

风湿病会“攻击”眼睛

风湿病除了关节肿痛、活动受限外,也会“攻击”眼睛。临床上,约1/3的风湿病患者会出现眼部病变,从轻微的眼干、眼红,到严重的葡萄膜炎、视网膜病变,甚至可能导致失明。如果风湿病患者出现上述症状,一定要及时到风湿科或眼科就诊。

风湿性眼病的根源是全身免疫紊乱。风湿性眼病并不可怕,可怕的是忽视早期信号,延误诊治。不同风湿病引起的眼部表现大有不同。

干燥综合征 最突出的症状是眼干,但患者往往会忽视这一症状,而描述为眼睛有异物感或砂砾感。其他症状包括畏光、红肿和眼睛疲劳,严重时可能出现干燥性角结膜炎,甚至出现角膜损伤等。

伤等。

强直性脊柱炎 25%~30%患者合并急性前葡萄膜炎,且常作为首发症状出现,典型表现为眼红、眼痛、畏光、流泪,看东西模糊,瞳孔缩小。若不及时治疗,反复炎症会导致白内障、青光眼,甚至失明。

系统性红斑狼疮 该病可累及眼部多个部位,以视网膜病变最危险,主要表现为眼底出血、水肿,或出现棉絮斑,患者会感觉视力突然下降、眼前有黑影飘动。若不控制,可致永久性视力损伤。

白塞病 83%~95%男性患者和67%~73%女性患者会出现眼部受累,表现为葡萄膜炎、视网膜血管炎、前房积脓、视力减低等。

系统性血管炎 尤其是肉芽肿性多血管炎,28%~58%的患者可出现眼部症状,表现为角膜炎、结膜炎、巩膜炎、葡萄膜炎、视网膜血管阻塞和视神经炎、眼球突出等,视力丧失的患者高达8%。

治疗风湿性眼病应“控全身+护局部”双管齐下:一方面积极控制原发病,从根源减少眼部损伤;另一方面要积极对症治疗、保护视力,例如可局部使用人工泪液应对眼干,局部使用糖皮质激素滴眼液控制炎症。

日常护眼,风湿性眼病患者需做好3件事:每6~12个月做一次眼部检查;护好眼睛,如避免长时间看电子屏幕,炎症急性发作期避免强光刺激,不要揉眼;遵医嘱用药,不擅自停药。 王玉华

三类肿瘤容易脑转移

肿瘤脑转移最为隐蔽凶险,它是指恶性肿瘤细胞通过血行转移、直接侵犯或脑脊液播散等途径,在脑膜上形成转移灶。临床研究表明,肺癌、乳腺癌和恶性黑色素瘤患者是脑转移的高风险人群,需高度警惕。

肺癌 20%~65%的肺癌患者会发生脑转移,特别是携带EGFR或ALK基因突变的晚期非小细胞肺癌,肿瘤侵袭性强,加上肺部血供丰富,癌细胞极易经血行散播至脑膜。靶向治疗可延长患者生存期,但也可能为远处转移提供时间窗口。

乳腺癌 HER2阳性患者虽从靶向治疗中获益、生存期延长,但随病程推进,脑转移风险相应

增加。而三阴性乳腺癌恶性程度高、治疗手段有限,肿瘤增殖快、转移能力强,可能在早期就出现脑转移。

恶性黑色素瘤 这类肿瘤具有嗜神经性,肿瘤细胞与神经组织亲和力强,即便病灶很小,也可能沿神经末梢悄悄浸润,进而扩散至脑膜,过程隐蔽,易被忽视。

脑转移后,癌细胞常沿脑膜弥漫生长,并随脑脊液播散至全中枢神经系统,引发颅内压增高、脑膜刺激征、颅神经及脊髓神经根损伤等复杂且严重的神经系统症状。这不仅会大幅降低患者的生活质量,严重时可导致脑疝、昏迷,甚至危及生命。由于血-脑脊液屏障阻隔和病灶弥漫性生

长,患者生存期通常极短。

脑转移也并非无迹可寻,常见典型警示信号包括:持续性头痛,多为胀痛,服用常规止痛药难以缓解;恶心呕吐,多因颅内压升高所致;神经系统症状,如视力模糊、复视、肢体麻木无力、行走不稳、癫痫发作等,或伴有记忆力减退、意识模糊等。肿瘤患者一旦出现上述任何症状,应立即就医排查。

预防复发转移,科学的生活方式管理至关重要:患者应严格遵医嘱规范治疗,并定期复查;戒烟戒酒,均衡饮食,多摄入富含维生素和优质蛋白的食物,保证充足睡眠,避免过度劳累,保持良好心态。 杨农

口腔脓包不要挤

牙龈上突然鼓个“小包”,不痛不痒或有轻微不适,过几天可能消退,却易反复。这类脓包严禁用手挤,否则可能加重病情,甚至引发二次感染。牙龈脓包称为窦道或瘘管,是脓液寻找出口的“隧道”,意味着口腔内存在感染源,常见原因有以下几种情况。

牙根炎(根尖周炎) 这类炎症最常见,多有龋齿、补牙或外伤史。细菌侵入牙髓后扩散至牙根外,感染牙槽骨。脓液压力巨大,会溶解骨质并向外排脓。特点是脓包位置固定,通常在单个

牙齿的牙根附近,反复发作,患牙可能轻微松动,叩击时有隐痛。

牙周炎 牙菌斑和牙结石长期堆积,导致龈沟加深形成牙周袋。袋内化脓且引流不畅时,会在牙龈边缘形成脓肿。脓包周围红肿,触碰疼痛,常伴牙齿松动。

智齿冠周炎 智齿牙冠被牙龈瓣覆盖形成盲袋,易藏残渣和细菌,引发反复感染,严重时在智齿周围牙龈形成脓包。

其他原因还包括食物嵌塞或抵抗力下降引起的牙龈脓肿,长期不愈、伴“骨头疼”的颌骨骨髓

炎,以及极少数质地硬、长期不愈变大的颌面部肿瘤。

很多人发现脓包后自行吃抗生素或消炎药,但这治标不治本,停药后必复发,还会加重病情。用手挤破更是危险,手上细菌会造成二次感染。口腔脓包务必及时就医。口腔感染具有扩散性,一颗牙齿的脓包可能波及邻牙,慢性炎症会持续溶解牙槽骨,导致牙齿松动脱落。同时,口腔血管丰富,细菌和毒素易入血,影响全身健康。

孙伟莲

老人嗜睡可能是脱水

近日,一项最新研究指出,老人如果白天频繁嗜睡可能是身体出现明显脱水。

研究共纳入1335名老人,研究团队通过嗜睡量表判断受试者白天过度嗜睡情况,并利用血液指标计算血浆渗透压,以评估脱水程度。结果显示,糖尿病和慢性肾病是脱水的强危险因素,与普通老人相比,糖尿病患者发生明显脱水的风险约为4.41倍,慢性肾病患者风险高达5.32倍。排除各种影响因素后,白天过度嗜睡者发生明显脱水的风险仍然增加51%。

研究人员指出,脱水与嗜睡之间相互影响:一方面,脱水可能影响大脑供血和神经功能,导致疲劳和嗜睡;另一方面,嗜睡老人活动减少、饮水意愿下降,可能进一步加重脱水。建议在日常照护中,特别关注老人白天异常嗜睡的情况,发现后及早补水和干预,以降低健康风险。 张今歌

缺维D会加重呼吸道感染

英国的一项新研究发现,严重缺乏维生素D与支气管炎、肺炎等呼吸道感染的住院率较高有关。

呼吸道感染,尤其是下呼吸道感染(肺炎和支气管炎)是50~74岁人群排名前二十的死亡原因,也是75岁及以上人群的前十大死亡原因。研究人员分析了英国生物银行中36258名参与者的相关数据,结果发现,与体内维生素D水平达到75纳摩尔/升以上的人相比,严重缺乏维生素D(低于15纳摩尔/升)的人,因呼吸道感染住院的概率要高出33%;体内维生素D水平每增加10纳摩尔/升,呼吸道感染的住院率就会下降4%。

新研究结果表明,体内维生素D水平偏低的人,主动补充维生素D是降低严重呼吸道感染风险的有效方法,尤其是在冬季接触阳光有限时,可遵医嘱选择维生素D补剂或食用维生素D强化食品。 耿一静

湿疹患者要防皮肤癌

特应性皮炎,俗称“湿疹”,是一种常见的慢性炎症性皮肤病。美国的一项新研究发现,湿疹患者,尤其是中重度患者发生皮肤癌的风险明显高于一般人群。

研究共纳入39.1万余例湿疹患者,其中7136例为中重度,并按1:1的比例匹配非湿疹人群进行对照研究。结果发现,湿疹患者总体非黑色素瘤皮肤癌发病率为2.12/100人年,显著高于对照组的1.74/100人年。经多变量调整后发现,湿疹患者发生非黑色素瘤皮肤癌的风险增加32%,且湿疹越重,患癌风险越高。

研究人员提醒,高风险患者应定期进行皮肤检查,并做好日常护肤工作。 张健