

# 头晕头胀,52岁的他发现脑动脉瘤

上海瑞金医院舟山分院神经外科主治医师张欧:当心这颗“长在脑袋里的不定时炸弹”,建议高危人群每2年一次进行脑动脉瘤无创筛查

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

近日,德国健身网红“拉丝哥”乔·林德纳因动脉瘤去世,享年30岁。这起不幸,也让“脑动脉瘤”进入到人们视野。脑动脉瘤到底是什么疾病,它为什么会如此可怕?

上海瑞金医院舟山分院神经外科主治医师张欧介绍,脑动脉瘤并非真正的肿瘤,是颅内血管在分叉部形成的一个血泡样凸起,是血管壁最薄弱的环节。脑动脉瘤在血流的冲击和血压的变化下也可能会发生破裂出血。



## 在体检中发现脑动脉瘤

张欧告诉记者,关于“脑动脉瘤”,有一位患者给他留下了很深的印象。当时门诊来了52岁的男子李先生,他自述有高血压,因为平时工作忙,也没太关注自己身体,最近总感觉头晕,头部闷胀。

“休息后可以缓解,但劳累后又会出现头晕。”李先生说,一想到自己很久没有体检了,平时作息饮食也不规律,就想着来医院看看,顺便调理一下身体。

根据李先生的情况,张欧开具了头部核磁和头颈部CTA。没想到,体检结果显示“脑动脉瘤”。

拿到结果的李先生顿时就慌了,赶紧拿到检验单找到了张欧。“不要一看到‘瘤’就慌掉,具体怎么治疗,还是要看进一步的检查结果。”张欧告诉李先生。

听从张欧建议,李先生继续完善做了头颅DSA检查,并通过头颅DSA(介入治疗)进行了手术。经过积极治疗,且定期进行回访,目前李先生的身体已恢复健康。“他跟我说,以后一定会定期体检,早发现健康隐患,早治疗。”张欧说。

## 长在脑袋里的“不定时炸弹”

那么脑动脉瘤到底是什么?张欧解释,用“生长在脑袋里面的不定时炸弹”来形容动脉瘤十分贴切。脑动脉瘤虽然也带一个“瘤”字,但它不是实质性肿瘤,本质上它是颅内血管在分叉部形成的一个血泡样凸起,是血管壁最薄弱的环节,主要发生在颅内的颈内动脉、基底动脉、大脑中动脉、大脑前动脉等血管的分叉部。

“脑动脉瘤在血流的冲击和血压的变化下可能会发生破裂出血,风险非常高。”张欧说,脑

动脉瘤在没有破的时候,可以没有任何症状。但是一旦破裂,第一次破裂的死亡率可以达到30%。如果不进行治疗,第二次破裂的死亡率超过70%,因此是颅内比较凶险的一种疾病。

目前对脑动脉瘤的治疗主要有两个方法,一种是开颅手术夹闭,另一种方法就是介入栓塞。两种方法各有优缺点,开颅手术夹闭更彻底,但是创伤相对大一点,介入栓塞创伤小,不需要开颅手术,但是有一定的复发率。介入栓塞相对来说花费会更高一些,而且一部分病人术后需要长期口服抗凝药等预防血栓形成。

## 高危人群要做好定期筛查

张欧介绍,总的来说动脉壁发育缺陷、动脉硬化和高血压是发生脑动脉瘤的三个主要因素。脑动脉瘤血管壁结构薄弱、弹性差,在情绪激动、用力排便、疲劳等情况下血压升高时,极易发生破裂,危害极大。不过,大家也不必过度恐慌,大部分脑动脉瘤还是相对比较安全的,如果不破裂,大多数患者不会感到什么不适。少数脑动脉瘤较大的患者,会有头痛、呕吐、视力下降等表现。“需要警惕的是那些破裂的脑动脉瘤和破裂风险比较高的脑动脉瘤。”

一般长期吸烟、酗酒、罹患高血压、有动脉瘤性蛛网膜下腔出血家族史以及中老年女性比较容易发生脑动脉瘤,上述人群应定期进行脑动脉瘤无创筛查(每2年一次)。如果筛查发现脑动脉瘤也无需慌张,虽然它发病率很高,但真正发生破裂的比例并不高,其中约0.25%可能会发生破裂。“如果发现自己患有脑动脉瘤,不要慌张,及时前往专业医院向专科医生寻求帮助。”张欧提醒。

案例分析室

普陀的鲍女士最近有一件事不解,她想问

## 吃苹果相当于刷牙是真的吗?

□记者 李巧凤

家住普陀山水人家小区的鲍女士说,网上有人说吃苹果可以清洁牙齿,甚至可以代替刷牙,这个说法是真的吗?

舟山维艺口腔门诊部主任苏泉回复:吃一次苹果等于刷一次牙,这个说法是错误的,不过吃苹果对清洁牙齿确实有效。由于苹果的果肉是纤维状的,在我们咀嚼过程中,能让牙齿表面以及牙龈得到清洁,所以大家会发现,吃完苹果后,牙齿有一种很

清爽干净的感觉,但这并不说吃苹果就等于刷牙。

那么吃完苹果不刷牙会怎么样呢?虽然在咀嚼苹果过程中,牙齿表面及牙龈都得到了清洁,但是吃完苹果后口腔内会有大量的果酸,果酸会降低口腔pH值,从而增加蛀牙的风险。此外,苹果所含的果糖会在48小时内被口腔细菌转化为有害的牙垢,如果没有及时清理,对牙齿的健康也会产生不利的影响。因此,吃苹果并不能代替刷牙。

寻医问药

## 夏天这么洗澡当心血管遭殃

盛夏,有人喜欢外出回来马上洗个冷水澡,这么做虽然一时爽,但是极易危及生命。

天气炎热,人体血管、毛孔处于舒张状态,突然的冷水刺激容易造成皮肤血管急剧收缩,大量血液流向身体内部,致心脏负荷增加。对于有冠心病等基础疾病的中老年人来说,可能会引起心脏不适,甚至诱发心绞痛、心梗。

另外,血管收缩还会造成血压升高,如果本身血压控制得不理想,也可能造成脑出血。因此有心脑血管基础疾病的中老年人,不要轻易尝试洗冷水澡。

## 夏天洗澡有几个误区:

误区一:洗澡水温越高越好

对于有高血压、动脉硬化、冠心病等慢性病的人来说,洗澡时水温过高是一种危险行为。随着热水冲洗,全身毛细血管扩张,大量血液扩张了体表的血管,心、脑等重要器官的血液相对减少,有可能会发生心脑血管意外。建议洗澡水温一般控制在38℃~40℃。

误区二:冷水直接浇到身上

突然的冷水刺激不仅会造成血管收缩,血压升高,甚至会诱发心绞痛,发生急性心肌梗塞或猝死。

夏天如何科学洗冷水

澡?初期时间宜短,2~3分钟即可,以后逐渐延长;洗时先四肢,后胸背,洗毕一定要擦干。在洗澡过程中,如出现头昏、寒战等症状,应缩短淋浴时间或升高水温,以免发生意外。

注意对于患有严重高血压、冠心病、急性肝炎、肺结核、风湿性关节炎、坐骨神经痛等疾病及高热病人,不宜进行冷水澡。

酒后、饱腹、空腹、剧烈运动或极度疲劳后,均不宜洗冷水澡。

妇女经期、孕期及产期应暂停冷水洗澡。

误区三:热水泡澡时间长  
泡澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,从而产生干燥、瘙痒等症状,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。

此外,过长时间泡澡人容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。

一般淋浴10~15分钟完全足够了,就算是泡澡,最好也不要超过20分钟。

另外,近期气温升高,血管舒张,大量出汗,许多高血压患者口服原降压药物剂量出现低血压现象,建议近期频繁监测血压,在专业医生指导下适当调整药物。

(上海瑞金医院舟山分院心血管内科 张静)

医生手记