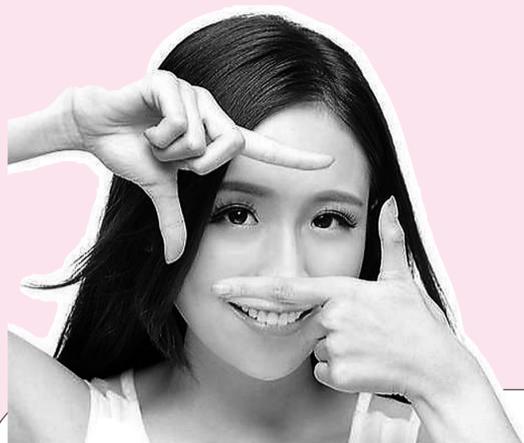


# 有些心血管病“写”在眼睛上

眼皮下垂、肿胀都是前兆



“眼睛是心灵的窗户”，这句话出自著名画家达芬奇，说的是人的双眼可以表达内心情感。在医生看来，眼睛和心脏的确有着微妙的联系，眼睛的变化有时是心血管疾病的重要信号。今天，专家带你透过双眼捕捉心脏和血管病变的迹象，并教你对症保护好心血管。

## 【眼皮下垂】 ——脑动脉瘤

颅内动脉瘤，又称脑动脉瘤，它是颅内动脉血管壁上的一个“鼓包”，就好像自行车胎局部变薄了，打气后鼓了个包一样。脑动脉瘤一旦破裂，会导致中风、昏迷、瘫痪等，甚至危及生命。

脑动脉瘤早期，有的人可能没有任何症状，部分人会出现头痛（多固定一个地方疼）、头晕、恶心等。如果脑动脉瘤压迫到动眼神经，就可能会出现眼皮下垂，一侧眼睛睁不开，看东西重影，或者出现眼球向上、向下活动受限等情况。

此时要立即去神经外科或神经内科就诊，千万不要在家“静观其变”。当脑动脉瘤破裂发生时，会出现突然的、严重的头痛，意识障碍，身体或面部一侧虚弱、麻木，颈部僵硬、恶心呕吐等。

### 建议：

积极控制血压、血脂，对于预防脑动脉瘤和预防出血有很大的作用。激动、搬重物、用力排便等，容易引发脑动脉瘤破裂出血。生活中尽量避免需要突然用力的动作，减少情绪激动。吸烟、大量饮酒是脑动脉瘤的危险因素，戒烟、戒酒非常重要。40岁以上的人，应该每3年—5年查一次头颅磁共振血管造影（MRA）。头颈部CT血管造影（CTA），也能及早发现血管病变。

预防感染，规律运动，提高机体抵抗力。这是因颅底感染、脑膜炎等也会由外方侵蚀动脉壁，引起感染性或真菌性动脉瘤。

需要提醒的是，眼皮下垂是脑动脉瘤的一个信号，但并非所有的眼皮下垂都是脑血管问题，还需要排查生理性因素、重症肌无力、糖尿病等。

## 【傍晚眼皮肿】 ——心脏异常

眼皮肿胀，有生理性的，也有病理性的。

### 生理性眼皮肿胀

睡觉时枕头太低，夜晚睡眠时间过长或过长，睡前喝太多水，都有可能造成眼皮肿胀。这种肿胀一般会在起床后1小时左右自行消失。

### 病理性眼皮肿胀

结膜炎、角膜炎等眼部疾病，肾脏疾病、心脏病、甲状腺功能低下、贫血等，都可能造成眼皮肿胀。一般来说：肾脏疾病造成的眼皮肿胀，早晨起床后较为明显；心脏疾病引起的眼皮水肿，在晚上表现最突出；如果从早到晚眼皮肿胀程度没有明显变化，且伴有面容呆滞无光、倦怠乏力等，就有可能可能是甲状腺功能低下造成的。

### 建议：

如果出现眼皮肿胀连续数日不消退，且在排除眼部疾病的情况下，就很有可能是全身性疾病导致的，应及时就医，早发现、早治疗。

## 【眼球边缘发灰】 ——血管变硬

不少中老年人的角膜（黑眼仁）边缘，会出现一圈灰白色的圆环，医生叫它“角膜老年环”。多项研究证实，这个“环”与血脂代谢异常或动脉硬化可能有关系。

中老年人出现角膜老年环，一般不痛不痒，视力也不会下降，容易被忽视。

### 建议：

平时不妨多照照镜子，检查一下眼睛，若发现黑眼球边缘出现角膜老年环，应尽早去医院检查。

动脉硬化的发生不是一朝一夕的事，生活中要戒烟、戒酒；控制好血脂水平；每天尽量吃一斤蔬菜、半斤水果；每天吃盐不超过6克。避免久坐，每40分钟起身活动一下；每周至少做150分钟运动等。

## 【眼周黄色“皮疹”】 ——血脂异常

眼睑黄色瘤，实际上是橙黄色的皮疹，质地柔软，边界清晰，进展缓慢，很少自愈，常发生在眼睑内眦皮肤上，是由于过剩的胆固醇在眼睑上发生沉淀导致的。

眼睑黄色瘤多见于中老年女性，尤其好发于平时活动较少，营养过剩的肥胖女性身上。

### 建议：

如果发现自己眼部出现睑黄瘤，应尽快到医院查查血脂。血脂边缘升高，可通过改善生活方式降脂。轻中度升高需要在此基础上，遵医嘱进行药物治疗。

生活中少吃红肉（牛肉、羊肉、猪肉）、动物内脏，烹饪方法多用蒸、煮，少用油炸。少摄入反式脂肪酸，如点心类、面包、蛋糕、奶茶等。

每周进行5次以上、每次30分钟的轻中度有氧运动。

BMI=体重(kg)÷身高的平方。体重指数BMI≥24的人，应适当减重，可有效降低人体胆固醇水平。

## 【一侧眼睛忽然失明】 ——动脉阻塞

高血压患者的动脉变细，血流相对缓慢；动脉内皮受损，血管内壁粗糙、狭窄，容易形成血栓，一旦栓子阻塞动脉，患者眼睛会突然看不见。

我们的视网膜依靠中央动脉供血，若中央动脉发生阻塞，会导致视网膜缺血缺氧。视网膜中央动脉阻塞又称为“眼中风”，多见于高血压、动脉硬化患者，偶见于年轻患者。

### 建议：

如果突然看不见东西，仅存在光感或无光感，一定要及时就医。90分钟是抢救“眼中风”病人的黄金时间。超过90分钟，视网膜神经组织常会发生不可逆性损伤。

预防“眼中风”的根本方法，在于养成健康的生活习惯。比如，保持膳食平衡，少吃高油、高糖、高盐的食物；避免过度劳累、情绪波动；睡眠充足、心情放松、御寒保暖；定期检查血压、血脂、血糖及颈动脉超声等。

据《生命时报》

# 15岁男孩体内取出100多颗“石头”

近日，浙江一名15岁男孩反复上腹部疼痛3个多月，经查，竟然是胆结石作祟。问题来了，胆结石怎么会长在一个小男孩腹中呢？

## 每天炸鸡不断 吃出胆结石

男孩小熙(化名)今年15岁，来自浙江萧山，身高160厘米，体重却已达到80公斤。平时小熙最喜欢吃的就是炸鸡，基本上是“无鸡不欢”。今年2月起，小熙经常一顿炸鸡吃完后，肚子就痛。开始，家人以为他患上了肠胃炎，吃点胃药就挺过去了。近日，小熙肚子疼痛厉害，连打针吃药都止不住。

在医生建议下，他做了腹部彩超检查，找到了腹痛的原因：他的胆囊里长满了密密麻麻的结石，整个胆囊被撑到原来的2倍大。随后，家里人带着小熙来到了医院。医生检查后发现，小熙的胆囊壁已经有0.3厘米厚，而正常的胆囊壁薄如一张纸。无奈之下，医生只能为小熙做了胆囊切除手术。医生从小熙的胆囊里取出了密密麻麻的100多颗“石头”。

## 不吃早饭 14岁女孩“无胆”

小熙并非个例，14岁的萝萝(化名)来自贵州，平时，萝萝的生活作息很不规律，因为学业繁忙，所以经常晚上熬夜。萝萝早上起得晚，就直接去上学，几乎不怎么吃早饭。

3个月前，萝萝总感觉胃痛，尤其是吃过油腻的东西后，胃痛的感觉就更加明显。直到一次剧痛难忍，才到医院检查，检查发现，她患上了胆囊炎，并且有一个直径2厘米的巨大胆结石。

经过医生的各项评估后，萝萝不符合保胆手术条件，最后，她只能年纪轻轻就已经“无胆”。

## 很多娃的胆结石 是“作”出来的

临床发现，儿童胆石病的发病率越来越高。医生介绍，其中很多胆结石，可能是“作”出来的。事实上，胆囊是个娇气的家伙，吃得太多或者不吃，都会对它造成伤害。

医生分析，像小熙这样的病人，主要和他的家族遗传和饮食习惯有关，他的奶奶也因胆结石做了胆囊切除手术。此外，他平时爱吃大鱼大肉和甜食，不愿吃粗粮蔬菜，这导致血液中的胆固醇浓度增高，胆囊内胆汁中的胆固醇浓度也随之上升，从而促发了胆结石形成。

而萝萝患病原因和她不吃早饭有很大关系。胆囊是储存胆汁的工具，在进食后，大脑指挥胆囊收缩，将胆汁排到肠道促进脂肪分解。如果不吃早饭，胆汁长期得不到排空，久而久之，就会促发胆结石的形成，就是死水→胆泥→胆结石的过程。长此以往，还会有胆囊恶变的可能。

此外，不爱喝水，加上学习紧张，胃肠道蠕动缓慢，这些因素也不利于胆汁的正常排泄，导致胆汁滞留在胆囊里浓缩变稠而形成结石。和成年人的胆结石不同，儿童患上胆结石后，症状更隐匿。

首先，区别于普通腹痛，胆结石引发的腹痛位于右上腹，属于阵发性疼痛，一般在吃油腻食物后发生，疼痛常向右肩及背部放射。其次，多数病人一般在进食后，特别是吃油腻食物后，才出现上腹部隐痛、饱胀，伴有打嗝等，常被误诊为胃病。最后，家长一定要让孩子养成良好的生活、饮食习惯。

杨伊

