

# 颈动脉有斑块需警惕,及时治疗是关键

随着社会老龄化进程的加快,我国成年人中颈动脉斑块更加常见,约有1/3的成年人颈动脉都存在斑块,且颈动脉斑块的发病几率,会随着年龄的增长而升高。特别是患有心脑血管疾病、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,希望大家通过这篇文章能够有所了解。

## 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型”的分叉处,由于这些地方血管内血流速度较慢,承受压力更大,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面原因有关:

首先,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形成斑块。

其次,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

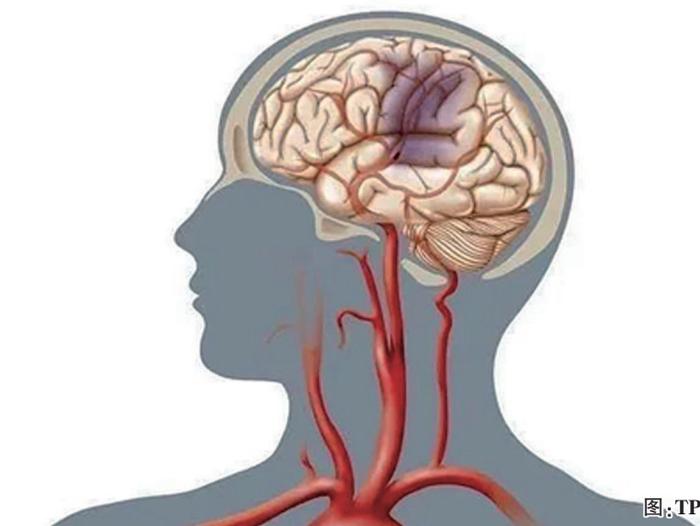


图:TP

膜基质受挤压向内迁移,引起血管壁的狭窄。

第三,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,颈动脉血管受损。在病毒、

细菌、吸烟或其他作用下,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,体内钙盐的过度沉积也会导致颈动脉出现局部的钙化,进而增加斑块形成的概率。

## 颈动脉斑块有哪些症状

当颈动脉斑块较小时,患者一般不会出现明显的症状。但是如果斑块的面积过大,阻塞血管严重,会引起大脑出现相关的症状,如脑部缺血症状、眼部缺血症状、短暂性脑缺血发作、缺血性脑卒中(脑梗死)。其中,缺血性脑卒中是颈动脉斑块最严重的症状,一旦检查出现影像学特征,那么患者的生活质量将大幅下降,所以要尽量将病情控制在前期,尽早就医。

## 如何防治颈动脉斑块

在日常生活中,患者如果出现头晕、头痛,一过性视野黑朦,单侧肢体突然出现活动障碍等症状,有可能是颈动脉斑块导致的,要及时到医院就诊。

在询问患者病情以及是否有心脑血管家族史后,医生会根据系统的检查结果,确定颈动脉斑块大小、类型,是否会引发病变等可能,才能确定下一步的最佳治疗方案。

一般治疗可以分为药物治疗、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几率,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是不需要进行手术治疗的,但如果斑块位置特殊,造成颈动脉狭窄,严重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。

生活方式干预治疗,就是要远离可能引发高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的危险因素。饮食上控制高热量、高胆固醇、高糖、高盐食物的摄入;戒烟、戒酒,远离可能引发颈动脉斑块的诱因;进行适量的有氧运动,控制体重,保持健康的体型;心态要豁达开朗,用轻松愉悦的心情,应对每一天的生活。

在日常生活习惯中,要避免食用不健康的食物,每天饮食要清淡,保证足够的蔬菜、水果、谷物、海产品、豆类等;保持良好的作息规律,不熬夜,按时休息,多做户外运动,控制好血糖、血压和血脂。重视定期体检,有条件的每年进行一次体检。 孙杰

# 头晕反复发作,没你想得那么简单

头晕是神经内科常见的病种,它通常不危及生命,但会造成患者长期生活质量的降低,给人们带来不小的困扰,并且部分患者的头晕可为严重疾病的征兆或者并发症,所以及时地就医以明确病因至关重要。

通常我们说的头晕是一组症状的统称,涉及多个系统,不同病因引起的晕感和伴随症状不尽相同。本文将介绍几类常见的头晕类型。由于症状偶有超高的“伪装技巧”,如需确诊及治疗,建议赴正规的医疗机构进行规范性的检查。

## 脑损伤头晕

由各种脑缺血、脑外伤、脑肿瘤等原因诱发,头晕的表现和损伤的部位有关,为持续性的头晕,体位和头晕关系不大,一般不伴有耳鸣耳聋,

起病比较轻,可进行性加重,可以发现眼球震颤,可有恶心、呕吐,甚至头痛失眠、四肢麻木、轻瘫失语、记忆力减退。如果病位在小脑,可出现走路不稳、闭目难立。

## 耳源性头晕

此类头晕病位于内耳的前庭和迷路,以及前庭神经,主要因炎症、病毒感染诱发等,表现为阵发的头晕,伴听力减退及耳鸣,一次发作的时间较短,常感物体旋转或自身旋转,行走可出现倾斜或倾倒,发作中神志清醒,并可有恶心、呕吐、面色苍白、出汗等迷走神经刺激现象,可发生眼球震颤。

耳源性头晕中,耳石症相对常见,表现为活动时于特定体位变化引起的头晕,可通过门诊检查的同时手

法复位治疗。

## 心血管头晕

此类头晕是由高血压、低血压、颈动脉椎动脉供血的受阻、心脏病等原因诱发,表现为一过性的头晕,和活动状态有关,伴有视物昏花、眼前发黑等。当为心脏病时有胸闷心慌,当为颈动脉受阻时有局部酸胀、疼痛,高血压可伴有脑部搏动感,低血压时可出现晕厥、冷汗、肢软、心悸等状况。

## 精神性头晕

常表现为终日闷沉,头胀感,思路不清,多无其他临床表现,也没有器质性病变,可因情绪紧张、疼痛、恐惧、出血、天气闷热、疲劳、空腹、失眠等而诱发。

此外,其他的头晕,包括低血糖、



图:TP

贫血、中毒等,表现各异。低血糖发作有明确诱因,表现为头晕甚至昏厥,伴有饥饿、冷汗、心慌、颤抖。贫血为持续性,伴有口唇指甲的发白、面色的苍白、虚弱、注意力不集中等。

临床发现,中老年人头晕比较多见,这与神经血管功能的衰退有关,而中青年头晕则与长期不良生活习惯有关。所以我们要养成良好的生活习惯,避免过劳,注意饮食,减少低头伏案,加强户外运动,才能远离头晕。 于晓明

如今配眼镜,“防蓝光”功能已成了许多人的必选项。

尤其是由于疫情的缘故,许多小孩都是在家上网课学习。家长们便担心电脑、手机等电子产品看久了,所散发的蓝光会损害孩子的视力,于是纷纷购买“防蓝光”眼镜。

但“蓝光”真的有害吗?防蓝光产品真的可以预防近视吗?蓝光,通常是指波长范围在400~500纳米的可见光。它广泛存在于自然界、电子屏幕和太阳光中,甚至很多家用LED灯具的光,也有蓝光。

专家认为蓝光危害与视网膜接收到的蓝光的剂量有关,只有在长时间、高强度的照射下,蓝光才有可能造成视网膜的伤害。同时,医学界认为蓝光对眼睛的主要伤害,可能是眼底黄斑病变而不是近视。

目前并没有蓝光会导致近视的直接证据,所以大家不必过于担心。既然蓝光不是造成近视的原因,那么所谓的“防蓝光产品”可以预防近视,显然缺乏科学依据。

如果选购不当,反而容易给孩子的眼睛带来伤害。有些产品完全屏蔽了蓝光造成过度防护,而这些镜片大多带有颜色,也会造成一定的色偏,这样使用时反而容易加剧我们的眼睛疲劳。 那漾

购买蓝光眼镜,需要谨慎选择

# 改正不良姿势 减轻脊柱负担

居家办公期间长时间坐着埋头用电脑,一天到晚就怎么抬过头,没起过身,长时间这样下去,人体的脊柱负重力线都会被改变,肩膀、颈椎、腰部的筋膜、韧带、肌肉,会一直处于紧张状态,渐渐地就会出现酸疼、僵硬等不舒服的感觉,颈椎病、腰

腿痛就这样缠上你了。 保护我们的健康,要马上行动起来。

首先,改掉日常办公的不良姿势。可以用桌面增高架来矫正办公姿势,视线和屏幕保持平行,脖子和肩背的压力都会小很多。也可以用笔记

本支架搭配上外接键盘,看屏幕不低头,双手也可以轻松放置于桌面。最后再选择一款合适的腰垫为你“撑腰”,填满腰部和椅背间的空档,能让腰部的压力更小。

姿势固定了一段时间后要起来走动或适当休息,建议做一些针对颈

肩的针对性训练。

从日常习惯开始留心,时刻注意身体姿态,规律地科学锻炼,增强肌肉力量,才是远离颈椎病及腰腿痛的良药。同时,如果出现长时间的颈肩腰疼疼痛,或者疼痛变得剧烈,一定要及时就医。 陈广南

# 多吃豆腐会导致肾结石吗?

在日常生活中,豆腐是最为常见的豆制品;它富含大量的铁、镁、钾、钙、叶酸、维生素B1、维生素B6等营养元素,对我们的健康有着积极的作用。但有传闻说,豆腐吃多了会导致肾结石,这是真的吗?

在解释这个问题前,我们得先明白肾结石是怎么导致的。肾结石是因为尿液中矿物质浓度太高,在肾脏里结晶沉积,成为固体颗粒。其中,有多种矿物质能引起结石,最常见的是草酸钙,约有80%的结石是由它导致的。此外,还有一部分肾

结石是由磷酸钙、尿酸盐或者磷酸铵引起的。

豆腐中与结石相关的物质主要有三种:嘌呤、钙和草酸。但由于这三种物质的含量都很低,不足以导致肾结石的产生。因此,结石病人也是可以吃的。

而对于健康人而言,身体对草酸等成分有更强的处理能力,也就更没必要担心吃豆腐或豆制品引发结石了。

结石风险较高的朋友,虽然可以放心吃豆腐,但其他简单加工的豆制品,比如豆粉、豆浆等,草酸含量可能较高,就要警惕了。

小研

