

# 颈动脉有斑块 及时治疗是关键

随着社会老龄化进程的加快,我国成年人患有颈动脉斑块的情况更加常见。颈动脉斑块的发病率,会随着年龄的增长而升高。特别是心脑血管疾病、糖尿病、高血脂、肥胖等疾病的患者,都是颈动脉斑块发病的高危人群。目前,人们还不太了解颈动脉斑块的危害,希望大家通过这篇文章能够对之有所了解。



图 IC

## 颈动脉斑块危害大

颈动脉斑块好发于颈部动脉的起始段以及“Y形”的分叉处,由于这些部位血管内的血流速度较慢、承受压力较大,因此脂类物质更易堆积。目前颈动脉斑块的发病机制尚未明确,但大部分的研究发现与以下四方

原因有关:

第一,是血管内脂质水平的升高。如果人体血脂成分偏高,脂质成分就更容易沉积于颈动脉处并形成斑块。

第二,是人体的凝血机制。血小板如果聚集在颈动脉内膜上,会引起中层平滑肌增生,形成肌源性泡沫细胞,

内膜基质受挤压向内迁移,引起血管壁的狭窄。

第三,是炎症反应。血管中的泡沫细胞会引起炎症因子在动脉血管内大量聚集,进一步加快斑块的形成。

第四,是颈动脉血管受损。在病毒、细菌或其他有害物质的作用下,颈动脉血管的内皮细胞受损,损伤部位也会发生一系列的炎症反应,引起内膜的增厚。

除了以上原因外,体内钙盐的过度沉积也会导致颈动脉出现局部钙化,进而增加斑块形成的概率。

## 颈动脉斑块如何治疗

在日常生活中,患者如果出现头晕头痛、一过性视野受限、单侧肢

体突发活动障碍等症状,有可能是颈动脉斑块所导致,要及时到医院就诊。

在询问患者病情以及是否有心脑血管疾病的家族史后,医生会根据系统的检查结果,确定颈动脉斑块大小、类型,是否有病变的可能,之后才能确定下一步的治疗方案。

一般治疗手段有药物治疗、手术治疗和生活方式干预。通过药物治疗,可以降低颈动脉生成新斑块的概率,但是无法消除已经形成的颈动脉斑块。绝大多数的颈动脉斑块患者并不需要进行手术治疗,但如果斑块位置特殊,影响大脑的血液供应时,可以选择颈动脉内膜剥脱术或支架植入手术。

孙杰

## 居家锻炼 增强腰肌

腰肌劳损又称功能性腰痛,是腰痛的常见原因之一。患上腰肌劳损,除了适当休息外,还可以通过以下方法增强腰肌、缓解疼痛。

**扭腰转胯** 两腿分开,稍宽于肩,直立,全身放松,双手叉腰,调匀呼吸。胯部向左、向前、向右、向后,围绕腰的中轴,做水平转圈动作。转胯1圈为1次,可酌情做15~30次,再反方向做同样的动作。转圈的幅度可逐渐加大。上身要基本保持直立状态,腰随胯的旋转而动,身体不能过分前仰后合。

**转腰捶背** 两腿分开,与肩同宽,直立,全身放松,两腿微弯曲,两臂自然下垂,双手半握拳。先向左转腰,再向右转。两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,借摆动之力,双手一前一后,交替叩击腰部和小腹,力量大小可酌情而定。左右转腰为1次,可根据病情及自身情况,连做30~50次。

**双手攀足** 全身直立放松,两腿可微微分开。先两臂上举,身体随之仰,尽可能达到后仰的最大程度,稍停片刻,随即身体前屈,双手下移,手尽可能触及双脚,稍停,恢复直立体位。如此为1次,可连续做10~15次,身体前屈时,两腿不要弯曲,否则将影响效果。老年人和高血压患者,弯腰时动作要缓慢些。

**座椅伸展运动** 坐在椅子上双腿并拢向前伸,腿部保持略微弯曲。身体靠近腿部向下俯低,双手向前伸,扶住双腿。保持静止动作30~40秒后伸展放松腰部,可重复做3~4组。

## 预防慢病要『多动』少静

如今,“运动是良医”的观念已经深入人心。研究证实,每周进行2.5小时的中等强度锻炼(如游泳、骑车等)就能显著减少体内炎症。但是,只关心“动”是否就够了呢?一个人“静”的状态又会产生怎样的影响?我们应该如何做到“少静多动”?

一般而言,中、高强度的活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。当一天中久坐时间达到11~12小时以上时,中、高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱甚至抵消。也就是说,即使达到了推荐的运动量,也无法弥补久坐带来的健康风险。所以,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别考虑的内容。

事实上,每隔30~60分钟打破长时间久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”作出合理安排。比如,乘公交车上下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中、高强度身体活动时间。这样,“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,“少静多动”其实一点都不难。

穗晶

## 藿香正气水≠藿香正气液

藿香正气水和藿香正气液都出自同一个中药方剂——藿香正气散。这两种中成药都被《中国药典》收录,但它们剂型不同、生产工艺不同,所以在临床上的疗效和应用也有所不同。

藿香正气水是将药物用60%的乙醇作溶剂浸制而成的液体制剂,疗效明显。但是口感较差,酒精过敏者、司机、小儿、孕妇和年老体虚者慎用。

服用藿香正气水的前后7天内不建议服用头孢类药物,否则容易出现“双硫仑样反应”,会造成面部潮红、出汗、眼结膜充

血、视觉模糊、头痛、头晕、恶心、呕吐等症状,严重时还可导致胸痛、急性心衰、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥甚至死亡。

另外,在服用抗菌药物、降糖药、高血压药、抗抑郁药或滋补药期间,不要服用藿香正气水。

藿香正气液则是藿香正气水的换代产品,在生产工艺上经过了回收乙醇(酒精)这一程序。由于不含酒精,其口感更好,对肠胃也无刺激,适合老人、妇女及儿童服用。

姚大学

## 黑芝麻,这样吃更健康



图 IC

黑芝麻,历来被视为养生的佳品,也是药食同源的重要一员。别看它个头小、价格亲民,但作用却不可小觑,因此也被誉为“百姓补品”。很多人提起黑芝麻,首先想到的就是乌发,其实它还有不少令人意想不到的作用,比如补钙质、健骨骼、控

血压、护血管、延衰老、美容颜、促代谢、升免疫、益肾。吃芝麻时,应当注意以下三点:

**每天一小把就够** 一般来说,每天食用20克左右的黑芝麻为宜,最好能够搭配其他食材一起吃。

**入菜时减少用油量** 黑芝麻的油脂含量高,无论是用它做凉拌菜还是糕点,一定要注意减少油的使用量,以免热量摄入超标。

**加热碾碎后食用营养更佳** 黑芝麻经过加热后,其中的营养素会被大量释放,因此建议将芝麻炒熟后,碾碎了再吃,这样更利于人体吸收。此外,经过加热的芝麻抗氧化效果更好,对心血管的保护作用也更佳。

永胜

## 日常体检 不妨增加口腔检查

口腔是人的重要“器官”之一,涉及饮食、味觉、消化、语言、容貌、交际等,其重要性自不待言,因此口腔的健康也极需加以关注。

口腔疾病,尤其是口腔黏膜的疾病,如口腔溃疡、干燥综合征、手

足口病等,通常是全身疾病的一部分,而口腔本身的疾病亦会影响到全身的健康。

如今,定期进行体检已经为广大民众所接受,可惜却没有口腔检查。其实,口腔的健康状况,有经验

的口腔医师大多能够“一望而知”,可以及时给予检查者合理的预防和治疗意见,既方便又专业,何乐而不为呢?

复旦大学医学院附属中山医院 原院长 杨秉辉



图 IC

## 关注胆固醇中的“坏分子”

很多人都谈胆固醇色变,但其实它没有那么可怕,它有好坏之分,我们更关注的是“坏”的那部分。

低密度脂蛋白是判断血脂高不高的重要指标之一,而它之所以升高,跟生活习惯有很大的关联,比如酗酒抽烟、过量摄入胆固醇和脂肪等。若没有及时干预,则可能会对身体健康造成多方面的危害。比如血管变窄,影响血液的正常流动,代谢受影响,久而久之血管容易发生堵塞,严重时会造成多个器官的损害。

既然如此,那低密度脂蛋白是不是越低越好呢?答案是否定的。其过低对健康也有危害,容易增加患脑出血、阿尔茨海默病的风险。它的水平保持在正常范围内,才是最好的。健康人群的低密度脂蛋白水平应低于3.4,对于心血管疾病患者来说,应将其控制在1.8~2.6之间。

如果想要控制好低密度脂蛋白水平,建议大家平时要注意少吃一些动物血和内脏,如猪脑、牛脑、肥肠等。

京虎

## 大便后疼痛 未必是痔疮惹的祸

有人上完厕所后会突然感到肛门疼痛,其实这就是肛裂。肛裂,顾名思义就是肛门部位有裂口。从专业上讲,即肛门口齿线以下肛管的皮肤,由于多种原因破裂而形成的梭形裂口或溃疡。肛裂发病率非常高,仅次于痔疮,占肛肠类疾病的第二位。造成肛裂的原因有很多,常见的有3个诱因。

第一,患者在经常便秘的情况下,大便相当干燥,在通过肛管时易损伤肛管皮肤,反复损伤使裂伤加深,可达到皮下,造成肛裂。

第二,上厕所时,手机、报纸、香烟等不离手,无形中延长了排便的时间,这加重了对肛门口部位的压迫,容易导致肛门血液淤积。再加上用力排便,肛管受压,就会导致肛裂出血。

第三,肛管周围长期存在感染因素,如肛周脓肿、痔疮、肛瘘等,就会导致肛裂反复发作。

建议排便次数不能过多过少,一天1~2次为宜,每次尽量不超过10分钟。排便最好采用蹲位,大腿和上身保持35度夹角,更容易保持通畅。便后可用湿纸巾擦拭,可以保护肛门口。 闫松

## 夏季养生当『避暑』

炎炎夏日,也应“避暑”,尤其应避免直接对着冷空调吹、直接饮用寒凉食品。

比如“寒气”侵袭胸前,会出现心前区不适;侵入后背会出现颈部板滞僵硬、腰部沉重酸痛。而过于贪吃寒凉食物,寒气沉困于腹部脏腑,会出现腹部胀满、疼痛甚至导致腹泻。

对于患有心脑血管疾病的中老年人,建议空调室内温度不低于26摄氏度,以循环风为佳,不要贪吃冷饮,而应多喝热茶,尤其是常泡麦冬茶,麦冬可以养阴润燥、改善血液黏稠的情况。

有胃肠方面疾病的患者,也不宜吃太多瓜果。在早餐时可以用嫩姜佐粥,或者喝红糖姜茶,能够温中散寒、通利筋脉。

肥胖的人,可以将荷叶泡茶喝,能够消暑、化湿、降浊。

徐汇区虹梅街道社区卫生服务中心 中医全科 崔力



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办