

中年每5年做次 头颅MRA

浙江大学医学院第四医院 曹林天 陈毅力

脑动脉瘤不是肿瘤，只是形似一个“瘤子”。好比一个轮胎，它的胎壁薄了，在局部可能会突起个小包。随着压力的增大，这个小包就会爆胎。日常患者要控制血压、血脂，避免过度劳累、情绪波动等，预防动脉瘤增大及破裂出血。

建议人到中年，每5年做一次头颅磁共振脑血管成像(MRA)检查，早期发现脑动脉瘤。

动脉是输送血液的管道，里面的血液流动速度快、压力高。当某些原因造成动脉某个部位的管壁薄弱，在管内血液的冲击下，动脉管壁薄弱部分膨出，就会形成一个突起形似肿瘤。

脑动脉瘤一旦破裂，需要立即予以有效的治疗。即使如此，仍然存在不少患者会遗留比较严重的后遗症，如偏瘫、失语或认知障碍。

因此，早期发现脑动脉瘤及早干预非常重要。最佳的筛查办法是做头颅MRA检查，无创、无辐射，检出率高。如发现脑动脉瘤，可至神经内科、神经外科就诊，根据动脉瘤的大小、位置、形状以及破裂的可能性大小，医生会给出合适的治疗方案。术后要定期复查、介入或是开颅手术夹闭，以避免灾难性事件的发生。



对于高龄染色体异常导致的复发性流产患者，中山大学附属第一医院复发性流产专科团队采用开展了20多年的胚胎植入前遗传学诊断技术(PGT)，为患者保驾护航。该技术是中山一院在国内首先成功实施的技术，可实现在胚胎移植入子宫前筛查胚胎的染色体，也广泛用于遗传病家族史患者的植入前胚胎筛查。“目前我院成功实施的PGT已经超过200多个病种。”中山一院生殖医学中心副主任王琼教授说。图为该院医护人员在操作。

彭福祥报道

颈椎怕吹、喝水怕快、眼睛怕晒

入伏养生留意三点

西南医院中医与风湿免疫科 陈京京

7月11日，今年的三伏天开启！三伏天是一年中最炎热的时候，入伏养生需要注意三点——

颈椎最怕吹 天气热的时候，很多家庭都会长时间开着空调降温。

如果颈椎长期长时间对着空调吹，周围软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛的后果。

建议，室内空调温度不要低于25℃，肩背部不要直接对着空调，如果温

度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

喝水最怕快 由于气温高，身体缺水速度也会加快。如果喝水太快，水分会迅速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，心脏不好，尤其是患有冠心病的人会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。

夏天喝水要少量多次，每次只喝100~150毫升，身体吸收得更好。也不能贪凉，10℃以上的温

水对身体好。

眼睛最怕晒 在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。如果要在上午10时到下午4时外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞，太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳；可以多吃点养眼的食物，比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等；夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛；流水洗脸，可减少眼睛疾病。

夏季要警惕“吃出来”的肝炎

解放军总医院第五医学中心 刘力畅

啤酒、烧烤、小龙虾、火锅、海鲜、大排档……盛夏时节，当大快朵颐品尝美食时，要警惕一种“吃出来”的肝炎——戊型肝炎！

戊型肝炎是由戊型肝炎病毒(HEV)感染引起的急性病毒性肝炎，主要经消化道传播，简单讲是“吃出来”的肝炎。很多人为了追求食材的鲜嫩口感，喜欢生食海产品或肉类。吃火锅时“七上八下”“冷锅涮血”，牛排追

求“五分熟”“七分熟”，以及喜欢吃醉虾醉蟹等，这些是非常不安全的饮食习惯，会大大增加感染戊肝的风险。

在发病初期，戊肝通常表现为发热、乏力、恶心等症状，会被误认为是感冒或普通“吃坏肚子”。然而一段时间后，就会出现小便发黄、颜色加深，眼白和皮肤发黄的情况。如不及时到医院确诊并治疗，会有肝衰竭甚至死亡的风险。

预防戊型肝炎要避免食用未烹饪熟的动物内脏、肉制品以及水产，家里使用的刀具、案板，要做到生熟分离；避免去未知的水域游泳垂钓、不要接触家畜及野生动物；饭前便后认真洗手，养成良好的卫生习惯。

此外，预防戊型肝炎最有效的手段是接种疫苗，一年的保护率可达到100%，大部分人接种疫苗后产生的抗体保护可以达到30年。

声音

异地就医事关参保群众的切身利益，政策好不好、落实是否到位，群众最有发言权。

——近年来，国家医保局、财政部等部门明确，进一步完善异地就医备案政策、进一步明确定点医疗机构直接结算服务范围、进一步规范经办机构跨区域协同流程等。人民日报评论说。

食品生产日期难找？以法治叫停“藏猫猫”。

——日前，上海市消保委特委托上海新消费研究中心、上海迪博大数据研究所开展了消费调查。调查显示，近九成的消费者表示碰到过食品生产日期难以查找的情况，更有近四成消费者表示经常性碰到这种情况。东方网评论说。

“解放”拍黄瓜，让食品监管标准回归民间。

——7月12日市场监管总局公布的《食品经营许可和备案管理办法》，对拍黄瓜、泡茶等简单食品制售行为，作出了简化许可的规定。澎湃新闻评论说。

民警用纸笔服务聋哑人，打动人的是用心用情。

——浙江省桐乡市一对聋哑夫妇去派出所办理业务，民警用纸笔花了近半个小时与这对夫妻进行了一场无声的交流，引来不少网友点赞。工人日报评论说。

养老辅具不适老自然不叫座。

——中消协联合国家电研究院，邀请社区老人测评体验多个养老辅具。结果发现，老年人感觉最适老的，往往不是最贵的产品。北京晚报评论说。

为开门纳凉的洛阳地铁点赞！

——近日，河南洛阳轨道交通在社交媒体上发布“致市民的一封信”，信中称，洛阳地铁各站点将持续做好车站纳凉服务工作，欢迎市民到地铁纳凉。九派新闻评论说。

远离无效社交，适度断舍离可能收获更多。

——《中国青年报》社会调查中心联合问卷网的调查显示，59.4%的受访者觉得朋友圈中的无效社交多。红网评论说。