

颈动脉斑块要不要干预

□郭燕可

在门诊,经常有人拿着报告单问医生:“发现有颈动脉斑块,怎么办?”下面,我就来讲一讲,发现颈动脉斑块要不要干预。

什么是颈动脉斑块
颈动脉斑块是发生在颈动脉的粥样硬化,通常首先从动脉内膜开始出现病变。

颈动脉斑块的危险因素
临床研究结果显示,下列因素与颈动脉斑块的存在有显著相关性:高脂血症、高同型半胱血症、高血压、高尿酸血症、吸烟、代谢综合征、高甘油三酯血症、糖尿病等。

哪些颈动脉斑块需要治疗
狭窄超过50%的,应在医生的指导下接受药物治疗。
狭窄小于50%的,没有并发其他

疾病,可以先通过健康生活方式来控制。

狭窄没有超过50%的,但有糖尿病、高血压、慢性肾病等危险因素的同时,血脂检查结果提示低密度脂蛋白胆固醇>2.6毫摩尔/升的,需要服用药物来控制。

狭窄程度超过70%,而且有脑血管病相关症状者,根据具体情况考虑手术治疗。

具体治疗方法有哪些
1.药物治疗:他汀类及抗血小板类药物
他汀类药物可以降低血液中的低密度脂蛋白。低密度脂蛋白是斑块脂质核心的主要成分,降低之后,

就可以抑制斑块的生长。同时,他汀类药物可以改善血管内皮代谢,使斑块中脂质核心的密度变大,体积变小,让斑块变得更结实,从而不容易破裂。

抗血小板类药物
若患者存在明显的颈动脉狭窄(狭窄≥50%),一般应服用阿司匹林。若患者存在一处或多处斑块,但是未导致管腔狭窄,或者虽然有狭窄但是狭窄程度<50%,则需要结合患者所存在的其他心血管危险因素,确定是否需要服用阿司匹林。

此类患者若有以下≥3种危险因素,且无法有效纠正这些危险因素时,建议服用阿司匹林:
男性≥50岁或女性绝经期后;
得到初步控制的高血压(高血压

患者经治疗后血压<150/90毫米汞柱);

糖尿病;
高胆固醇血症;
肥胖(身体质量指数≥28);
早发心血管疾病家族史;
吸烟。

另外,出血风险增加的患者(正在使用抗凝药,有消化道出血病史、血小板减少症等),在未纠正时应避免服用阿司匹林。

2.手术治疗:颈动脉内膜切除术和颈动脉支架成形术

对6个月内有非致残性缺血性卒中或一过性大脑缺血症状,无创血管成像检查结果证实颈动脉狭窄超过70%,或者血管造影检查发现狭窄超过50%的患者,要进行综合评

估,根据患者的情况,选择合适的手术方式。

不健康的生活方式和不重视高血压、糖尿病、高脂血症的治疗,是加重动脉粥样硬化,引起颈动脉斑块的主要原因。对于颈动脉斑块,应以预防为主。

颈动脉斑块的防治应从病因入手,阻止稳定性斑块向易损斑块转化。同时,要控制稳定性斑块的生长,减轻颈动脉狭窄的程度,缩小斑块。

治疗时,要注重个体化原则,颈动脉内膜切除术和颈动脉支架成形术不是常规的治疗措施,要在多学科医师的指导下实施。(注:1毫米汞柱=133.322帕)

(作者供职于河南省中医院)

正确认识妊娠期高血糖

□张 梦

有的孕妇血糖会不正常。如何健康妊娠,拒绝让“甜蜜”成为负担呢?

引起妊娠期高血糖的危险因素包括:孕妇高龄、孕前肥胖、孕期体重过度增长、多囊卵巢综合征、糖尿病家族史等。

未雨绸缪,孕前进行血糖评估和保健

建议计划怀孕的女士到正规医院内分泌科进行孕前评估,特别是已经被诊断为糖尿病、糖尿病前期或者既往有妊娠期糖尿病的女士。评估内容一般包括孕前血糖水平、甲状腺功能、肝肾功能、心电图和超声心动图等相关检查。

咨询内容一般包括:1.身体质量指数≥24的女士是妊娠期糖尿病高危人群,要尽早进行体重管理;2.已确诊糖尿病的女士怀孕会增加胎儿畸形的风险,备孕前一定要让医生评估是否适合怀孕,以及注意孕前和孕期叶酸和降糖药物的选择;3.研究结果表明,患糖尿病的女士孕前糖化血红蛋白控制在6.5%以内,可

降低胎儿先天性畸形的发生风险;4.根据自身饮食习惯,让医院的营养师制订个体化膳食方案。

勇敢面对,科学管理妊娠期高血糖

孕妇每日适当控制摄入总能量,有助于维持正常血糖水平,降低生育巨大儿的风险。推荐孕早期每日总能量摄入不低于1600千卡,中晚期1800千卡~2200千卡。每日摄入碳水化合物不低于175克,蛋白质不低于70克、膳食纤维25克~30克。每天3次正餐和2次~3次加餐,早、中、晚三餐的能量分别控制在每日摄入总能量的10%~15%、30%、30%,每次加餐的能量可以占5%~10%。要选择多样化、升糖指数较低的食物。切记不要过分限制能量摄入,以免引发酮症,对孕妇和胎儿产生不利影响。

妊娠期的降糖治疗,要在医生的指导下进行,医生根据血糖监测结果,选择个体化治疗方案。例如:有的孕妇经过饮食和运动管理就能将血糖控制到理想范围,有的

静脉输液预防脑卒中,真的有用吗

□李彩霞

王老先生喜欢打季节保健针防病,结果打着打着脑梗死了。不奇怪,这是因为季节保健针根本不能防病。

脑卒中是脑血管破裂出血或脑血管堵塞,导致脑功能障碍而引起的一组综合征。脑的不同区域有不同的功能,比如有的区域支配胳膊、腿活动,有的区域负责感受身体的痛觉、温度觉、触觉和味觉,有的区域支配排大小便,有的区域负责人的情绪,有的区域负责记忆,最重要的区域会支配人的呼吸、心跳。脑血管破裂或堵塞的位置,决定患者临床表现。《中国脑卒中防治报告2020》指出,脑卒中是严重危害身体健康的重大慢性非传染性疾病,是我国成人致死、致残的首位病因。2019年,我国40岁以上人群现患和曾患脑卒中人数约为1704万。随着人口老龄化及城镇化进程的加快,脑卒中的发病率不断上升,患者的医疗负担日益增加。很多老年人不怕死,就怕卧病在床,不仅自己受罪,还连累家人,于是,一年两次的

静脉输液季节保健针开始“风靡”。但是,季节保健针并没有起到很好的作用,也没有降低脑卒中的发病率,反而增加了药物过敏、肝肾功能损害等风险。

人为什么一天要吃三顿饭?这是因为吃的食物在胃里面的存留时间是4小时,4小时后就从胃里排到肠子里,人就会感到饥饿,需要再摄入食物汲取营养。道理是一样的。药物进入人的血液后,会经过肝脏、肾脏等器官及皮肤等组织代谢,最后变成废物排出体外,在人体内存留的时间为数小时至数天,有的药物要十几天才能代谢完毕。一般所谓的季节保健针,就是在季节更替时打,因为人们认为季节更替时更容易发生心脑血管疾病。但是,药物最长十几天就代谢完了,怎么可能保护人们半年、一年呢?

最好的防病办法就是作息规律,戒烟限酒,适度锻炼,豁达乐观,在医生的指导下控制血压血糖、服用抗动脉粥样硬化、抗血栓的药物、定期进行体格检查。

在饮食上,三餐八分饱,饮食三分荤七分素,要做到以下几点:

减少富含胆固醇食物的摄入。胆固醇摄入过多时,通常会引起血管收缩,从而导致心脑血管疾病的发生。高胆固醇的食物很多,包括猪肝、羊肝等动物内脏,我们要减少这类食物的摄入。此外,蜂蜜等含糖量较高的食物在进入人体后也会分解为胆固醇。

低盐饮食。北方人通常口味较重,到了冬天更偏爱一些腌制类的蔬菜,虽然这些食物味道很好,但是通常含盐量比较高。吃多了,会进一步引发脑梗死、血栓等疾病。所以在平时的饮食中,应当低盐低脂。

减少甜食的摄入。在日常生活中,甜食十分受欢迎。但是过度食用含糖量较高的食物,不但会影响牙齿的健康,还会阻碍人体正常的营养吸收,进一步加快钙的流失,导致体内血糖升高,从而影响血管健康。因此,应尽量少食用高糖食物。

(作者供职于郑州大学附属郑州市中心医院神经内一科)

原来,她得的是前庭性偏头痛

□刘 曼

神经科最难治的病是罕见病?不是,是头晕和头痛!记得小时候,在老家村头的一面墙上,我曾看到有人用白灰刷了一句广告:专治20年头痛。当时,我觉得很奇怪:头痛这么难治,居然让人痛苦20年。

前段时间,我在门诊大厅值班,遇到了一名患者。她对我说了颈椎病,治疗了20多年,不见好转。随后,我将这名患者带到神经内科专家诊室。接诊医生了解患者的病史后,告诉患者,她得的不是颈椎病,而是一种少见的头痛,叫前庭性偏头痛。

前庭性偏头痛是继耳石症之后,反复引起发作性眩晕的第二大原因。前庭性偏头痛在一般人群中的患病率为1%,任何年龄都可能发病,女性患者多于男性患者,中青年患者最多。睡眠不好、劳累、情绪剧烈波动、不规律饮食、月经期、部分食物(奶酪、红酒等)等都可能诱发前庭性偏头痛。其临床表现是发作性眩晕,持续时间可从数分钟到数小时,基本不会超过3天。因此,很多门诊患者会描述“睡一觉会好转或者消失”,同时有恶心、呕吐、怕光、怕声或者头痛的表现。部分患者在整个发病过程中不会出现头痛,有的患者会有耳鸣等耳部症状。

那么,该如何发现患者是否患前庭性偏头痛?对于大多数患者,主要靠医生详细询问病史。头部磁共振检查或者CT(磁共振层析成像)检查、前庭功能检查结果等不会出现阳性,做这些检查只是为了排除其他疾病。前庭性偏头痛的治疗关键在于良好的沟通,医生要给患者详细讲解疾病的相关知识,告知患者养成良好的睡眠习惯、缓解紧张情绪、少发脾气等,尽量减少疾病发作。

目前,对于前庭性偏头痛的日常生活方式管理和治疗(分为发作期治疗和发作间期治疗),主要内容如下。

1.日常生活方式管理:预防前庭性偏头痛,首先要避免各种诱因,调整生活方式,如保证睡眠、避免摄入可诱发前庭性偏头痛的食物,规律作息等。进行健康宣教,指导患者正确认识疾病,减少恐惧情绪,可减少前庭性偏头痛的复发。

2.发作期治疗:原则是针对眩晕、呕吐等前庭症状进行对症治疗,可应用曲坦类药物和前庭抑制剂,可酌量给予镇静剂。前庭抑制剂如异丙嗪、茶苯海明等均具有改善患者急性期眩晕、呕吐等症状的作用。

3.发作间期治疗:根据临床症状的发作频率、持续时间、严重程度和对生活质量的影响,综合给予预防性药物治疗,包括β受体阻滞剂、钙离子拮抗剂等。对并发焦虑和抑郁症状者,可进行焦虑抑郁狂躁量表评估,必要时给予情感障碍类药物。

4.前庭康复训练:在患者的病情得到控制后,辅以前庭康复训练,有助于改善并发焦虑和抑郁患者的自我感知能力和客观平衡功能。根据患者的实际情况,选择防跌倒康复训练、中枢性康复训练、视觉强化性康复训练或外周性康复训练等。

5.中医治疗:前庭性偏头痛属于中医风眩、眩晕、头风、偏头痛范畴。风阳、痰浊、血瘀、血虚、肾虚等内伤因素是本病的发病主因,六淫相引或劳累、饮食不节、情志相激等会诱发该病。治疗时多遵循辨证论治、急则治标缓则治本的原则。在发作期及发作间期,可依据前庭性偏头痛发作和失能的程度,给予序贯或单独口服天舒胶囊,以达到祛风、熄风、化痰、活血、止痛、止眩之功效。

(作者供职于郑州市人民医院)

哮喘是一种常见的呼吸系统疾病,其特征为可逆性气道阻塞,气道炎症和对多种刺激的气道反应性增高。哮喘的气道阻塞由联合因素导致。每年都有大量的患者需要接受治疗。哮喘治疗是一个长期的过程,需要综合考虑多方面因素。以下是几个要点,有利于治疗哮喘。

如何治疗哮喘

1.找到哮喘的病因:哮喘的发病原因很多,包括遗传、环境、免疫等多个方面。先要找到病因,以便针对病因进行治疗。

2.进行有效的药物治疗:哮喘治疗的核心是药物治疗,有效的药物治疗可以控制和缓解哮喘,避免哮喘发作。根据哮喘的程度和病情的不同,医生会给患者开具适合的药物,并要求按时按量使用。

3.注意生活方式和环境:环境和生活方式对哮喘患者的影响非常大。患者需要注意避免各种触发因素,如花粉、吸烟、动物毛发、被污染的空气等。此外,保持健康的饮食、适度的运动和健康的生活方式,也是减轻哮喘症状的重要方面。

4.进行规律的随访和复查:哮喘治疗是一个长期的过程,需要时时留意患者的病情。医生会根据患者病情的变化,随时调整治疗方案。患者需要定期到医院进行复查,医生要注意对患者的随访。

如何预防哮喘

哮喘是一种常见的呼吸系统疾病。为了预防哮喘的发生,可采取以下措施:

1.避免接触致敏原:哮喘主要是由致敏原刺激导致的,致敏物质包括花粉、灰尘、宠物的毛发、霉菌、蟑螂等。因此,可以采取避免接触致敏原的方法来预防哮喘的发生。

2.注意室内空气质量:室内一定要保持干净、通风、无异味,可以适当开窗通风,使用空气净化器等,达到净化空气的目的。

3.远离烟草烟雾:烟草烟雾是哮喘患者的主要致敏原之一,戒烟或者避免接触烟草烟雾可以有效预防哮喘的发生。

4.加强锻炼:适当运动可以提高身体免疫力,对于预防哮喘很有帮助。

5.饮食调理:在饮食方面,可以多吃一些富含维生素和矿物质的食物,增强身体免疫力,同时要避免致敏原的摄入,如甜食、海鲜等。

6.做好药物治疗:哮喘患者一般要坚持用药,如服用肾上腺素类、类固醇药物等。要根据医生的建议,按时进行药物治疗,调整用药剂量,并定期复诊,让医生调整用药方案。

总之,要治疗哮喘,需要多措并举。除了及时有效的药物治疗外,患者也要加强生活方式和环境管理,同时保持良好的心态、态度积极,与医生紧密合作,共同制订治疗计划,定期到医院进行复查,从而远离哮喘。

(作者供职于郑州新华中医院内科)

血液化验前应该注意什么

□张晓静

血液化验是一种用来检查人体健康状况的方法,为医生提供完整的生物信息,包括红细胞、白细胞、血小板等指标的数量和形态。血液化验不仅在临床诊疗上有着重要作用,也是常见的健康保障手段之一。在血液化验前,患者有一些需要注意的事项。

哪些因素会导致血液化验结果出现偏差

1.饮食因素:一些食物和饮料会影响血液化验结果。例如,食用高脂肪或高碳水化合物、含糖量高的食物会导致空腹血糖偏高,而饮酒会使肝功能检查结果偏高。

2.药物因素:一些药物的使用会影响血液化验结果。如使用含有红细胞生成素的药物,会使红细胞计数、血红蛋白计数和血细胞比容测试结果偏高;某些抗生素可能会影响白细胞计数。

3.身体活动因素:过度活动可能会导致血液化验结果出现偏差。如晨跑、剧烈运动等会导致乳酸脱氢酶结果升高,因为剧烈运动会产生氧气负荷,代谢需求增大,从而产生更多的乳酸。

4.身体情况因素:身体状况,如感染、发热、缺氧等,也会导致血液化验结果出现偏差。感染会导致白细胞升高,贫血可能会导致红细胞和血红蛋白降低。

5.化验采样因素:采集化验样本时,不同的采样方式可能会导致化验结果出现偏差。

6.仪器校准因素:化

验仪器的校准也会影响结果。如果仪器没有及时校准或经常出现故障,可能会使检测结果出现较大误差。

血液化验前应该注意什么

1.在进行血液化验前,患者需要遵照医嘱停用抗生素、类固醇、生长激素、免疫抑制剂等可能影响检查结果的药物。此外,患者还需要向医生讲述过去一段时间内的用药情况,以便医生综合分析检查结果。

2.饮食也是影响血液化验结果的重要因素之一。在进行检查的前一天及当天,患者应尽量避免高糖、高脂、高蛋白的食物和饮料,应以清淡饮食为主。不仅如此,在检查当日,还应尽量避免饮用酒精等刺激性饮料。

3.在进行血液化验前,适当运动有助于使身体处于最佳状态。而过度的体育运动则会使身体疲劳,影响检查结果。因此,患者应该适当休息和放松,提前做好好时间,避免紧张和匆忙。

4.睡眠对于身体健康有着重要影响,而且也会影响血液化验结果的准确性。因此,在进行化验前,患者应尽量保证充分睡眠,睡眠时间也应规律。

5.在进行血液化验前,患者需要向医生提供详细和准确的身体信息,例如有慢性病、过去做过的手术、身体不适等,以便医生综合分析和判断化验结果。

(作者供职于长葛市人民医院检验科)