。

本版图片来自网络



## 平均4人有1个卵圆孔未闭

卵圆孔未闭是先天性心脏病的一种,卵圆孔是胎儿期左右心房隔膜上的小孔,是胎儿发育必需的一个生命通道。卵圆孔一般在出生后第1年内闭合,若大于3岁的幼儿卵圆孔仍不闭合称卵圆孔未闭。实际上,卵圆孔未闭是普通人群中的一种常见现象,平均4个人中就有1个卵圆孔未闭。

卵圆孔未闭可能引起严重危害。一般情况下左心系统压力高于右心系统,卵圆孔未闭不会引起右向左分流,但在某些特殊情况下,例如:用力排便、憋尿、咳嗽、深呼吸等情况时,右心压力增高,静脉系统的微血栓、空气栓子、脂肪栓子等可以通过未闭的卵圆孔造成右向左分流引起反常栓塞,导致脑缺血,引起头痛症状,而大的栓子则可直接引起缺血性脑卒中。

## 普通心脏彩超可见较大卵圆孔

卵圆孔未闭人群中发生脑卒中、头痛、外周动脉栓塞等风险较正常人群成倍升高。所以如果患了不明原因的头痛,查查是否患了卵圆孔未闭是非常必要的。普通心脏彩超可以发现较大的卵圆孔,较小的卵圆孔则需要经食道超声检查。超声检查除了可以测量卵圆孔的大小外,还可以观察气泡能否通过卵圆孔以及通过的多少,以此来判断有无血液分流及分流量的大小,为治疗提供参考。

## 介入封堵治疗卵圆孔未闭

随着科技的进步,尤其是心导管技术的发展,相当一部分先天性心脏病(如动脉导管未闭、房室间隔缺损)可经介入治疗根治。介入封堵治疗卵圆孔未闭可明显治愈或能缓解患者的头痛症

状及预防缺血性脑卒中发作。介入封堵治疗卵圆孔未闭手术实际上是通过导丝引导,从股静脉进入,到心脏内,然后到达预定位置后,退出导丝,展开封堵伞封堵住缺口。

不过,并不是所有的卵圆孔未闭都需要治疗。3岁以下的小儿卵圆孔未闭大多能够随年龄的增长逐渐闭合,因此家长无需特别担心。即使成人发现存在卵圆孔未闭,一般来说直径小于5mm的卵圆孔未闭对身体不会带来明显的影响,也无需治疗。较大的卵圆孔未闭或即使卵圆孔较小,但反复出现不明原因的脑栓塞或偏头痛,接受内科药物治疗仍易复发,经过超声检查明确存在大量的血液分流的患者,则建议接受卵圆孔未闭封堵术或视个体情况接受相关外科手术治疗。

来源:快乐老人报

## 抗过敏药 最好换着吃

春节是过敏的高发季节,过敏性疾病很难在短期内治愈,长期用药成为很多患者的无奈选择。但任何一种抗过敏药都存在耐药性,倘若长期吃同一种药,就可能因耐药导致药效下降。

抗过敏药可分为抗组胺药、过敏反应介质阻滞剂、钙剂、免疫抑制剂等,其中抗组胺药最常用。通常,服用同一种药超过1个月,药效就会下降。此外,抗过敏药大都有一定毒副作用,长期服用会导致毒性作用“累积”,对人体危害较大。因此,,每月换一种,可减少耐药和副作用。

另外,如果服抗过敏药后症状未改善或加重,不要轻易加大用量,因为该类药有一定致敏性,应咨询医生后再调整方案。在治疗哮喘等疾病时,抗过敏药可能需要维持某一剂量,此时不建议患者频繁换药和更改剂量,具体应遵循医生指导。

## 三香汤去口臭

具体方法为:取葛根30克、白芷12克、藿香1克、木香10克、公丁香6克,用冷水煎汤,每日1剂,多次漱口。需注意,口腔及牙龈有破损者待药液冷却后再漱口,口腔溃疡者不宜用。

以上两篇文章来源:快乐老人报

## 老年高血压患者,除了吃药还可以这样做!

半数以上老人患有高血压,国家老年疾病临床医学研究中心(宣武医院)中国老年心血管疾病防治联盟近日发布《中国老年高血压管理指南》。该联盟执行主任委员李静介绍,对于老年高血压患者来说,降压治疗很重要,其中非药物治疗是降压治疗的基本措施,无论是否选择药物治疗,都要保持良好生活方式,包括:健康饮食、规律运动、戒烟限酒、保持理想体重、改善睡眠和注意保暖等六方面。

**健康饮食:**减少钠盐摄入,增加富钾食物摄入,有助于降低血压。建议每日摄盐量应<5g,鼓励摄入多种新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆制品、粗粮、脱脂奶以及其他富含

钾、钙、膳食纤维、多不饱和脂肪酸的食物。

**规律运动:**进行合理的有氧锻炼可有效降低血压。建议进行适当的规律运动,每周不少于5天,每天不低于30分钟的有氧体育锻炼,如步行、慢跑和游泳等。不推荐剧烈运动。

**戒烟限酒:**戒烟可降低心血管疾病和肺部疾患风险。老年人应限制酒精摄入,男性每日饮用酒精量应<25g,女性<15g。白酒、葡萄酒(或米酒)或啤酒饮用量应分别少于50ml、100ml和300ml。

**保持理想体重:**超重或肥胖的老年高血压患者可适当控制能量摄入和增加体力活动。维持理想

体重(体质指数20.0-23.9kg/m<sup>2</sup>)、纠正腹型肥胖(男性腹围≥90cm,女性腹围≥85cm)有利于控制血压,减少心血管发病风险。但应注意避免过快、过度减重。

**改善睡眠:**睡眠时程、质量与血压升高和心血管疾病发生风险有关,保证充足睡眠并改善睡眠质量对提高生活质量、控制血压和减少心脑血管疾病并发症有重要意义。

**注意保暖:**血压随季节变化而变化。老人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力差,常出现季节性血压波动现象。应保持室内温暖,常通风换气;骤冷和大风低温时减少外出;适量增添衣物。

来源:北京青年报