

颈动脉斑块 血管里的“定时炸弹”

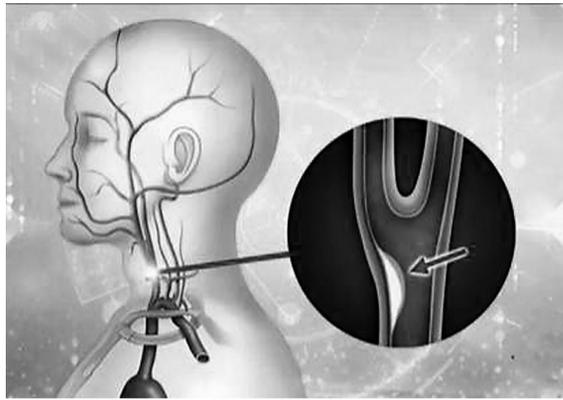
1 脖子痛，由颈动脉病变引起

王女士近来总感觉脖子痛，本来以为是睡觉姿势问题，但几天后，疼痛不见消失，脑袋也开始痛。有时候，王女士还会突然间看不清东西。

王女士去医院做了检查，结果显示是“颈动脉斑块堵塞血管”。医生建议，最好及时进行支架手术，否则，斑块随时可能引发危险。

在血流的冲击下，一旦斑块堵塞或者破裂，大脑严重缺血，8分钟左右就会受到损伤，导致脑中风，出现失明、失语、半身不遂等症状。

据多项调查数据表明，约50%—75%的缺血性中风都是由颈动脉病变造成的。



2 颈动脉斑块——血管里的“定时炸弹”

颈动脉长斑块，其实身体会给出一些预警信号，只是这些信号太常见，易被忽视。只有抓住这些信号，并引起重视，才能减小危害。

头晕、头痛，视线突然模糊 颈动脉与大脑和视力控制是息息相关的，颈动脉有斑块时，可能会出现脑部不适、视力受损。

颈部常常酸痛 工作劳累时也会出现颈部酸痛，但轻轻转动几下能缓解不适感；若是颈动脉

存在斑块，在轻轻转动颈部时反而可能会加重不适。

常常失眠 出现记忆力衰退的现象。

情绪低落、不爱搭理人、心事重重 颈动脉斑块狭窄到一定程度，会导致整个大脑半球供血不足，可能会影响情绪。

四肢麻木、无力 此时，颈动脉问题已经比较严重了。若没有就医，可能还会引起嘴角歪斜，甚至半边脸部瘫痪。

此外，可以看小腿围的粗细，简单评估颈动脉斑块的风险系数：

小腿围，颈动脉斑块风险高。小腿围（小腿最粗的地方）小于33厘米的女性，患有颈动脉斑块的风险可能更高。

小腿稍微粗壮，则意味着小腿的皮下脂肪能储存更多的促进血液循环的脂肪酸，从而帮助减少颈动脉斑块形成的几率。

3 超过2亿人有颈动脉斑块

有数据显示：我国有超过2亿人有颈动脉斑块，60岁以上人群中，颈动脉斑块的检出率可达100%。

一方面，颈动脉的生理结构，相对而言更易形成斑块沉积。颈

动脉在脖子两侧，全身的血液都会流经这里，相较于其他大动脉，颈动脉最浅，靠近头颈部会有一个Y型的分叉，会承受更多压力，更容易产生斑块。

另一方面，年龄的增长、熬

夜、抽烟、不良饮食、三高等因素，会进一步刺激斑块的形成。

因此，颈动脉也被很多医生称为反映全身动脉血管情况的“窗口”。

4 颈动脉出现斑块的预警信号

颈动脉斑块也有软硬之分，软硬程度不同，危险性也有差异：

硬斑块，较稳定，易致动脉狭窄

钙化变硬的颈动脉斑块一般比较稳定，表面有一层比较厚的纤维帽，不容易脱落破裂，易引起血管狭窄，影响大脑供血。

颈动脉狭窄50%以下为轻度狭窄，若无三高等危险因素，暂时安全，并不需要吃药；若有危

险因素可以考虑他汀类治疗。

动脉狭窄50%—69%为中度狭窄，需要进行药物治疗，并严格控制危险因素，如高血压、高血脂等。

动脉狭窄70%以上为重度狭窄，应做颈动脉内膜剥脱术或支架植入手术。

软斑块，不稳定，易形成血栓

软的斑块不稳定且很容易破裂形成血栓，一旦血栓堵塞颈动

脉，或脱落后随血流堵塞血管，就会导致缺血性脑梗。

如果堵塞面积小，就会出现头晕、突然眼前发黑、视物模糊、运动障碍、失明等症状；如果堵塞面积大，就可造成偏瘫、失语、昏迷甚至死亡。

建议40岁以上人群，尤其是有肥胖、心脏病、“三高”等因素的高危人群，每年做一次颈动脉超声检查，观察血管情况，并及时干预治疗。

5 用好“三剂”，远离血管危机

动脉斑块一旦形成，几乎不可逆转，我们能做的是避免其形成。日常的规律运动、戒烟限酒、少吃高盐、高脂食物、控制血压等都是必不可少的，此外，还能试试下面“三剂”：

血管“清洁剂”——卵磷脂

斑块的核心是沉积脂肪发生炎症反应后形成的粥样脂质物，因此，减少脂肪的沉积是阻止斑块形成的关键所在。

卵磷脂可以与脂肪结合，变

成水溶性的物质，从而溶解在血液中，通过代谢排出去。因此，卵磷脂堪称“血管清洁剂”。像鸡蛋黄、动物肝脏、大豆中含有卵磷脂较高。

血管“软化剂”——维生素P

维生素P是一种黄酮类化合物，有抗氧化、保护血管内皮、维持血管完整性的作用；还可增强血管的弹性，降低毛细血管通透性，对防止小血管出血有一定作用。像茄子、柠檬、杏、樱桃、刺梨、

荞麦苗等含有维生素P丰富。

血管“保护剂”——精氨酸

精氨酸可以通过血管内皮细胞转化成一氧化氮，一氧化氮是血管内皮舒张因子，有助于扩张血管。

坚果富含精氨酸，尤其花生米、杏仁、腰果中精氨酸含量排名前三，每天吃一小把，可辅助保护血管。

据“健康中国”

痘痘长在不同部位 警惕5种疾病

面部皮脂腺分泌比较旺盛，任何部位都可能长痤疮，中医理论认为，面部长痘的位置与不同脏腑的功能失调有关——

1. 额头长痘：心火偏旺

中医理论认为额头属心，劳心伤神、思虑过度的人群往往容易心火旺盛，导致血热，常在额头部长痘痘。

应对建议：可在医生指导下选用当归苦参丸等中成药来调治痤疮。

日常生活中，除了保证充足睡眠和饮水量，还可以多吃莲子、赤小豆、绿豆等清心养颜的食物。

2. 脸颊长痘：肝郁肺热

如情志不舒，容易着急、上火、肝气郁结，或肺热熏蒸肌肤，常致脸颊部长痘。

应对建议：可在医生指导下服用龙胆泻肝汤、逍遥散等方药调治痤疮。

生活中可选取菊花、金银花等药物代茶饮，并注意保持良好情绪，忌烟酒、辛辣香燥食物，有助清热解毒。

此外，月经期容易烦躁的女性更应注意肝气郁结的问题。

3. 鼻周长痘：胃火炽盛

平素饮食不节，嗜食辛辣油腻之品，可致肠胃湿热，上蒸头面，在鼻子周围发生痤疮。

应对建议：可在医生指导下服用防风通圣丸等中成药来调治。

工作生活中应合理饮食，定时定量，多吃清淡饮食，常喝栀子茶、苦荞茶等，清热解暑，健脾养胃。

4. 口周长痘：脾胃不健

中医理论认为，口周长痤疮与脾胃功能失调有关，脾胃运化不良而生湿，日久化热，发生痤疮。

应对建议：如患者伴有大便溏稀等症状，可在医生指导下服用参苓白术散等健脾类中成药来调理，也可多食用薏米、莲子、山药等补脾益气类食物。

5. 下颌部长痘：冲脉任脉失调

下颌部痤疮反复发作，可能与患者冲脉和任脉在功能上失调有关，常可伴月经不规律、情绪不舒等症状。

应对建议：可通过左归丸、丹栀逍遥丸等中成药调治。

这类患者在生活中可以常吃红豆、枸杞、黑芝麻、核桃仁、紫米等食物，有助调理冲任失调症，改善痤疮。

据《健康时报》



老人出现可疑症状 应采取哪些措施

疫情期间，老年人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心、呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，应采取以下措施：

1. 避免与其他人员近距离接触。

2. 由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，送医途中应佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

3. 曾与可疑症状者

有密切接触者，应立即登记，并进行医学观察。

4. 杜绝聚会、聚餐等群体性活动，不安排集中用餐。

5. 若出现可疑症状的老年人被确诊为新型冠状病毒肺炎，其密切接触者应接受14天医学观察。患者离开后，应及时对其住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。 宗合