

颈动脉里的“斑斑锈迹”偷走您的健康



长沙市三医院
健康管理中心出品

近日,李大爷在体检报告上发现“颈动脉斑块”几个字眼后紧张不已,他赶忙找到长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)健康管理中心主检医师咨询:“我颈动脉长斑块,是不是快要得脑血栓了?怎么治?”

原来,他65岁的朋友王大爷在公园打完拳准备回家,突然感觉天旋地转,被送到医院后,医生告诉王大爷颈动脉彩超显示右侧血管堵了90%,必须立即手术。其实,王大爷已连续5年体检报告都提示颈动脉斑块,却总觉得“人老了,血管有点堵很正常”,没重视,直到这次不得不手术治疗。

在我国,50%—70%的卒中患者的致病原因因为颈动脉斑块,60岁以上老年人的颈动脉斑块检出率

高。接下来,我和大家聊聊颈动脉斑块的那些事。

血管“定时炸弹”如何形成

我们的血管就像自来水管,年复一年地使用,会产生水垢。颈动脉斑块是由于动脉内壁上的胆固醇、血小板和其它物质积聚形成的。它们像铁锈一样沉积在血管壁,形成斑块,这个过程可能持续十几年,但患者毫无察觉。1.5mm的斑块就相当于给血管戴上了“紧箍”。

颈动脉是连接大脑和身体的重要血管之一,是给大脑供血的主干道。倘若有斑块形成,那么颈动脉血管就会变得狭窄,引起脑供血不足。如果血管狭窄程度较轻,患者可以没有任何症状,如果斑块破裂脱落,就会堵塞血管引起脑梗死,导致偏瘫、失语等。

有下列情况之一者,每年至少应做一次颈动脉超声检查:有高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等危险因素者;经常头晕、头昏或有短暂性脑缺血发作

(TIA)的人;有心脑血管病家族史的人群。

检查时,建议穿低领衣服。检查前无需空腹,检查时配合医生转头,同时携带既往报告,方便对比。

看懂颈动脉超声的4个要点

颈动脉超声检查具有操作简单方便、敏感性高、费用较低和可重复性强等优点,是颈动脉疾病的首选检查方法。当拿到颈动脉彩超报告时,重点关注:1.正常颈动脉内—中膜厚度(IMT)应<1.0mm,IMT在1.0—1.5mm之间,为内膜增厚;IMT>1.5mm则被定义为斑块;2.超过2mm的颈动脉斑块需特别警惕;3.狭窄50%是干预临界点;4.报告上若出现“低回声”“溃疡面”等描述,说明是危险斑块。

简单实用的血管保养秘诀

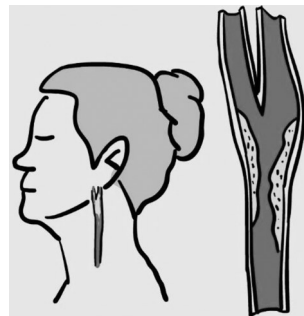
长沙市第三医院健康管理中心副主任(主持工作)周非告诉老年朋友,颈动脉斑块的相关风险因素

包括:高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动等。防治应从以下方面入手。

饮食:戒烟限酒,注意调整生活饮食方式,少吃高脂、高热量食物,多吃新鲜蔬果,合理搭配膳食营养。比如,早餐可以把白粥换成燕麦牛奶粥,下午茶选3—5颗原味坚果,补充不饱和脂肪酸,每周吃2次清蒸海鱼。每天摄入的盐超过5克,会使血压升高,咸菜、腊肉、酱油里的隐形盐更要当心。

运动:每天坚持运动30分钟,改善血管弹性,如打太极拳、散步等,建议改变久坐不动的习惯,看电视时每半小时起身活动,踮脚运动可以促进下肢血液循环。清晨血压自然偏高,起床立即剧烈运动可能诱发斑块破裂,建议醒后多在床上活动手脚,喝半杯温水再出门锻炼。

药物:严格控制“三高”(高血压、高血脂、高血糖)。抗血小板治疗、调脂治疗和降压治疗是防治动脉粥样硬化的“三大基石”。辛伐他汀、阿托伐他汀、洛伐他汀这3个药物在



体内需要经过细胞色素P450 3A4代谢,如果您正在服用,为安全起见,应该避免大量食用柚子,减少不良反应发生的风险。降压药需规律服用,不能“血压正常就停药”。

大多数颈动脉狭窄患者不需要手术治疗,只有当狭窄严重到一定程度(>70%),影响大脑正常血液供应,才需评估后决定是否手术。

总之,血管需要我们精心呵护。我们可以通过颈动脉超声检查,做到早发现、早干预、早治疗,保护好颈动脉这条“生命高速公路”,可以避免发生脑卒中,提高生活质量。(长沙市第三医院健康管理中心副主任医师、健康中国行动宣讲员、湖南省健康管理学会医学健康科普与传播专业委员会常务委员 胡忠东)

脑机接口助力卒中患者康复

近日,在郑州大学第五附属医院康复病房,医务人员给张先生戴上布满电极的脑电帽,给其左上肢戴上机械手臂。“闭眼想象,手指就能动!”随着电脑发出语音指令,张先生蜷缩许久的手指逐步张开……

这个看似简单的动作,却是意念操控的奇迹。3个月前,张先生突发脑梗,左上肢瘫痪,失去活动能力。如今,靠着脑机接口技术,他正用“意念”唤醒肢体。

郑州大学第五附属医院康复医院院长董安琴介绍,脑机接口被形象地称为大脑与外界沟通的数字桥梁。“大脑在运行时,神经元间的信号传递会形成专属的脑电波语言,脑机接口能精准捕捉这些信号,实现意念操控”。

“张先生戴的联脑电帽,就像窗口一样捕捉脑部相应区域、相应皮层的神经信号并传输至计算机。”董



安琴解释,计算机读取并分析指令后,将相关联的信号传递给他戴的机械臂,带动患侧手臂完成指定动作。通过反复训练刺激,张先生的大脑可建立想象与肢体活动的联系,促进脑部与肢体神经连接修复。

脑机接口训练的周期通常为2—4周。截至目前,已有百余名患者接受过脑机接口治疗。“脑机接口的主动式康复训练配合常规康复治疗手段,大大提高了康复效果。”董安琴说,脑机接口还可对老年人进行下肢外骨骼训练,以恢复其站立与行走能力。(摘编自《河南日报》)

高血压不控制会“压垮”肾

高血压引起的肾病是导致肾衰竭透析排名第三的病因,其危害程度仅次于慢性肾小球肾炎和糖尿病。

“高血压不控制,5到10年即可引发肾损害。”陕西省人民医院肾脏血透中心副主任王晓明表示,夜尿增多便是一个常见的早期信号。如果起夜次数≥2次,就需要提高警惕,“当发现尿中泡沫,且尿液泡沫30秒不散,很可能是蛋白质漏出的表现。还有晨起时若眼皮像注水的气球般浮肿,到了下午浮肿迹象又转移至脚踝,同样也不容忽视”。

王晓明提醒高血压患者要早期干预,以保护肾功能:将24小时动态血压控制在<130/80mmHg;做好代谢管理,确保血糖(空腹<6.1)、尿酸(<360 μmol/L)双达

标;合理控制体重,将BMI维持在18.5—23.9,男性腰围控制在<90cm,女性腰围控制在<85cm。

防治高血压,建议饮食上严格控制盐摄入量,每日<5克(约1啤酒瓶盖的量),多吃芹菜、香蕉等富钾食物;坚持每天快走6000步,能有效降低血压;同时,利用家庭血压计早晚各测1次血压,并认真记录血压日记。如果已经确诊高血压,优选ACEI/ARB类(如缬沙坦)药物,“此类药物既能有效降压,又能起到护肾的作用”。此外,定期检查也必不可少,每3个月查一次尿微量白蛋白/肌酐比值(这是敏感指标),每年进行肾脏功能检查(血肌酐、胱抑素、肾小球滤过)、肾脏超声以及肾动脉超声,排查血管狭窄情况,均非常重要。(摘编自《华商报》)

不能忽视小感冒

很多人常把感冒看成是小毛病,但对于老年人特别是高龄老人,他们往往合并心脑血管肾肺等慢性病,一定不能掉以轻心。无论是普通感冒还是流感或其他病原体感染,都会增加肺炎等合并症的风险。

以下6方面务必要做到:1.提前接种流感疫苗;2.有慢性病者按时吃药;3.监测血压、脉搏变化并做好记录,有异常波动(特别是出现血压低、心率快)及时就诊;4.避免到人员密集处,不提倡戴口罩跳广场舞或锻炼;5.连续多日不运动会导致心肺功能减退,鼓励在室内恰当运动;6.老年人肺炎有时缺乏严重咳嗽、发热等典型症状,而直接发展为呼吸衰竭,无论症状轻重,只要有不适症状,应及时就医,不要拖延。(河北省人民医院内科专家 郭艺芳)