

# 小孔径有大乾坤 微创精准清除颅内血肿

脑出血通常是指非外伤性脑实质内的出血，也被称为自发性脑出血，与高血脂、糖尿病、高血压、血管老化、吸烟等密切相关。如今人们生活节奏不断加快，工作压力日益增大，脑出血的发病率呈明显上升趋势，发病年龄亦趋年轻化。武进人民医院神经外科成功救治了一名突发昏迷失语、一侧肢体活动障碍的男性患者，借助神经内镜完全清除颅内血肿，术后恢复良好。

用对脑组织损伤最小的微创手术方式：内镜下经额小骨窗入路血肿清除术。该手术在患者头部切口仅5cm长，颅骨切开直径3cm大小，内镜下清除脑组织深部的血肿，同时对血肿周围正常脑组织损伤很小，特别是保护了重要功能区的神经纤维束，为患者后期的恢复创造了条件。

单先生的手术非常成功，既清除了血肿，又保护了重要神经功能。使用内镜清除脑出血这种新手术方式让患者术后顺利恢复，10余天就进入康复治疗阶段。经过积极康复治疗，患者1个半月出院，基本生活能自理。



专家名片

**韩建波** 武进人民医院神经外科副主任医师，毕业于南京医科大学，硕士研究生，曾至复旦大学附属华山医院神经外科进修。熟练开展颅脑外伤、脑出血、脑肿瘤等手术，同时开展神经内镜下经鼻蝶垂体瘤切除手术、脊柱脊髓相关疾病的手术治疗。

专家门诊时间：周四上午（南院）

## 典型病例

### 突发脑出血险丧命 血肿被清除获新生

60多岁的单先生一日午后被家人发现昏迷在床，不能言语，左侧肢体不能活动，立即呼叫120将其送到武进人民医院，来院后查急诊头颅CT显示右侧基底节区出血破入脑室。脑出血致死致残率极高，如不立即采取措施，将危及生命。

神经外科脑出血、垂体瘤神经内镜团队主任医师陈红春、副主任医师韩建波综合考虑患者情况，迅速商定手术治疗方案，采

## 专家提醒

武进人民医院神经外科副主任医师韩建波介绍，脑出血是神经外科发病率高、病死率高和致残率高的一种常见急危重症疾病，基底节区是最常见的出血部位，在中老年人群中普遍高发。脑出血发病迅速，多以突发的肢体活动障碍、言语功能障碍、意识障碍等为首发症状，如不及时就医，患者在今后的生活中可能会遗留明显的肢体瘫痪症状，严重影响日后的生活质量，给家庭和社会带来沉重的经济负担和精神压力，精准判断并选择合适的手术

治疗方案是脑出血救治的关键。

传统治疗脑出血多为显微镜下开颅血肿清除术和脑内血肿穿刺引流术，前者手术切口大、时间长，对周围脑组织损伤较大；后者血肿清除慢且不彻底，容易造成神经元损伤不可逆的现象。而运用神经内镜技术可较完美地避开这些缺点，目前神经内镜技术是治疗脑出血最微创、最有效的治疗手段，不仅避免开颅手术造成的大面积脑组织暴露和损伤，患者并发症少，恢复快；且术野清晰，血肿清除率高；又可以实时直视下确切止血，还能在

黄金6小时内清除血肿，挽救受损可逆神经元，改善患者神经功能预后。

## 科室介绍

武进人民医院神经外科成立于1993年，2012年被评为常州市临床重点专科，2019年被国家脑防委评为国家高级卒中中心。下设脑血管病组、内镜肿瘤组、神经功能组、神经创伤组，设有专科重症监护病房NSICU，南北两院实行一体化管理。科室拥有先进的神经外科诊断及手术

专用设备，年收治专科患者2000余人次，手术700余台。

科室目前开展各种颅脑外伤的手术与非手术治疗，各种脑与脊髓肿瘤，如脑膜瘤、胶质瘤、垂体瘤、听神经瘤、胆脂瘤、血管母细胞瘤、脊髓神经鞘瘤、脊膜瘤、室管膜瘤等切除手术，高血压脑出血的手术，动脉瘤的手术与介入栓塞治疗，脑血管畸形的手术与介入治疗，颈动脉内膜剥脱、烟雾病搭桥手术，周围神经减压术，面肌痉挛与三叉神经痛的微血管减压术，锁孔微创颅内血肿清除术，脑积水分流术等。

# 夜里频繁抽筋 警惕4种疾病



在生活中，一听到抽筋，我们第一反应就是缺钙，但抽筋只有这一个原因吗？并不是，在它背后，可能是疾病在作乱。

## 睡觉时腿抽筋 是咋回事？

很多老年朋友在晚上睡觉时会突然抽筋，硬生生从美梦中疼醒，到底是什么原因导致的呢？抽筋的正式名称为肌肉痉挛，在发作时肌肉会不自觉、无征兆地收缩，表现为压榨性疼痛，疼痛感可持续几秒或几十秒。一段时间后可自行恢复，局部可能有残留的疼痛感。

一提到抽筋，大部分人的第一反应就是缺钙。的确，当血液内钙离子的浓度下降到一定程度时，会导致肌肉过度兴奋而出现痉挛。老年人由于身体吸收能力下降，更容易有抽

筋问题出现。但缺钙并不是诱发抽筋的唯一因素，一些人因为挑食、偏食导致从饮食内摄入的钾、镁离子等矿物质过少，也容易引起腿抽筋。另外，服用一些药物也可能导致抽筋。如一些高血压患者长期服用利尿剂，也可能导致大量电解质随着尿液排出体外，最终引起矿物质缺乏，导致抽筋；还有一些人长期服用类固醇、抗抑郁药，也会导致抽筋。

## 夜里频繁抽筋 警惕这些疾病

除了上述因素外，长期抽筋还可能是疾病所致，建议发现有异常要及时就医排查病因。

### 1. 下肢动脉硬化闭塞症

该症是下肢动脉血管内的血管壁变僵硬、狭窄，导致血液流动不畅。这样一来，下肢

肌肉供血会不足，就容易引起抽筋。

### 2. 腰椎间盘突出

腰椎之间的椎间盘异常膨出，会对周围神经带来压迫，引起腰部疼痛、麻木等不适感。尤其是在夜间，肌肉处于休息状态下，神经更容易受到压迫，腿抽筋的发作会更严重。

### 3. 帕金森病

罹患帕金森会让患者大脑产生的多巴胺减少，进而会出现一系列的运动控制异常，表现为肌肉异常收缩、僵硬，也就是我们常说的抽筋。

### 4. 糖尿病坏疽

长期高血糖会对患者的血管造成较大伤害，容易引起动脉硬化、血管壁狭窄僵硬，在这种情况下会让血液流动的速度受阻，下肢肌肉供血不足就容易出现抽筋症状。

(网易健康)

# 节后睡眠不佳 不妨试试4个技巧

春节期间许多人生活不规律，发现自己节后出现失眠的情况，此时如何应对？快试试沾床就睡的4个技巧。

## 培养“见床就困”的习惯

想要沾床就能睡着，就要建立床和睡眠之间的“条件反射”。要养成不困不上床的习惯。等有困意时，立刻上床睡觉。如果躺了20分钟，还是睡不着，可以起身做一些让自己放松的事，而不是在床上做与睡眠无关的事，如看手机、看电视、看书等。

## 增加睡眠动力

一般来说，当我们保持清醒的时间越长，越容易入睡。失眠的人，可以尝试不管晚上睡眠好坏，白天不补觉，也不午睡。如果失眠症状严重，不妨在每日坚持运动1小时，如快走、慢跑、游泳等，也有助眠效果。

## 放空负面情绪

睡前冥想可帮助消除负面情绪，大家可以试试“4个7秒钟”呼吸法。第一个7秒钟吸气，同时去感受自己的身体，从脚趾到膝盖，再到胯部、腹部、肩膀、双臂、头部，想象每一个部位都充满活力。第二个7秒钟屏住呼吸，想象身体逐渐安静、放松。第三个7秒钟呼气，想象身体在慢慢释放掉所有的负面情绪。第四个7秒钟屏住呼吸，然后重复。总共重复做7遍。

## 卧具要合适

床垫软硬要适中，平躺时将手分别伸入脖子、后背、腰及臀部至大腿下面，若基本没有空隙，说明床垫比较适合。枕头的高度以10~15厘米为佳，正常人睡觉时以右侧卧位为宜，室温控制在15℃~24℃为宜。(养生中国)

