

脑膜瘤是良性还是恶性？需要手术吗？

张程文 重庆市开州区人民医院

很多人拿到头颅核磁报告，看到“脑膜瘤”三个字，第一反应就是慌了：脑子里长瘤了，是不是就是癌症？必须马上开刀吗？不开刀会不会没命？其实，脑膜瘤是颅内非常常见的肿瘤，但它和我们平时说的“脑瘤”差别非常大。今天就用最通俗、好懂的话，把脑膜瘤到底是良性还是恶性、要不要手术、怎么治、平时注意什么一次讲清楚。

首先搞清楚：脑膜瘤到底是个啥？

我们的大脑表面，有一层像“保鲜膜”一样的组织，叫做脑膜，它包裹着大脑，起到保护作用。脑膜瘤，就是从这层脑膜上长出来的肿瘤。它不是长在脑组织里面，而是长在脑组织外面，大多数是慢慢向外“鼓起来”的一团东西。这一点非常关键，也决定了它的危险程度和治疗难度。

最重要的问题：脑膜瘤是良性还是恶性？

绝大多数脑膜瘤都是良性的，恶性比例非常低。根据医学统计，约90%的脑膜瘤属于良性（WHO I级），生长很慢、不侵袭脑子、不转移、不致命；少数是非典型（II级），偏良性，但稍微活跃一点；真正恶性脑膜瘤（III级）极少，只占1%~2%左右。所以，报告上写“脑膜瘤”，先别自己吓自己，大概率是良性肿瘤。

怎么简单判断良恶性？

不用自己猜，看报告和检查就行：①长得慢：良性脑膜瘤可能几年才长大一点；②边界清楚：像个圆球，有完整包膜，不住脑子里钻；③不破坏脑子：只是“挤到”大脑，不是“长到”大脑里；④不会转移：不会跑到肺、肝、骨头里。只有少数肿瘤形态不规则、边界模糊、生长特别快，才需要高度警惕恶性肿瘤可能。

第二个大家最关心的：脑膜瘤要不要手术？

不是所有脑膜瘤都要开刀！不是一发现就要手术！很多人一辈子带着脑膜瘤生活，完全没症状，也不用治。什么时候可以暂时不手术，定期观察？满足下面这些情况，医生通常会建议定期复查，不用急着开刀：①肿瘤很小（一般<2~3cm）；②完全没有症状；③位置比较安全，不在关键区域；④连续复查1~2年，几乎不长。

这类人只需要：①每年做一次头颅核磁；②观察大小变化；③不用吃药、不用放疗、不用手术。

过敏体质儿童如何做好春季饮食防护？

杨家 重庆市儿童福利院

春季是万物复苏的季节，也是过敏体质儿童的“考验期”。花粉、柳絮漫天飞，加上春季食材种类繁多，很多过敏体质的孩子容易出现皮肤瘙痒、皮疹、打喷嚏、呕吐、腹泻等过敏反应，其中饮食不当是重要诱因之一。

首先搞懂：过敏体质儿童，春季饮食为啥容易出问题？

过敏体质的孩子，免疫系统比较“敏感”，就像一个“过度警惕”的卫士，遇到一些普通食物，也会当成“敌人”发起攻击，从而引发过敏反应。春季之所以容易发作，主要有两个原因：一是春季新鲜食材大量上市，比如春笋、草莓、芒果等，这些食材中含有的某些成分，容易成为过敏“诱因”；二是春季孩子户外活动增多，接触花粉、尘螨后，免疫系统处于活跃状态，此时再吃一些易过敏食物，过敏反应会更明显，甚至加重。另外，春季天气干燥，孩子容易上火、肠胃功能减弱，也会间接降低身体抵抗力，让过敏更容易找上门。所以，春季饮食防护，核心就是“避开过敏原、护肠胃、强体质”。

核心原则：3个“要”，避开过敏雷区：

第一个，要“清淡易消化”，不给肠胃添负担，过敏体质儿童的肠胃功能大多比较弱，春季饮食要以清淡、易消化为主，减少肠胃刺激，才能增强身体抵抗力，减少过敏发作。建议多吃这些：小米粥、大米粥、烂面条、蒸蛋羹、豆腐、瘦肉末等，温和不刺激，还能补充营养；多吃新鲜蔬菜，比如菠菜、西兰花、胡萝卜、生菜，富含维生素和膳食纤维，帮助肠胃蠕动。尽量少吃这些：油炸食品、辛辣刺激食物（比如辣椒、花椒）、生冷食物（比如冰淇淋、冷饮）、过于油腻的食物（比如肥肉、油炸鸡腿），这些食物会加重肠胃负担，降低身体抵抗力，容易诱发过敏。

第二个，要“避开已知过敏原”，不盲目尝试，这是最关键的一点！每个过敏体质的孩子，过敏原都不同，家长一定要记牢孩子对哪些食物过敏，春季要严格避开，绝对不能抱有“试一试”的心态。

正骨“咔咔”声是怎么回事？安全吗？

徐波 重庆市中医骨科医院

走进正骨门诊或康复机构，总能听到清脆的“咔咔”声，伴随着医师娴熟的手法操作，很多人既好奇又忐忑：这“咔咔”声到底从哪来？是骨头被“掰断”或“错位”的声音吗？正骨时听到“咔咔”声，到底安全不安全？会不会伤骨头、伤关节？今天就用通俗的语言，解开大家对正骨“咔咔”声的所有疑惑，帮大家正确认识这项传统康复技术。

一、正骨“咔咔”声，并非骨头断裂，而是正常生理现象

首先要明确一个核心认知：正骨时的“咔咔”声，绝对不是骨头断裂、错位的声音，而是关节活动时产生的生理性弹响，背后藏着简单又科学的生理原理，完全无需过度恐慌。

我们的关节就像一个精密的“轴承”，关节腔里充满了关节液，起到润滑、缓冲、保护关节的作用，而关节液中溶解着一定量的气体（比如氮气、氧气）。当正骨医师进行手法操作时，会通过精准的力度，牵引、旋转或按压关节，使关节间隙瞬间扩大。

此时，关节腔内的压力会突然降低，溶解在关节液中的气体会迅速析出，形成一个个微小气泡，气泡破裂时，就会发出我们听到的清脆“咔咔”声。简单来说，这和我们平时掰手指、活动手腕时听到的“咔咔”声，原理完全相同，都是关节腔气体破裂产生的声音，与骨头损伤毫无关系。

除了气体破裂，还有两种情况也可能产生轻微“咔咔”声，同样属于正常现象：一种是关节周围的韧带、肌腱滑动时，与骨骼、关节囊发生轻微摩擦，产生的摩擦声；另一种是关节存在轻微错位时，医师通过手法将其复位，错位的关节面回到正常位置时，产生的复位声，这种声音通常更清脆，也意味着关节恢复了正常对位。

二、正骨“咔咔”声，安全与否，关键看这2点

大家最关心的问题来了：正骨时的“咔咔”声，到底安全吗？答案很明确：只要满足两个条件，“咔咔”声背后的正骨操作就是安全的，不会对骨骼、关节造成任何损伤。

第一，操作医师必须专业。正骨是一项专业性极强的技术，

出现这些情况，才建议手术：①肿瘤比较大，压迫到脑组织；②有明显症状：头痛、头晕，越来越重；恶心、呕吐；视力下降、看东西模糊；手脚无力、麻木；抽搐、癫痫发作；③肿瘤在重要功能区；④复查发现长得比较快；⑤医生怀疑偏恶性。

简单来说：有症状、长得大、长得快、位置危险→考虑手术。没症状、很小、长得慢→可以先观察。

脑膜瘤手术危险吗？

现在的脑膜瘤手术，已经是神经外科非常成熟、常规的手术。因为大多数脑膜瘤位置在脑外，不钻到脑组织里；边界清楚，容易完整切除；良性居多，切干净后很多可以根治。当然，任何脑部手术都有风险，比如出血、感染、神经损伤等，但总体安全性很高，尤其是经验丰富的医院，并发症并不高。如果医生建议手术，不用过度害怕，早处理反而更安全、创伤更小。

除了手术，还有别的治疗方法吗？

除了开刀，现在还有很多温和的治疗方式：（1）定期观察：适合小、无症状、良性的脑膜瘤。（2）伽马刀/放射治疗：①不用开刀、无创；②适合年纪大、身体差、不能手术的人；③适合肿瘤小、位置深、手术不好切的部位。（3）药物治疗：目前没有特效药能“吃掉”脑膜瘤，药物主要用来控制癫痫、水肿等症状。

查出脑膜瘤后，日常要注意什么？

不要乱搜信息吓自己：网上很多内容把脑膜瘤和脑癌混在一起，越看越怕，其实完全不是一回事。

一定要去正规医院神经外科就诊，找专业医生看片子，不要听信偏方、“消瘤神药”，没有药物能消除脑膜瘤。

别熬夜、别过度劳累，保证睡眠，减少头部撞击，避免剧烈刺激。

控制血压：高血压会增加颅内出血风险，对肿瘤也不利。

按时复查：观察期间，每年一次核磁是必须的，一旦变大或出现症状，及时处理。

总之，如果你或家人查出脑膜瘤，先稳住情绪，带上核磁片子，去正规医院神经外科听专业医生的方案，绝大多数人都能获得很好的治疗效果，正常生活、正常工作完全没问题。

如果孩子之前吃过某种食物没有过敏，春季可以正常吃，但如果是第一次吃，一定要“少量尝试”：比如第一次吃草莓，先吃1~2颗，观察24小时，看是否有皮疹、瘙痒、呕吐等过敏反应，没有异常再慢慢增加食量。

第三个，要“均衡营养”，增强体质才是根本：避开过敏原不代表“挑食节食”，过敏体质的孩子更需要均衡营养，才能提高免疫力，减少过敏发作。

春季饮食防护，这5个细节一定要做好：

第一个，食材要新鲜、洗净：春季食材容易滋生细菌，也可能残留花粉、尘螨，给孩子吃的食物一定要新鲜，蔬菜、水果彻底清洗干净，最好用流动的水冲洗，必要时浸泡10分钟，减少残留。

第二个，烹饪方式要温和，尽量采用蒸、煮、炖、凉拌的方式，比如蒸蔬菜、煮面条、炖瘦肉，避免油炸、红烧、烧烤，减少食物的刺激性，也能保留营养。

第三个，少食多餐，不暴饮暴食：春季孩子肠胃功能弱，一次性吃太多，容易消化不良，也可能诱发过敏，建议少食多餐，每餐吃七八分饱即可。

第四个，多喝水，补充水分：春季干燥，多喝水能滋润身体，促进新陈代谢，帮助排出体内毒素，减少过敏反应，建议每天给孩子喝1000~1500ml温水，但如果孩子有心脏病，肾脏疾病等需严格遵从专科医生指导，勿盲目执行。

第五个，不盲目“进补”：春季不需要给孩子大量进补，比如人参、阿胶等，盲目进补会加重身体负担，反而可能诱发过敏，清淡饮食、均衡营养就足够了。

总之，春季是孩子生长发育的黄金期，只要家长用心做好饮食防护，避开过敏原，保证孩子均衡营养、规律作息，再配合适当的户外活动，过敏体质的孩子也能安心度过春天，健康成长。

需要医师熟练掌握人体骨骼、关节的解剖结构，精准把控正骨手法的力度、角度和节奏。专业医师会根据你的身体状况，判断是否需要正骨、该用多大力度，避免盲目操作。反之，若由非专业人员操作，力度不当、角度偏差，哪怕没有“咔咔”声，也可能损伤关节、韧带，甚至加重骨骼错位。

第二，正骨需对症，不可盲目追求“咔咔”声。有些人为了追求“爽感”，主动要求医师掰出“咔咔”声，这是非常错误的。并非所有关节都适合正骨，也不是每次正骨都一定会有“咔咔”声——没有弹响，不代表正骨没效果；有弹响，也不代表正骨就一定到位。专业医师会根据你的具体情况，对症操作，不会为了追求弹响而强行操作。

三、这些误区，一定要避开

关于正骨“咔咔”声，很多人存在误区，尤其是这3点，一定要及时纠正，避免伤害身体。

误区一：“咔咔”声越响，正骨效果越好。其实，弹响的大小和正骨效果没有任何关联，关键在于关节是否恢复正常对位、肌肉和韧带是否放松。盲目追求清脆的弹响，反而可能增加关节损伤风险。

误区二：自己掰出“咔咔”声，就是自我正骨。自行掰动关节产生的弹响，只是单纯的气体破裂，无法达到正骨的复位、放松效果，反而可能因用力不当，导致关节松弛、韧带损伤，尤其颈椎、腰椎等部位，切勿自行掰动。

误区三：正骨可以随便做，越多越好。正骨是一种康复调理手段，并非保健方式，频繁正骨会破坏关节的稳定性，导致关节松弛，反而容易出现新的损伤，需遵医嘱，按需进行。

总结来说，正骨时的“咔咔”声，是关节腔气体破裂的正常生理声音，本身无害。其安全性的核心，在于操作医师的专业性和操作的针对性。只要选择正规机构、专业医师，对症正骨，就无需担心安全问题。记住：正骨的核心是“调理修复”，而非“追求弹响”，科学、规范的操作，才是保障身体健康的关键。

感冒刚好慎麻醉，如实告知更安全

石妍 重庆市合川区妇幼保健院

生活中不少人会遇到这样的情况：预约了手术，却偏偏在术前患上感冒，想着“感冒快好了，应该不影响”，就悄悄隐瞒病情。但你可能不知道，感冒未完全痊愈时接受麻醉，风险会显著增加——轻则引发不适，重则可能导致严重并发症。今天就用通俗的语言，聊聊感冒与麻醉的那些“隐形风险”，以及术前如实告知病情的重要性。

首先要明白：感冒看似是“小毛病”，但对麻醉来说，可能是“大隐患”。感冒是呼吸道感染性疾病，即使症状轻微，也会导致呼吸道黏膜充血、水肿、分泌物增多。而麻醉过程中，尤其是全身麻醉，需要通过气管插管或面罩辅助呼吸，这会直接刺激本就脆弱的呼吸道，引发一系列问题。

临床数据显示，感冒期间或感冒刚愈1~2周内，接受麻醉的患者出现呼吸道并发症的风险是健康者的3~5倍。常见风险包括：一是气道痉挛，水肿的气道遇到刺激后容易收缩，导致呼吸困难；二是分泌物堵塞，感冒产生的痰液在麻醉后无法自主咳出，可能引发肺部感染；三是喉痉挛，麻醉苏醒时，咽喉部受刺激易引发剧烈收缩，严重时可能窒息；四是术后咳嗽、咽痛加重，影响伤口愈合。

很多人觉得“感冒症状都消失了，应该没事了”，但实际上，呼吸道黏膜的修复需要时间。感冒症状消失后，黏膜充血、水肿可能还未完全消退，气道的敏感性依然很高，此时麻醉的风险仍未解除。通常建议，普通感冒痊愈后至少等待1~2周，呼吸道功能完全恢复后再进行择期手术；如果是流感或症状较重（如高烧、剧烈咳嗽、呼吸困难），则需要等待2~4周。

术前如实告知病情，是医生评估麻醉风险的关键。不少患者担心“说出来会耽误手术”，或觉得“这点小毛病医生不会在意”，但隐瞒病情可能让医生做出错误的风险判断。医生需要知道你感冒的具体情况：何时发病、症状有哪些、是否用药、现在是否完全好转，才能综合评估呼吸道状态，判断是否适合麻醉。

如果确实因特殊情况无法推迟手术，医生也会根据你的病情调整麻醉方案：比如选择对呼吸道刺激较小的麻醉药物，加强术中呼吸管理、术后延长观察时间等，最大程度降低风险。但这一切的前提，是你如实提供真实的健康状况。

除了感冒，术前还有这些健康情况必须告知医生：一是近期是否有发烧、咳嗽、咳痰、咽痛等呼吸道症状；二是是否有过敏史（尤其是麻醉药物、抗生素过敏）；三是是否有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病；四是近期是否服用过药物（包括感冒药、退烧药、止痛药等）。这些信息都能帮助医生更精准地制定麻醉方案，避免意外发生。

最后要提醒的是，择期手术的核心是“安全第一”，短暂的等待是为了更大的安全保障。如果术前不感冒，不要抱有侥幸心理，应及时与医生沟通，由医生评估是否需要推迟手术。对于急诊手术，更要详细告知医生感冒情况，让医生做好充分的风险防控准备。

总之，麻醉的安全离不开医生的专业评估，更离不开患者的坦诚沟通。感冒刚好时，呼吸道的“脆弱期”还未结束，此时麻醉风险不容忽视。术前主动、如实告知医生感冒病史及恢复情况，才能让医生做出最安全的医疗决策，既保障手术顺利进行，也避免因隐瞒病情引发的潜在风险。记住，在医疗安全面前，任何“小细节”都值得认真对待。

尿常规检验的临床意义

陈晔 重庆市南岸区中医院 翟学 重庆大学附属仁济医院

尿常规是体检、住院、孕期检查中最基础、最常用的检验项目，被誉为“无创血液检查”。它操作简便、价格低廉，却能反映泌尿系统、代谢、肝肾功能、感染状态等多方面健康信息，尤其对孕妇这类特殊人群，更是必不可少的监测手段。本文带你全面了解尿常规的临床意义，看懂化验单背后的健康密码。

一、尿常规为何是最基础又最重要的检查？

尿常规主要通过分析尿液的颜色、透明度、比重、酸碱度，以及尿蛋白、尿糖、红细胞、白细胞、管型、结晶等成分，判断身体是否异常。尿液由肾脏生成，肾脏就像人体“过滤器”，当肾脏、输尿管、膀胱、尿道出现病变，或全身代谢、循环出现问题时，尿液成分率首先发生改变。它适用人群极广，普通人体检可早期发现隐匿疾病；门诊患者帮助快速判断感染、结石、肾病；住院患者用于监测病情与药物副作用；孕妇更是整个孕期都要反复检查，用来筛查妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、尿路感染等高危情况。

二、尿常规核心指标：这些异常分别代表什么？

1.白细胞与细菌：提示泌尿系统感染。尿白细胞阳性、细菌数升高，是泌尿系统感染最常见的信号，如尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎。表现为尿频、尿急、尿痛，严重时可见发热、腰痛。孕妇特别需要重视：孕期激素变化、子宫压迫尿路，更容易发生尿路感染，若不及时控制，可能引发上行感染，甚至影响胎儿安全。
2.红细胞（隐血）：警惕出血性疾病。尿红细胞或隐血阳性，说明尿路有出血。常见原因：结石、感染、肾炎、肿瘤等。少量红细胞可能是生理性的，如剧烈运动；持续性则必须进一步检查。
3.尿蛋白：肾脏功能的“警报灯”。正常情况下尿蛋白为阴性或微量。出现“+”提示肾脏滤过功能异常，可见于肾炎、肾病综合征、高血压肾损害等。对孕妇至关重要：尿蛋白阳性是妊娠期高血压、子痫前期的核心指标之一，常伴随血压升高、水肿，是孕期严重并发症，必须严密监测、及时干预。

4.尿糖与酮体：反映代谢状态。尿糖阳性，提示血糖可能过高，超过肾糖阈，常见于糖尿病。尿酮体阳性，可见于糖尿病酮症、饥饿、剧烈呕吐、节食过度等。孕妇在孕早期剧烈呕吐、进食过少时可出现酮体，孕期尿糖也可能轻度升高，需结合血糖判断。

三、尿常规在孕妇产检中的特殊意义

孕期尿常规是每次产检必查项目，从孕早期到孕晚期都不能省略，主要监测三大问题：①筛查妊娠期高血压疾病重点看尿蛋白。正常孕期尿蛋白应为阴性。一旦出现“+”，同时合并血压升高，就是子痫前期的重要信号，可能影响母体心、肝、肾及胎儿供血，严重时危及母婴安全。②及时发现尿路感染孕期子宫增大压迫输尿管，尿液引流不畅，易发生无症状菌尿或膀胱炎。尿常规可早期发现白细胞、细菌升高，及时用药，避免发展为肾盂肾炎、早产等风险。③评估营养与代谢尿糖、尿酮体可间接反映血糖、进食情况。孕早期呕吐严重出现酮体，提示营养摄入不足、代谢紊乱；孕中晚期尿糖反复阳性，需警惕妊娠期糖尿病。

四、哪些情况要及时查尿常规？

出现以下表现，建议尽快做尿常规检查：
尿频、尿急、尿痛、尿液浑浊、异味；腰酸痛、下腹胀胀；尿液发红、呈洗肉水色或浓茶色；眼睑、下肢水肿、泡沫尿增多；孕妇出现血压偏高、头晕、下肢肿、体重增长过快；体检、术前、孕期常规监测。

很多肾脏疾病与尿路感染早期没有明显症状，等出现不适时可能已延误病情，因此定期检查尿常规非常重要。

五、正确留尿，结果才准确

想要尿常规结果可靠，留取方法很关键：

尽量留取晨尿，浓度高、结果稳定；留尿前清洁外阴，避免分泌物污染；留取中段尿：先排掉前段，再接中间部分；尿液标本及时送检，避免放置过久变质。

孕妇留尿时更要注意清洁，防止阴道分泌物混入，造成白细胞、蛋白假阳性，误导判断。