



# 识别颅内肿瘤早期症状 科学防治

颅脑是人体最重要的组织器官，关系着人体的活动、思想以及社会行为，当颅脑内出现肿瘤，风险是呈现指数型上升的。近年来，颅内肿瘤的发病率逐渐升高，已成为影响我国居民健康的严重疾病。那么，如何认识颅内肿瘤？颅内肿瘤的早期症状及防治措施是什么？

## 颅内肿瘤的发病原因和危害

颅内肿瘤指的是发生在颅腔内（头颅内）的肿瘤。颅内肿瘤可以起源于颅内组织，如脑组织、脑膜、神经组织等，也可以是原发于其他部位的转移性肿瘤（即其他部位的肿瘤蔓延至颅内）。颅内肿瘤可以是良性的（非癌性），也可以是恶性的（癌性），它们可能对脑组织和神经系统功能造成影响，且其症状可能因肿瘤的类型、大小和位置而异。

颅内肿瘤的发病原因目前尚未完全清楚，但以下因素可能与其发展有关：1. 遗传因素：某些遗传突变或家族遗传病可能增加个体患颅内肿瘤的风险。2. 神经干细胞异常增殖：在发育过程中，神经干细胞的异常增殖可能导致肿瘤的形成。3. 神经细胞损伤：某些研究表明，颅脑损伤或炎症反应可能与颅内肿瘤的发展有关。4. 暴露于致癌物质：长期接触某些致癌物质，如放射线、某些化学物质或有害物质，可能增加颅内肿瘤的风险。5. 免疫系统异常：免疫系统的功能异常可能与颅内肿瘤的发生相关。6. 其他因素：年龄、性别、慢性感染、激素水平等因素也可能与颅内肿瘤的发病有一定关联。

颅内肿瘤的危害主要包括以下两个方面：第一：压迫和损害脑组织：颅内肿瘤增大并在颅腔内占据空间，从而对周围的脑组织施加压力，导致脑功能受损。这可能引起头痛、癫痫、感觉和运动障碍、认知问题等症状。第二：神经功能受损：肿瘤的位置和大小可以影响神经结构和通路，干扰神经信号的传递，导致各种神经功能障碍。比如视神经受损可引起视力问题，听神经受损可导致听力损失，面神经受损可导致面部肌肉麻痹等。

## 颅内肿瘤的早期症状及治疗方式

颅内肿瘤的早期症状可能因肿瘤的类型、大小和位置而有所不同。以下是一些可能出现的早期症状：

1. 头痛 持续性或频繁的头痛可能是颅内肿瘤的早期症状之一，头痛可能是隐痛或压迫性的，有时可能会加重或与特定活动有关。

2. 视觉变化 视力模糊、双视、视野缺损或其他视觉异常可能是颅内肿瘤的早期症状之一。这可能是由于肿瘤对视神经或视觉通路的压迫或损害所致。

3. 呕吐和恶心 颅内肿瘤可导致颅内压增高，这可能引起恶心和呕吐。

吐，尤其是早晨或与头痛同时出现。

4. 神经功能障碍 颅内肿瘤可能干扰神经结构或神经通路，导致神经功能障碍。这可能包括肌肉无力、感觉异常、言语困难、协调问题、步态异常等。

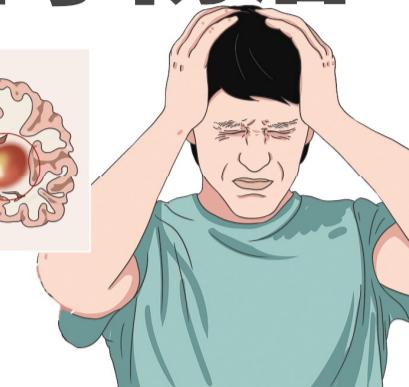
5. 行为和认知变化 颅内肿瘤可能对情绪、记忆、注意力和认知功能产生影响，导致行为和情绪变化，如情绪波动、注意力不集中、记忆力下降等。

颅内肿瘤的治疗方式取决于肿瘤的类型、大小、位置以及患者的整体健康状况。常见的治疗方法包括以下几种：

1. 手术切除 手术是治疗颅内肿瘤的主要方法之一。通过手术，外科医生可以试图完全切除肿瘤或尽可能减少其大小，以减轻对周围脑组织的压力和神经功能的干扰。手术方法可能因肿瘤的位置和特征而有所不同。

2. 放疗 放射治疗使用高能射线或粒子来杀死肿瘤细胞或抑制其生长。放疗常用于不能完全切除的肿瘤，或作为手术后的辅助治疗，以清除残留的肿瘤细胞。

3. 化疗 化学药物通过静脉注射或口服，用于杀死或抑制肿瘤细



胞的生长和扩散。化疗可以单独使用，也可以与手术或放疗联合使用，以增加治疗效果。

4. 靶向治疗 某些肿瘤具有特定的分子变异或特征，可以利用靶向药物针对这些特征进行治疗。靶向治疗可以针对肿瘤细胞的生长信号途径或血供等进行干预，以阻断肿瘤的生长和扩散。

5. 对症支持治疗 颅内肿瘤治疗过程中，还可能需要对症支持治疗来缓解症状和提高生活质量。这包括对头痛、恶心、癫痫发作、神经功能障碍等症状的控制和管理。

## 如何预防颅内肿瘤？

目前没有确切的方法可以预防颅内肿瘤的发生，因为其发病原因多样且复杂。然而，以下四种健康生活方式可能有助于降低患颅内肿瘤的风险：1. 健康饮食；2. 不吸烟；3. 避免暴露于致癌物质；4. 避免脑损伤。

南宁市上林县人民医院 韦伟民

# 老年人常见的健康问题有哪些？

随着年龄增长，老年人会出现各种各样的健康问题。那么老年人常见的健康问题有哪些？又该如何有效预防？让我们一起来了解一下。

## 高血压

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素，其危险性不容忽视。

防治建议：老年人要定期监测血压，特别注意合理膳食，减少钠盐摄入，增加钾摄入，饮食以水果、蔬菜、低脂奶制品、富含食用纤维的全谷物、植物来源的蛋白质为主，减少饱和脂肪和胆固醇摄入。控制体重，戒烟限酒，适量运动，每天累计30~60分钟的中等强度运动（如步行、慢跑等）。减轻精神压力，保持心理平衡，保障充足的睡眠。

## 冠心病

冠心病是老年人常见慢性病，与年轻人相比，老年人合并多病危险因素，如高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟、久坐等。

防治建议：老年人冠心病除了药物及手术治疗外，健康的生活方式对冠心病的预后有着重要意义。所以，老年人要保持适当的体育锻炼，减少剧烈运动；生活要有规律

律，保持足够的睡眠；保持情绪稳定，切忌急躁；避免饱餐；戒烟，避免大量饮酒。

## 糖尿病

长期存在的高血糖，导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

防治建议：饮食控制、运动治疗、药物治疗、自我血糖监测，其中饮食和运动是基础。

## 脑卒中

脑卒中又称“中风”，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组急性脑血管疾病。老年脑卒中患者常存在肢体活动障碍，需要长期的康复治疗，有些甚至需要长期卧床，同时给家庭和社会也带来了沉重的负担。

防治建议：患有高血压、糖尿病、高血脂症的老年人是脑卒中的高危人群。存在以上危险因素的人群需规律服药，不可随意减药或者擅自停药，同时注意定期监测血压、血糖、血脂等指标，如发现波动较大或者控制不佳时，应及时就医。老年人日常生活中，要注意自我情绪调节，避免大喜大悲，保持愉快心情。

## 骨关节病和骨质疏松症

骨关节病是一种慢性退行性非炎症性骨关节疾病，多发于老年人。好发于肩、脊柱和髋、膝等负重的关节。其发病率随年龄增长而逐渐增高，60岁以上老年人男性发病率10%，女性为40%。严重者可发生骨折，严重影响生活质量。

防治建议：多食高钙食品，进行适当的体育锻炼并持之以恒，可增加骨矿含量，并能改善肌肉和关节功能，增加肌肉与韧带的力量与灵活性，从而可以减少跌倒及其不良后果。

## 便秘

老年人由于肠道功能减退，容易发生便秘，引起腹胀、腹痛、烦躁不安等。特别是大便秘结，排便时用力过大，致使心肌耗氧量急剧升高，极易诱发心绞痛，甚至导致心肌梗死。

防治建议：首先要注意合理的饮食，增加膳食纤维摄入量，膳食纤维主要存在于谷、薯豆类、蔬菜和水果等植物性食物中。同时要养成多饮水的好习惯，建议每日饮水量为1500毫升。适度运动，运动可以刺激肠道蠕动，有利于缓解便秘。养成良好的排便习惯，规律的

排便习惯是防治便秘的有效措施。对于顽固性便秘病人可考虑使用通便剂，在医生指导下进行使用。

## 失眠

老年人随着年龄的增长，睡眠时间日益减少，容易发生睡眠障碍，出现失眠。失眠会严重降低老年人的生活质量，加重高血压、心脑血管意外，包括心肌梗死的风险。长期失眠容易导致大脑功能紊乱，容易引起焦虑、抑郁症等疾病，增加各种躯体、心理疾病的患病风险。

防治建议：改善睡眠环境，保持周围环境安静，避免大声喧哗，避免噪声，调节好卧室的光线、温度和湿度。养成良好睡眠习惯，睡前不能进食过饱、过多饮水，不要饮酒、喝浓茶和咖啡，减少夜尿频率；睡前不宜进行较大运动量，可适量热水泡脚等；要调整好情绪，睡前不宜多想令人压抑和焦虑的事情，应保持轻松的心情，能够提高睡眠质量。由于失眠与许多疾病都互为因果，所以预防失眠需积极治疗原发病，并且合理使用慢性病相关药物，在出现睡眠问题的早期给予积极的干预。

南宁市第一人民医院 钟海清