

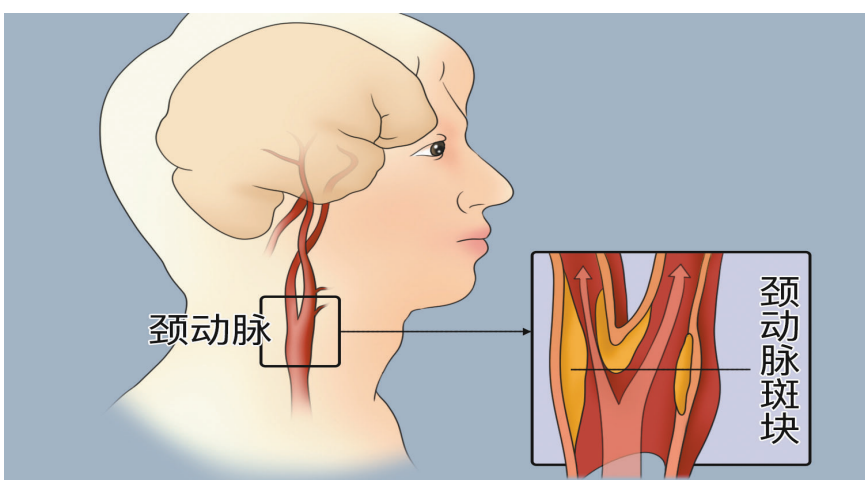
为大脑供血“主干道”做扫除

颈动脉斑块可防可控 早筛早治是关键

颈动脉是连接心脏与大脑的关键血管,负责为脑组织提供80%以上的血液供应,堪称人体的“生命干道”。随着年龄增长、代谢变化及不良生活习惯影响,血管内壁会逐渐沉积脂质、纤维组织与钙质,形成质地不均、大小不一的突起,这就是颈动脉斑块。它的形成并非一朝一夕,而是长期累积的结果,与高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、饮食油腻等因素密切相关。很多人在35岁以后就可能出现早期斑块,只是没有明显症状,容易被忽视。

颈动脉斑块的危害,主要体现在两个方面。其一,斑块不断增大造成血管管腔狭窄,导致脑部供血不足,出现头晕、记忆力减退、注意力不集中、视物模糊、肢体轻微麻木等表现。其二,也是最危险的情况——斑块不稳定、易破裂。一旦斑块脱落,会形成微小血栓,随血流冲入脑部血管,堵塞后即可引发急性缺血性脑梗死,也就是我们常说的脑梗死,严重时可能导致肢体偏瘫、言语障碍,甚至危及生命。因此,颈动脉斑块被医学界称为“无声的健康杀手”。

很多人想知道一旦发现颈动脉斑块是不是非常严重?答案是:不必恐慌,但必须重视。颈动脉斑块的风



险,取决于斑块大小、稳定性、血管狭窄程度以及个人基础疾病。对于轻度、稳定的斑块,通过生活方式干预即可有效控制;对于狭窄程度较高或不稳定型斑块,则需要医生指导下进行药物甚至手术治疗。

科学防治颈动脉斑块,应坚持“预防为先、早筛早诊、综合管理”的原则。

在预防层面,核心是改善生活方

式。饮食上坚持低盐、低脂、低糖,多摄入蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白,减少油炸食品、动物内脏、精加工零食的摄入,坚持规律运动,每周至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑行等;控制体重,戒烟限酒,保持规律作息,避免长期熬夜和精神高度紧张。同时,积极管理高血压、高血脂、糖尿病等慢性病,将各项指标控制在理想范围,是延缓斑

块进展的关键。

在筛查方面,颈动脉彩色超声多普勒是目前最简便、安全、无创、准确的首选检查。它可以清晰显示血管内壁结构、斑块大小、形态、回声特点以及血管狭窄程度,全程无创伤、无辐射、无需空腹,适合普通人群体检及高危人群定期复查。建议40岁以上人群,有三高家族史、长期吸烟饮酒、肥胖或久坐人群,每年进行一次颈动脉超声检查,做到早发现、早干预。

对于已经发现斑块的人群,切勿自行用药或盲目停药。医生会根据斑块性质、狭窄程度、危险因素分层制定个性化方案:低风险人群以生活方式调整为主,定期复查;中高风险人群需在医生指导下使用他汀类降脂药、抗血小板药物等,稳定斑块、预防血栓;血管严重狭窄且出现症状者,可通过颈动脉内膜剥脱术或支架植入术改善血流,降低脑梗风险。

健康的血管,是我们健康生活的基础。颈动脉斑块可防、可控、可治,关键在于提高健康意识,摒弃侥幸心理。从今天做起,从细节做起,守护颈部“生命干道”的畅通,就是守护大脑健康,守护家庭幸福。

天津市中西医结合医院·南开医院
超声科主治医师 赵鑫

医学新知

压力大 易迷路

压力会影响人类的行为和思维,甚至让人更容易迷路。德国波鸿鲁尔大学一项最新研究发现,“压力激素”皮质醇会损害一种网格细胞的功能,导致大脑“导航系统”失灵。论文已发表在美国《公共科学图书馆·生物学》杂志上。

波鸿鲁尔大学认知心理学博士奥斯曼·阿坎带领团队,招募40名健康男性完成了一项虚拟导航影像学研究。试验分两天进行:第一天,参试者通过口服摄入20毫克皮质醇,以模拟压力环境对身体的影响;第二天只服用安慰剂。所有参试者在服用制剂后,接受虚拟定向测试,同时通过磁共振成像设备扫描大脑,记录活动情况。

虚拟导航场景是一个广阔的草地景观,参试者须依次前往目的地,再找到返回原地的直接路径。测试第一部分,环境中没有固定的地表环境,只有树木作为临时目标;第二部分增加了灯塔,作为永久参照物。结果发现,与服用安慰剂相比,接受皮质醇后,参试者的认路能力明显下降,寻找目标时错误更多。

进一步分析发现,试验前接受皮质醇,不仅会导致参试者压力倍增,还会削弱大脑中负责导航的网格细胞的功能,在缺少地标参照物的情况下,网格细胞的功能几乎完全丧失。这表明,皮质醇会影响到一个人的方向辨别能力,压力越大,越容易迷路。

徐江

每天吃同样饭菜更减重



减肥失败或许不是因为吃得多,而是吃得“杂乱”。美国《健康心理学》杂志发表的新研究显示,坚持一段时间固定饮食更容易“掉秤”。

美国德雷塞尔大学健康心理学家夏洛特·哈格曼博士及其小组对112名超重或肥胖的成年参试者减肥经历进行了深入分析。他们都参加过专业的减重计划,但结果却大不相同。相对而言,在计划开始后12周里,每天吃相同餐食、热量摄入稳定的人,减重效果明显更好。规律饮食的参试者平均减重5.9%,而频繁更换食物或摄入热量波动较大的参试者仅减重4.3%。数据分析还显示,每日热量摄入每波动100千卡,12周后的减重幅度就会减少0.6%。

为何固定饮食减肥效果更好?哈格曼博士分析说,现代饮食环境诱惑多,频繁更换并选择食物会削弱自控力。反之,固定餐食能省去决策烦恼,让健康选择水到渠成。

需要强调的是,新研究结果并不是否定饮食多样性,多样化饮食对长期健康非常重要。建议迫切需要减重者,可考虑坚持一段时间的固定饮食,尤其是控制好每天的摄入热量,可以事半功倍。

陈宗伦

高血压可能祸起脑干这一区域

近日,国际期刊《循环研究》刊发研究称,脑干中的一个区域可将呼吸模式与血管收缩联系起来,或是导致高血压的关键因素。

新西兰奥克兰大学学者通过对模拟高血压状态的实验大鼠进行神经调控与血压监测,研究脑干“旁面外侧区”与血压的关系。研究发现,“旁面外侧区”负责呼吸、消化和心率等功能。当人们大笑、运动或咳嗽时,该区域会被激活,不仅促使人们用力呼气,还会使血管收缩,导致血压升高;当该区域活动被抑制时,血压降到正常水平。“旁面外侧区”由大脑外部信号激活,而这些信号来自颈动脉附近一小团细胞“颈动脉体”,能感知血液中的氧气变化。研究者称,由于“颈动脉体”长在脖子浅表位置,药物较易到达且副作用小,未来或通过药物“遥控”颈动脉体,帮助抑制相关脑区激活,从而降低血压。

张令歌

落枕了按手背“外劳宫穴”

早上醒来,脖子突然僵住,稍微一动就疼得龇牙咧嘴……落枕的滋味,经历过的人都懂。很多人第一反应是揉脖子、贴膏药,甚至想找大夫“扳”一下。其实,除了这些方法,我们的身体上还有一个缓解落枕的“远程开关”——外劳宫穴。

外劳宫穴位于手背第二、三掌骨之间,掌指关节后约半寸的凹陷处。中医经络学认为,手背是手少阳三焦经和手阳明大肠经的循行范围,与颈项后侧的肌肉筋膜有着密切的气血关联。外劳宫属经外奇穴,手少阳三焦经与手阳明大肠经在此交汇,因此按压外劳宫穴可激发经气传导,疏通颈部气血淤阻,缓解肌肉痉挛。

如果右边脖子落枕,就按左手背的外劳宫穴,以此类推。如果整个后颈都僵,就两手交替按压。方法是:用大拇指指尖垂直按压,力度以出现明显酸、胀、麻感为宜,一边按一边慢慢地、小幅度地活动脖子,往转动的一侧轻轻试探着转,能转到哪儿算哪儿,循序渐进。每次按压3至5分钟,休息一下再重复,一般当天就能明显缓解。

需要提醒的是,此法只适用于肌肉痉挛型落枕,如果颈部疼痛伴随手臂发麻、头晕恶心,或按压活动后症状反而加重,可能不是普通的落枕,需要及时就医排查颈椎问题。反复发作的落枕,往往是颈椎发出的预警信号,要引起重视。

国生

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

排着费力做压力测定 总是腹胀可吞个胶囊 依据便秘症状查根源

长期便秘不仅带来腹胀不适,更是心脑血管疾病、痔疮、肛裂的常见诱因,其危害不容小觑。近日,北京医院等机构发表在《中国疾控中心周报》上的一项涵盖4.1万名老年人的研究显示,我国65岁及以上人群的便秘患病率高达16.4%。对此,医生提醒,慢性便秘患病率持续上升与生活水平提高、饮食结构改变有关,且老年人群负担尤为突出,做好科学管理至关重要。

慢性便秘通常指排便费力、干硬、有排不尽感,或每周自发排便少于3次,且症状持续超过3个月。老年群体多数存在功能性便秘,与肠道动力减退、膳食纤维摄入不足、饮水不够、活动减少等因素密切相关。此外,某些药物(如部分止痛药、降压药)及慢性疾病(如糖尿病、甲状腺功能减退)也可能影响排便。

便秘人群若出现以下情况,建议及时就医评估:调整饮食结构、增加运动和饮水后,便秘无改善;排便费力、时间过长,甚至需手动排便,影响日常;出现便血、黑便、不明原因的体重下降或腹部包块等信号。

医生会像“侦探”一样,根据患者的主要症状,选择针对性检查来查找便秘根源。

结肠传输试验。如果主要是感到没有排便欲望,排便次数少、腹胀,怀疑肠道“蠕动慢”,可进行此项检查。它犹如一次“肠道交通观察”,通过吞服含标志物的胶囊并在数日后拍片,观察其在结肠内的残留情况,判断肠道传输功能是否过慢或存在“堵点”。

肛门直肠压力测定和球囊逼出试验。如果常有排便费力、排不尽感,或感觉堵在“门口”,可能是“出

口”协调出了问题,这两项检查是诊断出口梗阻型便秘的“黄金组合”。前者通过置入导管测量肛门括约肌压力,判断排便时肌肉是否协调;后者通过让患者排出直肠内的小气囊,评估排便动力与协调性,排出困难或时间延长提示存在问题。

排粪造影、钡剂灌肠。当医生怀疑存在直肠黏膜脱垂、直肠前突等结构性异常时,会建议进行影像学检查。排粪造影是向直肠注入造影剂动态拍摄排便过程,能有效诊断大多数出口梗阻型便秘;磁共振排粪造影对软组织显示更佳且无辐射。钡剂灌肠则使结肠显影,观察其结肠整体形态有无扩张、狭窄或占位性病变。

肌电图和盆底超声。对于难治性或伴有盆腔坠胀、排尿异常的出口梗阻型便秘患者,可能需要评估盆底

深层支撑系统。盆底肌电图能评估支配盆底肌肉的神经功能是否正常。盆底超声可观察静息和用力时盆底肌肉的形态与运动,判断有无损伤或功能障碍。

无论检查结果如何,保持健康生活方式都是缓解和预防便秘的基石。1.高纤维饮食,摄入足量蔬菜、水果、全谷物和豆类。2.充足饮水,每日饮水1.5至2升。3.规律运动,每周至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳),可有意识地进行提肛运动,锻炼盆底肌。4.建立排便生物钟,晨起或餐后2小时内是排便“黄金时间”,可尝试培养规律。5.管理情绪压力,焦虑、抑郁会通过“脑-肠轴”影响肠道功能,保持乐观、适当减压同样重要。最后提醒,上厕所时要专注,不要看手机、看书。

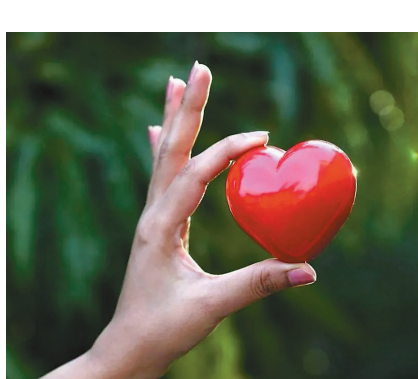
朱广平(据《生命时报》)

立夏养生 护心为要

立夏升温心火旺,晚睡早起顺阴阳。户外活动解烦躁,禁食油腻莫贪凉。

立夏后,天气骤然转热,人的心火也容易随之上升。因此,养心是这个时节的保健要务。

起居养心好处多。立夏时节,我们要保持平和的心态,避免情绪波动过大,以免损伤心气。可以通过听音乐、阅读等方式来舒缓心情,让内心保持宁静。夏季昼长夜短,可以稍微晚睡早起一些,以顺应自然界阳盛阴衰的变化,但需保证睡眠充足,适当午休也是恢复精力、缓解疲劳的好方



法。立夏后虽然天气炎热,但早晚温差仍不容忽视,要注意增减衣物,避免感冒。

饮食养心有妙招。立夏后气温

升高,人们容易出汗,导致水分和电解质流失。因此,应及时补充水分,多喝温开水或淡茶水。如果心火过旺,可用淡竹叶、薏仁等泡水后代茶饮。同时,饮食应以清淡易消化为主,避免过多摄入油腻、辛辣的食物。虽然气温升高可能导致食欲不振,但不能盲目用口味重的食物来刺激食欲。可以选择具有清热解暑作用的食物,如西瓜、黄瓜、绿豆等。这些食物不仅能为身体提供必要的营养,还能帮助恢复食欲。没胃口的人还可以喝四君子茶。具体做法是:取党参、白术、茯苓、甘草、茉莉花茶,将前4味药煎煮成350毫升的药液,然

后用其泡茉莉花茶饮用,冲饮至味淡。另外,立夏后不要因天气炎热就贪食冷饮,以免损伤阳气。

运动养心不可少。立夏后人们容易感到烦躁不安,这主要是气温高、心火旺所致。可以通过静坐冥想、瑜伽等方式,放松心情、排除杂念。多参加户外活动,接触大自然,也能舒缓压力、陶冶情操。但要注意的是,运动应选择早晨或傍晚进行,避免中午的高温时段。可选择散步、慢跑、太极拳等有氧运动,促进血液循环,增强身体免疫力,运动强度不宜过大,避免出汗过多伤津耗气。

魏炯 刘芳

治骨质疏松前先看牙

近日,60岁的杨女士因牙齿反复肿胀疼痛来就诊,确诊为重度慢性牙周炎。她的多颗牙齿都已松动,其中一颗无法保留。杨女士说:“查出骨质疏松前,我的牙齿还挺好的。自从注射地舒单抗之后,牙齿一年不如一年。这药不是治骨头的吗?怎么牙齿反而坏了?”像杨女士这样同时患有骨质疏松和牙周炎的患者并不少见,她的困惑也是许多骨质疏松老人的疑问。

事实上,骨质疏松并不是牙周炎的元凶,牙周炎才是。但骨质疏松会显著加重牙周炎的程度。研究显示,骨质疏松患者患中重度牙周炎的风险,是没有骨质疏松人群的1.5至3倍。骨质疏松会让牙槽骨变得松软,一旦患上牙周炎,牙槽骨会被破坏得更快、更严重。反过来,牙周炎产生的炎性因子会通过血液循环进入全身,激活破骨细胞,加速全身骨质流失,形成恶性循环。

另外,部分骨质疏松患者使用地舒单抗或双膦酸盐类药物,虽能保护

全身骨骼,但会抑制颌骨的自我修复能力。如果在用药期间进行拔牙、牙周深刮等创伤性治疗,有引发药物相关性颌骨坏死的风险。因此,如果老人正在使用这类药物,看牙时务必主动告知医生药名、用药时长以及上次用药时间。

医生最终为杨女士制订了分步干预方案:先控制炎症,同时与骨科医生沟通,在充分评估风险后,再安排后续治疗。

建议患有骨质疏松的老人,在进

行抗骨质疏松治疗前,先做一次全面的口腔检查,处理好所有牙齿隐患,这是成本最低、风险最小的选择。后面每3至6个月进行一次口腔检查,早发现、早干预,效果最佳。

此外,日常口腔维护也要到位,建议采用巴氏刷牙法清洁牙龈沟,配合使用牙线或牙缝刷,必要时辅以漱口水。守护好牙齿才能为晚年生活质量筑起一道坚实的防线。

陈耀忠(据39健康网)