



# 预防颈动脉斑块 守护中老年健康

——访市第三人民医院神经内科二病区主任、主任医师樊润润

□本报记者 朱亚芳 文/图

随着健康体检的日益普遍,越来越多的人在体检中发现有颈动脉斑块,颈动脉斑块仿佛成为了很多中老年人的“标配”。颈动脉斑块有什么危害,发现了颈动脉斑块怎么办,是否需要治疗? 8月25日,就大家关心的问题,记者采访了市第三人民医院神经内科二病区主任、主任医师樊润润。

关于颈动脉斑块是怎样形成的,樊润润介绍,颈动脉是位于颈部前方气管两侧的两条大血管,主要负责向大脑前部供血供氧。健康人的血管内壁有一层保护性的细胞,叫做血管内皮,它可以保证血液和细菌不会渗入血管壁。若是血管内皮受到刺激,就会失去保护作用,导致血液渗入,发生氧化,引起对抗反应与炎症反应,时间一长,血管内膜局部有脂质聚集,纤维组织增生以及钙化沉着,逐渐就会形成斑块。

“遗传、年龄、高血压、高血糖、高血脂、肥胖、吸烟饮酒、久坐缺乏运动、熬夜、长期持续精神紧张等综合因素会导致动脉斑块的形成和加重。”樊润润说。



樊润润(右)为患者测量血压

关于颈动脉斑块的危害不容忽视,樊润润说,如果斑块较小,患者可能没有明显临床症状。随着颈动脉斑块增大,血管狭窄的同时伴有血管弹性变差,会导致脑供血不足,出现头晕、耳鸣、睡眠质量差、记忆力下降等症状;更为严重的是,斑

块继续增大会导致颈动脉重度狭窄甚至闭塞;或斑块破裂、血栓形成导致颈动脉闭塞;或部分斑块组织脱落并随血流堵塞颅内较小动脉,均可导致脑中风,引发肢体瘫痪甚至更严重的后果。

“颈动脉斑块虽然与脑梗死、

心肌梗死等血栓性疾病密切相关,但并不是所有的斑块都会变成血栓。大多数颈动脉斑块是不危险的,通常要考虑整体心血管风险再决定是否用药物治疗。”樊润润说。如果颈动脉斑块较小,血管狭窄50%以下,不建议盲目服用他汀类药物,需在医生指导下,进一步了解其他疾病情况,特别是胆固醇水平确定是否需要药物治疗。如果颈动脉斑块较大,血管狭窄50%以上,及时接受他汀药物治疗;如果血管狭窄达到70%,一定会对脑供血产生明显影响,此时即便没有症状,也需积极接受他汀类药物治疗,甚至需要考虑手术。

樊润润提醒,发现颈动脉斑块后无论是否需要治疗,我们都要立即进行生活干预。远离烟酒、坚持运动、控制体重,低盐、低脂、低糖饮食,多吃蔬菜和水果,减少熬夜和压力,同时监测“三高”,发现高血压、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸、高尿酸等问题要积极正规控制。同时,建议45岁以上人群每年做一次颈动脉超声,发现不稳定性斑块及时复诊,这样才能有效预防和

滑县老年体工委

## 老年柔力球训练队集中培训班圆满结束

本报讯(记者 朱亚芳 通讯员杜洪林)为了在全县范围内推广、普及和发展柔力球运动,全面提升柔力球运动技能水平,8月19日~21日,由滑县老年人体育工作委员会、滑县体育运动中心主办,滑县老年人体育工作服务中心承办的老年柔力球训练队集中培训班在滑县新区综合健身馆圆满结束。全县10个分队、200余名老年柔力球队员参加了集中培训。

本次滑县老年体工委老年柔力球训练队集中培训班聘请了国家级柔力球教练员、裁判员,现任洛阳市老年人体育协会柔力球专委会主任王晓红培训授课。在历时3天的培训中,王晓红就第七套柔力球规定套路《柔力球之歌》采取由浅入深、由表及里的方法,对学员们进行了耐心、详细的培训、授课和技术指导。

在为期3天的集中培训中,大家认真听讲,深刻领会,刻苦练习,技

术水平得到了较大提升。学员们表示要积极开展柔力球活动,在本乡镇、本社区、本习练点起到示范带动作用,扩大参与规模,形成良好的柔力球健身氛围,成为柔力球项目的推广者、传播者,为全民健身作出新贡献。

滑县老年体工委常务主席段其东表示,今年年初,县老年体工委就提出把柔力球运动作为全县群众锻炼身体

的一个普及项目予以推广,全力打造“全国柔力球之乡”品牌项目,推广、普及、发展柔力球运动,发挥柔力球运动在活跃群众文体生活、提升健康水平中的重要作用,及时开展了柔力球运动“进社区、进农村”培训、集中培训和系列展演活动。老年柔力球习练队伍逐渐壮大,技术水平明显提升,广大柔力球爱好者习练的积极性空前高涨,预示着滑县老年柔力球运动势头十足、充满良好的发展前景。

北关区曙光社区

## 健康讲座进社区 创建“幸福和谐星”

本报讯(记者 张武杰 通讯员郑玉婕)脑血管疾病是严重威胁人类健康的常见多发病,8月22日下午,北关区曙光路街道曙光社区联合医院血管科专家开展《脑血管疾病危害与预防》专题讲座,为创建“幸福和谐星”奠定基础。

本次讲座吸引了不少辖区中老年居民参加,现场气氛热烈,大家对专家的到来表示感谢。居民潘阿姨看到社区通告后专程从家里拿来自己的体检报告。李海洋医生给潘阿姨认真解读报告数值,并嘱咐她日常饮食需要注意的事项。潘阿姨深表感激:“听了专

家的建议,觉得收获很多,以后真的要加倍关注自己的健康!”

活动从当天15时30分开始,一直持续到17时许才结束,共发放脑病防治宣传材料100余份,接受社区居民咨询诊疗30余人次。通过开展讲座宣传,普及了脑病健康知识、倡导了健康理念,

呼吁社区居民共同关注脑病,营造了“防治脑病,关注健康”的良好氛围。

下一步,曙光社区将继续以创建“五星”支部为契机,结合社区实际,找准居民需求,积极开展各类志愿服务活动,把关心关爱送到居民的心中,不断增强群众的获得感、幸福感。

### ●专家话健康

## 得了腱鞘炎怎么办

□唐秀红

“医生,我最近手腕经常疼,前几天感觉没什么大问题,但今天早上起来突然动都没法动,甚至脸都洗不了,这到底是怎么回事?”经过查体后,医生告诉患者,她这是得了桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,也就是传说中的“妈妈手”,这是由于腕关节过度使用造成的劳损。

腱鞘炎是“累”出的病,最近来看这病的人不少,主要分为两类,一类是经常玩手游、刷微信的年轻人,还有一类是做家务导致过劳的中年妇女。

腱鞘炎是指肌腱或肌腱周围组织的一种炎症,是由于肌腱过度疲劳,纤维撕裂或其他损伤引起的。如果关节不断运动使损伤进一步发展的话,疼痛会很明显或加重。

简单说,腱鞘炎就是我们的关节运动太多了,遭“累”出了病。腱鞘炎的发生和个人的工作生活习惯密切相关,根据活动部位的不同,发病的部位也不一样。

“妈妈手”:桡骨茎突狭窄性腱鞘

炎,是由于大拇指和腕关节使用过度,以及用力不当而引起的,其表现特征是腕关节桡侧疼痛,并与拇指活动有密切关系,可在局部皮下触及一结节。严重的时候甚至无法用力拧毛巾,也无法刷牙。

高发人群:40岁以上的家庭妇女、经常长时间抱孩子的家长、厨师等手工劳动者。

除了“妈妈手”,也要当心“扳机指”。它在任何手指均可发生,但常发生在拇指、中指、环指,起病初期在手指屈伸时产生弹响、疼痛,随之出现关节活动不灵活,关节肿胀,严重时关节绞锁在屈曲或伸直位,关节不能伸直或屈曲。

高发人群:手机游戏族、电脑办公族、吉他手等,亦可见于婴儿及老年人。小儿屈指肌腱狭窄性腱鞘炎多为先天性。

引起腱鞘炎的常见原因有哪些?

腱鞘炎是因为慢性劳损、外伤、感

染等因素引起的,原因主要和腱鞘炎的类型有关。

1.狭窄性腱鞘炎。一般是由慢性劳损或外伤等原因导致,多见于女性。

2.急性化脓性腱鞘炎。主要是因为细菌感染导致的化脓性炎症,发病比较急,会导致腱鞘部位甚至整个手指剧烈肿胀、疼痛。

3.结核性腱鞘炎。大多都是因为邻近骨关节发生了结核病蔓延而致。腱鞘炎的类型不同,治疗方法也不同,可根据病情采取保守治疗或手术治疗。

腱鞘炎怎么治疗最有效

如果腱鞘炎程度较轻,可以考虑采用保守治疗,病人局部制动,避免受凉,避免劳损,可以局部给予针刺、艾灸等治疗。如果疼痛较重,还可以考虑给予封闭治疗或者小针刀治疗。

如果经过上述治疗无效,就应该考虑进行手术治疗,将腱鞘切开,术后给予局部制动,制动1周左右考虑进

行适当的功能锻炼。多数经过治疗后,腱鞘炎都会治愈。

预防腱鞘炎的具体措施:

- 1.在洗衣、做饭、编织毛衣、打扫卫生等家务劳动时,不要过度弯曲或后伸;提拿物品不要过重。
- 2.避免手部长时间受凉。
- 3.不能工作时间太长,工作结束后要搓搓手指和手腕。
- 4.手腕关节做360度的旋转可以有效缓解手部的酸痛。
- 5.感觉身体关节疲劳时要注意休息,方便时可以用热水泡泡。
- 6.对于长期伏案的办公人员来说,尽量让手腕能触及实物,不要悬空。

一旦出现手腕部疼痛,要及时到医院就诊,完善相关检查,由医生针对病因治疗。

(作者系安钢总医院外科护士长)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

### 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

暑湿季节一谈起湿气,大家或多或少都有所了解。现代很多人会有像头发油、体型肥胖及脸上经常冒痘、易出汗、毛孔粗等,其实,这些的根源都在于身体内或者体外有湿气,为什么有的人努力运动减肥,可是却总瘦不下来。今天我们就来科普一下清热祛湿的重要性。

### 清热祛湿促健康

□张 晶

湿气是什么?

湿邪属于中医致病六淫之一,可以分为外湿和内湿。外湿与居住的环境有关系,比如长期浸泡在水里,或居住环境比较潮湿,就非常容易受到外界湿邪侵袭。平时所说的湿邪更多的是指内湿,在治疗上往往采用清热解湿、祛湿的方法进行治疗。

怎么知道自己体内有湿气?

判断体内是否有湿气主要根据临床症状。如果身体出现虚胖、浮肿,减重缓慢、无效,头发油腻,头部出现昏、沉、重,脸色发暗、发黄、出油、长痘长斑,鼻头爱出油,酒糟鼻,眼袋浮肿,嘴唇发紫、发干,口干、口臭,舌苔厚腻,易得口腔溃疡,四肢关节酸痛沉重,腰腹脂肪堆积,易出汗,皮肤经常莫名发痒,易过敏,易起湿疹胸闷、心悸,食欲不振、胃痛、胃胀,消化不良,易便秘,大便黏黏、不规律等,就有可能有湿气过重造成的。

体内有湿气怎么办?

如果体内湿气明显,比如不

喜欢吃饭、口干舌燥、消化不良以及口臭等不良表现。可以尝试使用一些清热解湿、祛湿热的中成药,比如说常见的清热祛湿颗粒。清热祛湿颗粒主要由党参、茵陈、黄芪、苍术、野菊花、陈皮等药物组成,适用于暑湿病邪所引起的四肢沉重、困倦、食欲不振、身热、口干、头晕等症状。清热祛湿颗粒是一种中成药,中成药是采用我们国家传统的中药,以中草药为原料,经过制剂加工,制成各种不同剂型的中药制品,除了片剂,还有丸剂、散剂、膏剂等,都可以在医生的建议下规范性使用。

清热祛湿颗粒虽然属于中成药,对身体副作用比较小,但也要控制好使用量,严格遵医嘱。清热祛湿药性寒凉,建议饭后吃,不宜空腹吃,对于体内湿气比较重的人群,除了规范使用药物,还要注意居住环境的干燥卫生,避免居住环境过度潮湿。我们在喝清热祛湿颗粒的时候也可以用中药泡脚,祛湿效果更好。

(作者系安阳市第六人民医院药学部临床药学副主任药师)

### 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

## 创文、创卫可以这样做

反对不守秩序 倡导文明排队

排队象征着秩序,秩序展示社会文明。办事排队,看似一件小事,但是我们要从小事做起、从一点一滴做起,带动身边的人,养成在公共场合自觉排队的好习惯。

反对不守公德 倡导文明旅游

文明是旅游出行最美的风景。做一个文明的旅游者,其实也不难:不随地吐痰、不乱扔垃圾、在博物馆和剧场不大声喧哗;在不文明现象面前挺身而出、直言相劝,当好文明的维护者;在旅行之前多做一点功课,了解不同地方的风俗禁忌……从点滴出发,做一个文明旅游的践行者和传播者。

反对交通违章 倡导文明出行

“文明交通出行”不仅能反映出一个城市的文明程度,更能折射出广大交通参与者的文明素质。文明交通一小步,社会进步一大步,让我们积极行动起来,从现在做起、从自我做起、从小事做起,做文明人、行文明路、开文明车,用交通文明引领城市文明,让我们的城市更美丽、社会更和谐、人民更幸福!

反对言行粗鄙 倡导文明礼仪

点滴之中见文明,细微之处显素质。礼仪的作用在于构建公序良俗,礼仪文化对于促进家庭和睦、社会和谐、国家安定始终有着重要作用。倡导文明礼仪,让城市更温馨、更和谐、更美丽。

反对铺张浪费 倡导文明用餐

小餐桌,大文明。餐桌文明是社会文明的重要体现,传承着中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。粒米虽小君莫扔,勤俭节约留美名。“光盘行动”,从我做起。

反对随意便溺 倡导文明如厕

厕所是社会进步、文明发展的产物,是衡量国家公共文明的重要尺度,是决定各地旅游发展水平和公共服务能力的关键要素。天下大事,必作于细。让我们从每一次文明如厕行为做起,自觉养成文明如厕的良好习惯。

反对陈规陋习 倡导文明生活

倡导科学文明健康的生活方式,破除那些与现代文明不相适应的落后的生活习惯;倡导和推广现代城市生活方式,形成积极向上的文明风尚;反对铺张浪费、盲目攀比,提倡艰苦奋斗、勤俭节约;破除封建迷信和陈规陋习,提倡婚事新办、移风易俗等文明新风尚。让我们告别过去、紧跟时代,用自己的实际行动创造更加健康、文明、科学、和谐的新生活。

反对倚强凌弱 倡导文明交往

人与人之间需要尊重,礼貌是尊重的具体表现,是处理人与人之间关系的一种规范。是否文明礼貌,不只是个人私事,也不是无足轻重的小事,它表明一个人是否具有道德修养,影响到人际关系的质量和整个社会风气的好坏。我们有了礼貌,才有了与人际交往的亲合力。

(本报记者 朱亚芳 整理)

### 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办