

# 查出斑块，缩小有办法

张焱



颈动脉支架成形术。

有患者可能会问，硬斑块、软斑块和混合斑块，哪个更危险？

硬斑块：多为稳定性斑块，已经钙化变硬，表面有一层比较厚的纤维帽，不容易破裂继发血栓。这种斑块一般通过不断长大的方式造成血管狭窄、堵塞，影响大脑供血。但成长速度不快，诱发卒中急性心脑血管事件的风险相对较小。

软斑块：多为不稳定性的斑块，它的纤维帽薄，就像薄皮大馅儿的饺子，很容易破裂继发血栓，一旦血栓堵塞颈动脉，或斑块碎裂脱落，就会影响大脑供血，诱发脑卒中。

混合斑块：是具有上述两种特征的斑块。结构更复杂。混合斑块也容易破裂或脱落，形成栓子脱落，引发梗死症状。

综上，硬斑块相对来说比较稳定，软斑块和混合斑块稳定性差。但是，斑块是否稳定并不是绝对的，不是硬斑块就绝对不会脱落，也不是软斑块和混合性斑块就一定会破裂脱落形成血栓。医生还会根据斑块所处位置、血流冲击情况、造成狭窄的程度和慢性病等多方面因素，对斑块的危险性进行综合评估。

颈动脉彩超是无创无辐射的，可重复进行检查，有利于监测动脉粥样硬化的进展和治疗手段的疗效。颈动脉斑块的稳定性也可根据彩超检查结果来判断。

## 健康话题

研究显示，中国1/3的成人有不同程度的颈动脉粥样硬化。当体检查出这个问题时，很多人往往关心几个问题：动脉硬化是否能逆转？若能，该如何逆转？如果不能，还能做什么，以降低心脑血管意外发生的风险？本期为您答疑解惑。

颈动脉是将血液由心脏输送到大脑的必经之路，颈内动脉负责大脑半球的前部和中部供血。颈总动脉分叉处由于血流慢和湍流，容易形成粥样硬化斑块。因此，颈动脉的健康情况可以作为全身动脉的一个“窗口”。研究表明，颈动脉粥样硬化的程度与冠心病和脑动脉硬化程度成正比，45岁以上中老年人中，确诊脑中风或短暂性脑缺血发作患者的颈动脉斑块检出率接近80%。

如果颈动脉已查出粥样硬化，心脑血管粥样硬化情况可能更严重。这是因为和颈动脉相比，心脏冠状动脉、脑血管更细，分叉和弯曲更多，更容易形成粥样硬化斑块。如果颈动脉彩超发现颈动脉内中膜增厚或形成了斑块，但动脉狭窄还没超过50%，这时积极干预，斑块有可能逆转甚至消退。积极干预的首要环节就是患者有针对性地调整生活方式。

日常饮食应做到“三多三少”：即适量多吃新鲜蔬菜水果、多吃植物固醇和纤维类食物（粗粮）、多吃含不饱和脂肪酸的食物（鱼类）；少吃高脂食物（肥肉、动物内脏）、少吃盐和糖，严格控制总热量，避免

超重和肥胖。

选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约30~50分钟，每周3~5次即可。

此外，还要戒烟限酒，保持心态平和，学会自我调节，及时排解不良情绪。

如果经过生活方式干预，低密度脂胆固醇、血糖等仍不达标，或已患有动脉粥样硬化性疾病者，一定要遵医嘱进行药物治疗，不能因为害怕药物副作用而拒绝服药。建议有颈动脉斑块者低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）至少控制在2.6毫摩尔每升以下，如果长期控制在1.8毫摩尔每升以下更有利于低回声软斑块的消退。如果是重度颈动脉狭窄，达到70%以上，则需到血管外科就诊，必要时进行颈动脉内膜切除术或

## 每种高血压都有推荐运动

胡学敏

高血压是心血管病的主要危险因素，据统计，目前全球成年人高血压患病率达31.1%，约在13.4~14.4亿人次之间，预估到2050年，将占总人口的50%。因此，预防高血压成为全球医疗系统的首要目标之一。瑞士巴塞尔大学医学院最新研究发现，运动能预防高血压，甚至比吃药效果还好。对此，欧洲心脏病预防协会和高血压理事会发表了有关防治高血压的个性化运动处方共识，大家可根据自己的血压水平，选择合适的运动方式。

高血压（高于140/90毫米/汞柱）：首选有氧运动。有氧运动应作为高血压患者的一线身体活动方式，比如跑步、游泳、骑自行车等，可使平均收缩压降低4.9~12毫米/汞柱，舒张压降低3.4~5.8毫米/汞柱。

临界高血压（130~139/85~89毫米/汞柱）：首选等张训练。血压处于临界值的人，建议将等张训练（力量训练的一种）作为首选运动方式，如举哑铃、俯卧撑、下蹲起立、仰卧起坐等，可使肌肉得到充分锻炼，令收缩压降低1.7~4.7毫米/汞柱，舒张压降低1.7~3.8毫米/汞柱。另外，还要兼顾有氧运动，可使收缩压降低1.7~2.1毫米/汞柱，舒张压降低1.7毫米/汞柱。

血压正常（小于120/80毫米/汞柱）：优选等长运动。血压正常人群要以预防血压升高为主，可进行一些低强度的等长运动（力量训练的一种），比如平板支撑、靠墙蹲和提踵等。预期降压效果为收缩压降低5.4~8.3毫米/汞柱，舒张压降低1.9~3.1毫米/汞柱。

## 关注三高



## 颈动脉窦受猛压 会晕

姚斌彬

在影视剧中，我们经常能看到这样一幕：一个人从背后，手似刀状，在一人的颈部用力一劈，对方立刻晕倒。这番操作并非影视剧里的夸张表达。现实中，确实有人存在因颈部受压而出现晕厥的情况，称为颈动脉窦综合征，也叫衣领综合征，是由于人的颈动脉窦受到外界压力刺激引起的，以突发性头晕、乏力、耳鸣、血压下降，甚至晕厥为临床症状。

之所以会出现这种症状，是因为颈动脉窦所处的位置比较特殊。颈动脉窦位于颈部动脉的起始处，是颈总动脉和颈内动脉的交汇点。此处血管壁略薄而管腔膨大，外形及尺寸似大豆般，颈部的中间位置各有一个，也是颈总动脉搏动最显著的区域。具体定位颈动脉窦的常用方式是：取仰卧位，头略向后，先寻找颈总动脉（位于下颏角正下方，咽喉甲状软骨两侧和胸锁乳突肌肌侧

中间），触摸到搏动的颈总动脉后，将手指移到甲状软骨上缘，此处为颈内动脉和颈外动脉的分叉处，也是颈动脉窦所在位置。

颈动脉窦的窦壁外膜深层有压力感受性神经末梢装置，即颈动脉窦压力感受器，其对动脉壁搏动及牵张刺激较敏感。人体通过窦神经反射来调控心脏收缩压、舒张压及心脏做功，一旦颈动脉窦受到外力压迫，它就会误以为血压升高，进而调控身体降低血压。如果压迫过猛或过久，血压骤降，可能导致大脑供血不足、心率降低，以致于昏厥过去。除了外力敲打，一些人（多为年长者）的颈动脉窦本身就敏感，这些人群多伴有高血压、糖尿病、高脂血症等引起血管硬化的高危因素，如果对颈部进行不当按压，比如非专业性按摩等，很可能导致硬化斑块破裂或脱落，很可能导致硬化斑块破裂或脱落，形成栓子。一旦堵塞脑血管，即形成偏瘫，甚至有猝死风险。

日常生活中，如果有人因颈动脉窦受到刺激而晕倒，应立即让其仰卧，解除颈部压迫因素，如松开衣领，保持周围环境通风。然后，判断患者有无意识，若呼唤也没有反应，需要立即拨打120，并在专业人员指导下进行心肺复苏，等待救援人员赶来。另外，由于颈动脉窦对外界刺激有很强的敏感性，所以大家平时要尽量避免刺激这一部位，比如不穿高领衣服，领带不要系太紧，不要突然转头或迅速变换体位。

最后需要提醒喜欢按摩、刮痧的人，一定要到正规医院进行调理，不要到无资质的地方乱按，以免因操作不当伤到颈动脉窦。持续对其进行刺激的话，有可能引发较为严重的后果，本身就气血偏弱、血压偏低的人尤其要注意。

## 健康常识

## 豆腐析出的水里满是营养

于作文

豆腐冷冻后怎么处理是决定营养价值的重要做法，一般人会把冻豆腐完全融化后挤干净“黄浆水”再烹饪，这种做法的营养损失较多。因为“黄浆水”中含

有较多的B族维生素、大豆异黄酮，还有钙、钾、镁等多种矿物质，以及部分游离氨基酸，人体对其消化利用率较高。盒装鲜豆腐里也有很多“黄浆水”，直接扔了很可惜，可以和豆腐一起炖煮。

## 健康饮食



## 降尿酸的药要服多久

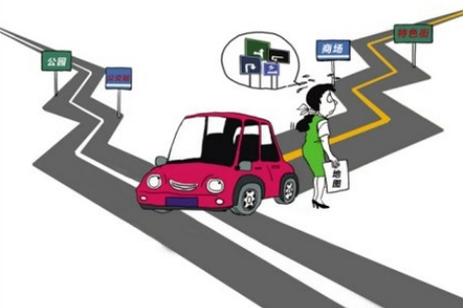
吴华香

读者李先生问：今年体检查出高尿酸血症，随后出现急性痛风，吃了秋水仙碱后拉肚子，且反反复复。请问我该如何用药，降尿酸药要用多久？

专家解答：秋水仙碱是经典的抗痛风药物，往往出现急性腹痛、腹泻、呕吐等不良反应也随之而来。目前推荐的剂量是：急性痛风发作时，尽早用药，开始1.0毫克，1小时后0.5毫克，12小时后，最多可用至0.5毫克，每天3次。这种用药方式既能有效止痛，又能大大减少副作用。此外，非甾体类抗炎药也是非常有效的抗痛风药物，对于肾功能正常及消化道、心血管风险低的患者，足量的非甾体类抗炎药是非常合适的。而对于部分肾功能不全或秋水仙碱和非甾体类抗炎药效果不佳的患者，可选择糖皮质激素治疗急性痛风，但由于长期糖皮质激素治疗也会出现明显副作用，应尽量避免长期反复使用。

目前没有明确的结论确定降尿酸药物该服用多久，如果不用降尿酸药物，患者通过饮食和运动的科学管理，能把血尿酸维持在360微摩尔每升以内，就可放心停用降尿酸药物。需提醒的是，服用降尿酸治疗药物时，由于中国人群服用别嘌醇时发生过敏率较高。因此，服用降尿酸治疗药物前应检查HLA-B\*58:01基因，并从小剂量开始缓慢加量，特别是合并肾功能不全的患者；对于合并有肾脏结石的患者，一般不应服用苯溴马隆。

## 专家释疑



## 经常迷路的人 注意力差

林烽

为什么有些人总是迷路？“方向感”真的是与生俱来的吗？美国《发现》杂志最新刊登加拿大一项研究发现，经常迷路可能与注意力差相关。

加拿大不列颠哥伦比亚大学生物医学工程学院助理教授马努·马达夫博士及其研究小组对方向感展开深入研究。结果认为方向感其实是各种感觉共同作用的结果，包括两大方面：一是“绘制地图（对周边地图的记忆）”，二是“本地化（对自己所在位置的定位）”。研究发现，除嗅觉、味觉、视觉、触觉和听觉，人类还有两种感觉：前庭感觉，也称系统感觉，与人们对所处空间位置的感知有关；本体感觉，与肌肉和关节的运动有关。前庭感觉对于方向感起到举足轻重的作用。马达夫博士表示，睁开眼睛，环顾四周，可知自己的位置，之后闭上眼睛，走五步，仍可知道自己身处何方。原因就是前庭系统仍发挥导航和定位作用。研究人员表示，每当人们到一个新地方，其大脑中的相关神经元就会被激活。

加拿大卡尔加里大学神经学家朱塞佩·亚里博士表示，一些人方向感差，总爱迷路，原因有很多。如果注意力有问题，迷路几率就会大增；色盲以及记忆有问题，也可能迷路；另外，不同感官协调问题（如晕动症）也可能是迷路的一大潜在原因。

## 医学发现