

了解卵圆孔未闭

卵圆孔未闭(PFO)是指心脏上的卵圆孔在出生后没有正常闭合。大多数人卵圆孔在出生2个月关闭,1年内达到解剖上的彻底闭合。卵圆孔未闭在每4名成人中就有一人患病,是最常见的成人先天性心脏异常之一。

卵圆孔未闭大部分患者无症状。

当因各种原因(如剧烈运动、咳嗽、潜水等)卵圆孔未闭可致心脏内血流出现明显的右向左异常分流,或短暂,或持续,从而引起不明原因脑卒中、偏头痛、减压病、斜卧呼吸-直立性低氧血症等相关临床综合征,开始出现相应症状,包括不明原因的头痛、头晕、呼吸困难或肢体无力等。近年来越来越多的研究发现,卵圆孔未闭的患者发生脑卒中、偏头痛等风险较正常人群呈数倍升高。

若出现下列情况,应考虑是否

有卵圆孔未闭的情况:

1. 反复发生脑梗死、心肌梗死、偏头痛、多部位栓塞。
2. 无明显诱因下,突然出现的卒中。
3. 不明原因的偏头痛。
4. 斜卧呼吸-直立型低氧血症(立位时出现低氧血症,如气短、呼吸困难等,卧位时缓解)及难以解释的动脉栓塞。
5. 患者出现心功能不全、肺动脉高压时年纪较轻。
6. 活动后胸闷、心悸等不适,但不能查到明确病因。

如果高度怀疑卵圆孔未闭,可行经颅多普勒发泡试验检查。经食管超声心动图和多普勒超声造影等可作为进一步的检查。

卵圆孔未闭什么情况下需要干预?

1. 如果孔道非常小,平时没有头疼,那可以不用担心和干预。

2. 如果明确有卵圆孔未闭,如青年人出现了脑卒中、脑梗等症,需要积极干预尽早治疗。

生活中要注意避免受凉感冒;避免剧烈活动;注意休息,作息规律,避免熬夜;避免大气压力急剧波动的相关工作和运动,如跳伞、潜水等;适当加强营养,戒烟戒酒;保持良好的心态,切忌压力过大;定期复查。若发现卵圆孔未闭的情况,及时到正规医院就诊,定期复查心脏彩超,必要时行卵圆孔未闭介入封堵治疗。

(柯秋菊)



谈癌莫色变,了解这些知识点

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,主题为“综合施策 科学防癌”。癌症是威胁我国居民健康的主要疾病,人们对癌症存在恐惧心理,但并没有系统了解。为此,记者梳理了一些关于防癌抗癌的知识点。

——哪些癌症发病率高

近日,世界卫生组织国际癌症研究机构发布最新全球癌症负担数据,我国的国家癌症中心也在《中华肿瘤杂志》发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示,2022年全球新增肺癌248万例,重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在中国的疾病负担更为突出,在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国前十位高发癌症依次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。

——癌症病例“男女有别”

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示,2022年,我国癌症新发病例约为482.47万例(男性253.39万例,女性229.08万例)。在男性群体中,前五大高发癌症依次是肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和食管癌,约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中,最常见的癌症是肺癌,其次是乳腺癌、甲状腺癌、结直肠癌和宫颈癌,约占女性癌症新发病例总数的64%。

——癌症发病率“年轻化”

在过去,癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年,世界范围内50岁以下人群的癌症发病率却一直在上升。分析数据显示,我国癌症的发病率在0至34岁年龄段相对较低,而从35至39岁年龄段开始显著增加(每10万人中约125.24人),直到在80岁至84岁年龄段达峰值(每10万人中约1461.63人)。男性在25至54岁年龄段总体发病率低于女性,而在60岁以后,发病率高于女性。

——结节大多不是癌

肺部结节不等于肺癌,也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性,但部分良性病变,长期来看有转化为恶性的可能。甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病,我国约五分之一成人有甲状腺结节,多数良性甲状腺结节无需进行特殊治疗,定期随访即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病,而是一种症状或生理状态,临床上良性的乳腺结节比较多,恶性的情况比较少,高危人群应适量增加体检频率。

——吸烟仍是患癌主要风险

《柳叶刀》刊文表示,全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的,占全球所有癌症死亡人数的44.4%,吸烟仍然是全球癌症的主要风险因

素。在我国男性群体中,吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出,2007至2017年,全球15岁及以上人群吸烟率有所下降,约为19.2%,但2018年我国15岁及以上人群的吸烟率却达26.6%。另外,我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟,危害不容忽视。

——男性也要防乳腺癌

乳腺癌并非女性专属,男性也具备乳腺组织,同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少,男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例,中国女性乳腺癌发病35.72万例,男性仅为0.41万例。男性乳腺癌常见症状包括乳房疼痛、乳头凹陷、乳头破溃、乳头瘙痒脱屑、乳头溢液及出血等。当一开始发现乳腺肿物,尤其乳头附近的肿块,就应提早检查。

——高危人群防癌体检应定期

防癌体检不等同于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查,防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史、长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等,应定期进行防癌体检。

新华社北京4月17日电(记者 赵丹丹 董瑞丰 马晓媛 胡戈)

牙隐裂综合征

牙隐裂是指发生在牙冠表面的非生理性的细小裂纹,常常不易于被发现。牙隐裂的裂纹常深入到牙本质结构,是牙齿敏感及牙痛的原因之一。牙齿上的这个小小裂纹如果没及时发现并治疗,那么它最终可能导致牙齿折裂并造成失牙。

牙隐裂主要表现为:啃咬食物疼痛、对冷热刺激敏感等。轻度隐裂时,大多数患者的牙齿并没有明显不适感。中度隐裂时,患者通常表现为患牙一遇冷热刺激就疼痛,或患牙不能咬硬东西。重度隐裂时,向牙本质延伸,累及牙髓,甚至牙体折裂。

什么原因引发牙隐裂?

1. 口腔内存在缺牙、蛀牙、不良修复体以及不良的咀嚼行为习惯。最容易患上牙隐裂的牙齿是上方第一磨牙,该牙齿的又称为“六龄齿”,萌出最早,又是咀嚼食物以及咬硬东西的“主将”,多重因素叠加,导致上方第一磨牙最容易出现疲劳性隐裂。

2. 喜食粗粮、带有坚硬外壳的坚果、快速冷热交替饮食、直接用牙开啤酒盖、咬核桃、啃大螃蟹等,这些“暴力”用齿行为会导致牙隐裂的发生和加重。

3. 牙齿本身发育存在缺陷,牙齿表面有发育沟(窝沟),有的人牙齿发育沟浅,有的发育沟深,发育沟深的牙齿本身就容易容易出现牙隐裂。

4. 随着年龄的增加,牙体有机成分减少会导致牙体弹性下降,脆性增加。此外,长时间进食造成的牙齿磨损,在继续的外力作用下,跟年轻人相比耐受性更低,牙体更易折裂。

如何治疗牙隐裂?

临床上根据裂纹的深度,患者的症状和治疗方案各有不同。若只存在浅表釉质层的隐裂,无明显症状,且牙髓活力正常,可通过调牙合来治疗,防止裂纹加深;也可采用酸蚀法和釉质粘接剂光固化处理。

如果裂纹已达牙本质,伴有定点咀嚼剧痛,冷热刺激痛,但牙齿不会自发疼痛,可先调牙合,再沿裂纹备洞,光固化树脂充填或者氧化锌丁香油暂封2~4周,无症状者用光固化树脂替换充填或冠修复。

如果裂纹已累及牙髓,则可进行根管治疗+全/桩冠修复。

如果裂纹已达髓底,且未贯穿整个髓室底,患牙未引起完全纵裂,需要进行根管治疗+全冠修复/拔除患牙+种植修复。

如果牙根劈裂开,要先拔除患牙后选择合适的方式来修复患牙。

(张慧营)



干煸四季豆

材料:四季豆、食盐、蒜、花椒、干辣椒、生抽、植物油。

做法:将四季豆掐去两头的尖,撕掉筋;掰开2段,洗净滤干水;大火烧热炸锅中的植物油,待油中有热气腾腾时倒入

四季豆;炸至外皮微皱即捞出控油待用;锅中留底油1匙,放入蒜末爆香;再加入干辣椒、花椒快炒;倒入炸好的四季豆翻炒;倒入些许生抽,加入盐,炒拌入味;起锅盛入盘中即食。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办