

如何治疗 三叉神经痛

“三叉神经痛被患者叫做‘天下第一痛’，为脸部突发且尖锐性、撕裂性、触电样的疼痛。”日前，江大附院神经外科主任医师吴旻接受记者采访时表示，三叉神经痛一次疼痛可持续数秒钟，但每次发作可持续多次疼痛，所以疼痛发作时间可持续数小时；可因脸部肌肉运动或轻触脸部特定位置而引发疼痛，所以常造成患者面部无表情，无法言语、刷牙、洗脸、进食或工作，造成患者工作上和生活上极大的痛苦和不便。

吴旻表示，这种疼痛并不会整天持续，而有明显的无痛时期，在无痛期时患者与常人无异，并无其他明显神经缺损症状发生；这类患者疼痛局限在颜面侧，三叉神经分布范围，临床上常见患者起初误以为是牙齿疼痛，而寻找牙科医师诊治，等到拔除多颗牙齿后，疼痛仍无法解除时，才寻求神经内、外科医师治疗。

据了解，三叉神经痛治疗方法包括药物治疗和外科手术治疗两大类。药物诊断治疗首选药物为卡马西平(得理多, Tegretol)，一般常用剂型为每颗100毫克，起始治疗剂量从一颗开始，治疗频率为一天二到三次(100 mg, bid-tid)，即以最少剂量来达到疼痛控制效果，临床大多数病例开始疗效较好，但随着病情进展往往症状控制越来越差，即使加大药物剂量也多不满意，而且药物的副作用也较大。

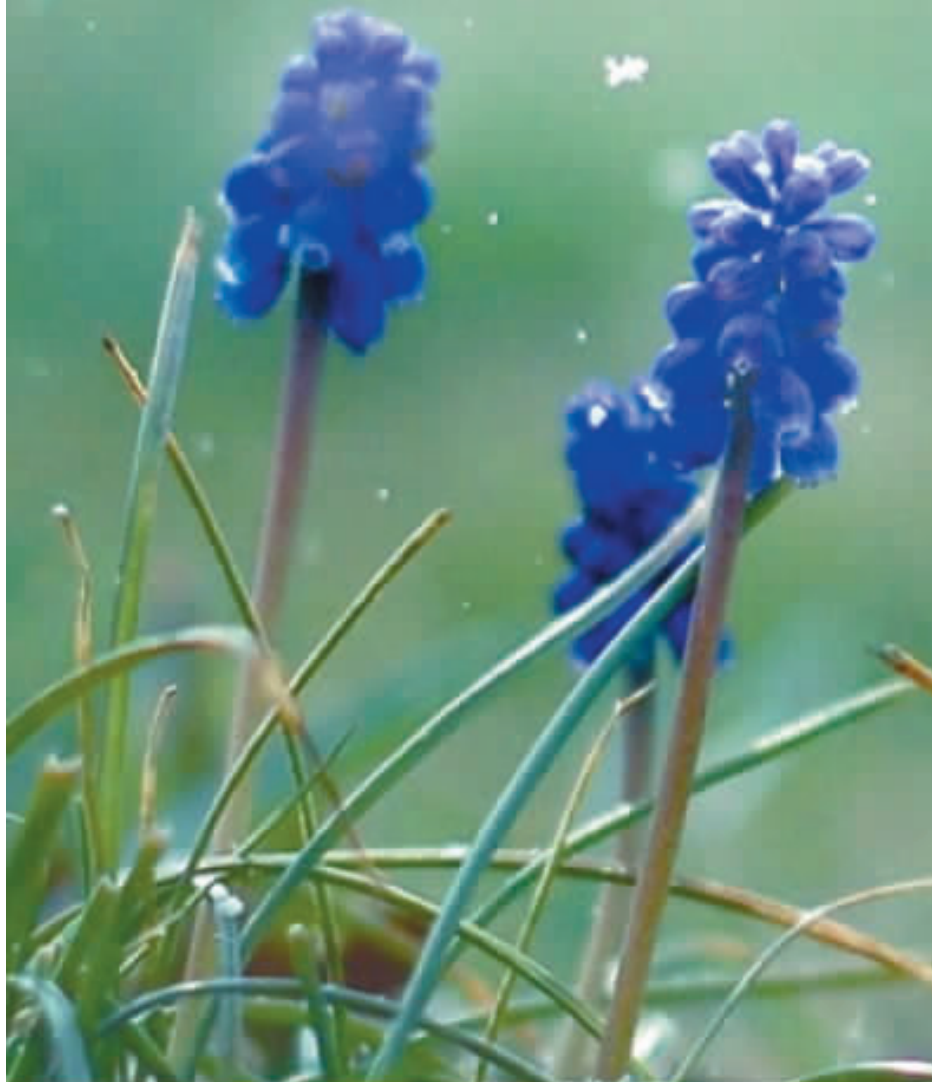
而外科手术治疗的适应症为药物治疗效果不佳，剂量太大(每日服用卡马西平药物总量大于800毫克)，药物治疗无效的患者，或药物治疗副作用太大(头昏、行路不稳、皮肤过敏、白血球减少、肝功能损害)，无法持续治疗的患者；或因这一疾病造成精神上、身体上极大的困扰，以致对生活或工作上造成影响。

吴旻表示，开颅显微血管减压手术是目前唯一针对病因、国际公认的手术治疗手段，其主要优点为可以长期控制病情，复发率低，而且术后几乎没有感觉丧失(面部麻木)的情形。微血管减压术的原理：血管对三叉神经根的长期压迫可以导致神经根脱髓鞘，从而导致疼痛的发生，微血管减压术就是将压迫神经根的血管(病因)与神经根分离后，移位并固定在远离神经根的部位，实现神经根的完全减压，获得治疗的目的。所以这是一种针对病因的治疗方法，有望彻底治愈三叉神经痛。

此外，还有微创治疗，这主要适合高龄体弱、合并多系统疾病或对开颅手术依从性差的患者，如经皮肤三叉神经半月节球囊压迫撕脱手术，经皮肤三叉神经半月节热凝射频术，经皮肤三叉神经节甘油阻滞手术，三叉神经周围支阻滞术，伽玛刀或光子刀三叉神经节阻断术。

(孙卉 古瑾)

大暑当前， 如何养生？



本期访医: 吉亚
市中医院脑病科主任、主任中医师

目前，我们已经进入了二十四节气中的大暑。正值“中伏”前后，在镇江地区进入了一年中最热的时期。

身处大暑天，如何养生？这里提供几个关键句供您思量斟酌：心静自然凉，睡眠要充足，谨防食物中毒，养脾胃避疰夏。

大暑节气，高温酷热，易动肝火，有些人常常会有心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等感觉，这就是典型的“情绪中暑”症状。此时尤其要注意静心养生，俗话说“心静自然凉”，心态宜清静，越是天热越要“心静”，以避免不良刺激。心理纳凉，以“心病要用心药医”的原理，可采用“心理暗示”和“心理纳凉法”等方法调整情绪，想象自己处于大自然之中，绿树摇曳、飞泉漱玉，使你心旷神怡、心平气和。

市民还需调整好起居，保证充足睡眠。夏天昼长夜短，昼热夜凉，部分市民往往睡眠不足，所以中午应午睡0.5-1小时，因睡眠与情绪和免疫力密切相关，睡眠不足抵抗力就会差。室外劳动者应在下午三点以后再干活，并要注意采取降温散热措施。

大热天的饮食也很重要。暑天细菌繁殖极快，容易导致食物中毒，其症状主要是发热、腹痛、腹泻、脓血便、里急后重等。此时，要尽快前往医院就诊。市民在日常饮食中也要注意，不吃不干净的饭菜，菜

肴应清淡多样化，多食用营养丰富的果蔬和蛋白质，并适当食用姜、葱、蒜、醋，既能杀菌防病，又能健脾开胃。

暑天养生需要吃些什么呢？饮食宜以清为补，宜补气清暑，宜健脾养胃，宜药粥进补。清补食物有绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉等；补气-清暑食物有冬菇、紫菜、西瓜、番茄等，还可选用西洋参、太子参、黄芪；健脾养胃食物有赤小豆、薏米、南瓜等；药粥有绿豆粥、扁豆粥、莲子粥、薏米粥等。

到了大暑天，有些市民会出现疰夏。疰夏又叫苦夏，是因为三伏天天热下降，地湿上升，湿热交争困于脾胃之故。主要症状表现为不想吃饭、恶心、头昏乏力、倦怠思睡、舌苔腻、小便少、汗多等。此时，可服藿香正气丸(水)，醒脾化湿，或薏仁、白扁豆、荷叶、粳米粥以养脾胃，或辅以香砂养胃丸以健脾助消化。

(汤建明 崔骏)

>>>>

当心， 胃癌五大误区毁健康

误区1 胃病很常见，注意调养就好

专家指出，早期胃癌80%没有症状，少数有症状的也是些非典型症状，极易和胃炎、胃溃疡等疾病相混淆。自以为是地根据既往经验和症状来判断疾病，自行买药解决，常会贻误治疗。

误区2 胃镜检查虽然必要，但是太痛苦

一些病人因害怕胃镜检查而犹豫不决。事实上，随着胃镜质量不断提高(更细、更软，操控性更好)和操作医生技术的不断熟练，半数以上病人接受胃镜检查时仅有轻度不适感。熟练医生一般在3-5分钟内即可完成胃镜检查(包括拍照、取活检等操作)，遇到病情复杂的患者一般也不会超过10分钟。

误区3 视夸大宣传的保健品为灵丹妙药

目前，很多违规宣传、夸大产品功效的胃癌相关保健品充斥市场，部分患者对此深信不疑，动辄成千上万购买，不仅造成经济损失，更重要的是贻误病情。其实，保健品与药物有着根本区别，药品有严格的适应症和禁忌症，而保健品一般不具有治疗作用，不能代替药物。

误区4 对患者隐瞒病情， 是为了更好地配合治疗

很多患者一旦被确诊为胃癌，其家属或亲友都会选择隐瞒病情，其中常见的做法就是尽量不去肿瘤专科医院或综合医院的肿瘤科治疗，结果导致治疗不规范。其实，正确的做法应是在患者心理承受范围内，采取适当的方式使其逐步了解真实病情，并帮助他建立起战胜病魔的信心。

误区5 胃溃疡切除后不会癌变

胃在大部分被切除后，仍然有可能癌变，医学上称之为“残胃癌”，因此，患者绝不能因溃疡已切除就掉以轻心，良性胃术后5年内应争取每年做一次胃镜检查，且要活检送病理检查。

(群清)

暑天养生需要吃些什么才好呢？饮食宜以清为补，宜补气清暑，宜健脾养胃，宜药粥进补。