

# 60岁以上几乎人人都有! 定期筛查颈动脉 有效预防脑卒中

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 韩文青

## 经常头昏昏,或是颈动脉狭窄了

广州医科大学附属第一医院血管外科王海洋教授介绍,颈动脉狭窄在临床上较常见的原因是动脉粥样硬化,主要与肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟等因素有很大关系,动脉血管内壁沉积了一层像小米粥样的脂类,这些斑块越积越厚,逐渐将血管堵塞。

到大脑的必经之路,主要负责脑部供血,而斑块堵塞血管,会导致脑供血不足、脑部缺氧,进而可能会出现一系列缺血症状,比如头昏、短时间视力丧失、一侧肢体活动不灵、语言障碍等,如果不加以干预,极有可能引发脑卒中。斑块越大,狭窄程度越严重,也就越危险。

## 轻度狭窄,可通过药物治疗来改善

轻度的颈动脉狭窄可以通过生活方式改变、药物治疗来改善。患者首先应改善生活方式,有针对性地进行治疗性生活方式干预,如

戒烟限酒、低脂低糖饮食、增加运动量等。药物治疗包括他汀类、抗血小板药物、控制高血压、高血糖的药物等。建议有颈动脉斑块者

## 重度狭窄,可放支架或经手术剥离斑块

对于达到70%以上重度颈动脉狭窄,或者是狭窄程度超过50%但已出现症状的患者,则需要就诊于血管外科,必要时进行颈动脉支架成形术或颈动脉内膜切除术。

王海洋教授介绍,颈动脉支架成形术和颈动脉内膜切除术两种方式各有利弊,但后者近年来在临床应用更广泛,主要是因为它的远期效果更好、安全性更高、并发症少,而且费用相对较低,被国内外称为治疗颈动脉狭

颈动脉斑块是一种“老年性疾病”,受年龄影响非常大。有调查显示,我国年龄40岁以上的人群中,颈动脉斑块的检出率超过40%;45岁以上的中老年人人群中确诊为脑中风或短暂性缺血性发作的病例,颈动脉斑块的检出率接近80%;而60岁以上的人群多多少少都存在有这种小斑块。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)至少要在2.6mmol/L以下,如果长期控制在1.8mmol/L以下,更有利于低回声斑块的消退。

管修补,利用一块小补片将管腔扩大,这样可以保证日后血流的畅通无阻,降低复发率。就在几天前,王海洋教授刚为一位有糖尿病史、71岁的老人做了颈动脉内膜切除术。他的左侧颈动脉狭窄程度高达90%,手术后患者直接的感受就是“脑袋清爽了很多,不再昏昏沉沉了”,“其实像他这样颈动脉狭窄的患者,手术最大的受益,是将来患脑卒中的风险大大降低,至少降低一半。”王海洋说。



颈动脉内膜切除术取下来的斑块 图由受访者提供

## 60岁以上人群 定期筛查颈动脉

最后,王海洋教授提醒,当颈动脉狭窄堵塞时,不仅会影响大脑供血,也可能诱发缺血性卒中。如果出现一过性视野黑蒙、短暂的失语、运动功能出现障碍,都要警惕颈动脉狭窄问题,建议及时到医院进行筛查,“60岁以上人群定期筛查颈动脉,可以降低50%~80%脑卒中的发生。”



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授  
头痛失眠肩颈痛,肝脾同补祛风湿  
文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案:江阿姨,64岁,头痛眠差1年余

江阿姨虽已达耳顺之年,但对生活的热情一分不减,每天不仅妆容精致,更是衣着讲究,简直是社区奶奶团的气质担当。然而近两年江阿姨开始偶尔失眠,三四天出现一次。刚开始以为只是小问题,自己上网查一查,就到药房去买了一些安神的中药服用。可非但没有什么效果,失眠还愈加频繁严重,有时一晚上都睡不着几个小时。近一年还开始头痛,这才四处求医,到医院做了头颅CT各种检查,也没有发现什么问题,医生开了一些安眠药给江阿姨服用,服用了之后失眠的确有好转,但头痛还是没有缓解,更有了汗多、怕风怕冷、四肢冰凉、遇风后头痛加重的症状,肩颈部也开始疼痛,这可愁坏了江阿姨一家人。经过多方打探,抱着一颗期待的心来德叔门诊看诊。

## 德叔解惑:肝脾两虚不能滋养,风寒夹湿阻滞经络

江阿姨已达耳顺之年,肝、脾、肾三脏都有一定程度的损耗。从症状上来看,江阿姨的肝脾两脏损耗最为显著,脾虚则气血生化不足,气血不足则肝愈虚,如此循环,体内的水湿停滞,血液不能很好地滋养脑部,容易出现失眠、头痛的症状。气为血所化生,血不足,气自然也会不足,气不

## 预防保健:穴位按揉结合泡脚

步入老年后,要通过正规渠道摄取中医养生知识,而不是盲目对号入座。很多老年人一出现头痛,就认为气血不通,随后盲目服用所谓软化血管、活血化痰、通络止痛的中成药及药膳。像江阿姨这类人群,头痛时可按揉百会穴或轻轻拍打头皮等改善头痛症状。

## 黄精牛大力煲鸡

材料:鸡半只,黄精20克,牛大力40克,陈皮3克,生姜3-4片,精盐适量。  
功效:补气健脾,滋补肝肾。  
烹制方法:诸物洗净,母鸡切块放入沸水中焯水;上述食材放入瓦煲内,加入适量清水,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可,此为2-3人量。

德叔养生药膳房

## 健康跑步

### 不同足弓选择跑鞋有讲究

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

近年来,全民跑步热度一直不减,但与此同时,跑步导致的运动损伤也越来越常见。广州医科大学附属第三医院康复医学科副主任医师宋成亮提醒,跑步前要评估自身状况是否适宜跑步,选择一双合适的跑鞋,对于减少运动损伤也十分重要,而不同足弓选择跑鞋也有讲究。

#### 问:跑步会伤膝盖?

答:国际权威医学期刊《骨科与运动物理治疗学杂志》指出,竞技跑步者负重关节炎的发病率为13.3%,久坐不动人群为10.2%,而健身跑步者仅为3.5%。说明对于大部分以健身为目的的跑者来说,适量的科学跑步运动,是有益于关节健康的。

#### 问:如何才能知道自己是否适合跑步?

答:如果不确定自己的健康状况是否适合跑步,建议到医院找专业的医生进行咨询,必要时

进行相关的医学检查,比如肺功能检查、心血管彩超、心肺运动试验、心电图等。

#### 问:如何选择跑鞋?

答:可根据自己的足弓特点和步态选择合适的跑鞋:

- 1、对于低足弓、扁平足跑者,足部落地时存在内旋过度(外翻)的情况,建议选择控制型跑鞋。
- 2、高足弓及足部落地时存在内旋不足(内翻)的情况时,考虑选择缓震型跑鞋。
- 3、正常足弓和步态的跑者一般选择稳定型跑鞋。

如果不确定自己的足弓和步态特点,可以到医院进行专业的足底压力检测和步态分析。

或者用以下简单的方法在家自测:在平地上铺一张纸或在干燥的地面上,将脚底用水浸湿,走过这张纸或地面,留下的脚印能反映出脚在走路时对地面的缓冲作用,对照参考图,就能大致判断出你的足弓类型了。

## 立秋之后 膳食要注意润肺健脾

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王健

立秋之后,天气仍处于中未伏,在岭南地区更是暑湿、湿热未消,同时秋凉、秋燥的脚步也越来越近。那日常饮食调理方面,该注意些什么?

此外,肺为娇嫩之脏,喜润恶燥,不耐寒热;燥为秋季之主气,故很容易被秋燥所伤。

所以,立秋之后日常调理以敛肺润肺为主,调脾化湿为辅。可多吃滋润润肺的食物,如蜂蜜、山药、百合、莲藕等。多吃运脾化湿的食物,如节瓜、丝瓜、扁豆、薏苡仁等。此外,酸主收,酸性有助于收敛肺气,平时可多吃石榴、葡萄、柠檬、梅子、山楂、李子等水果。

### 推荐养肺食疗方

- |   |   |
|---|---|
| <b>黄芪党参茯苓瘦肉汤</b><br>材料:猪瘦肉500克、黄芪50克、党参30克、茯苓30克。<br>功效:既能益肺固表,又可健脾化湿。                      | <b>五指毛桃淮山煲鸡汤</b><br>材料:五指毛桃50克、茯苓30克、鲜淮山250克、老母鸡1只、蜜枣3个、姜片3片。大便烂,可以加芡实30克、鲜莲子50克。<br>功效:补脾益肺。 |
| <b>石斛淮山百合猪骨汤</b><br>材料:石斛30克、鲜淮山500克、百合30克、北杏30克、猪骨500克。<br>功效:可滋阴润肺,清补化湿。特别适合皮肤干燥、鼻咽咽干等人群。 | <b>白果核桃芡实淮山猪骨汤</b><br>材料:白果30克、核桃100克、芡实30克、鲜淮山500克、猪骨500克、生姜3片。<br>功效:补肺益肾之效。                |

## 腰椎间盘突出该如何选床垫?

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沫

民间有说法“不想腰痛要多睡硬板床”,为此,有些腰椎间盘突出症患者把自己舒适的床垫换成了硬板床。然而,当他们躺在硬板床上时不但睡不好,腰还更加痛了。那么,腰椎间盘突出患者必须要选择硬板床吗?听专家怎么说。

广东省第二中医院骨科科主任医师吴少鹏解释:“我们的脊柱的正常生理结构从侧面看,是呈现出一个S形的生理弯曲,其中包括颈椎、腰椎的前曲以及胸椎尾椎的后曲。在符合生理曲度的情况下,脊柱的关节和椎旁的肌肉都会处于放松和省力的状态。”

当我们睡在一个硬板上,由于腰部缺乏支撑,腰部的肌

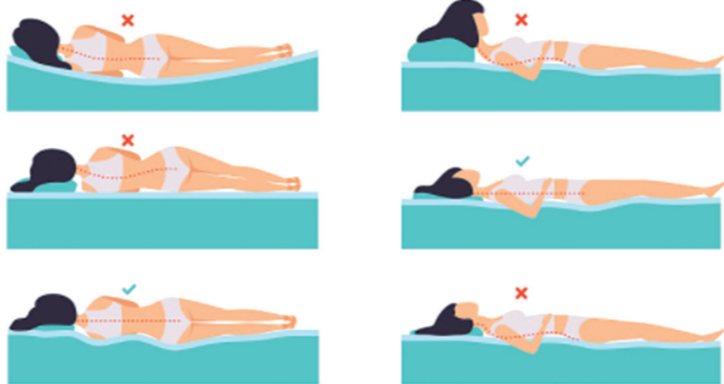
肉需要维持腰椎的生理曲度,得不到放松,时间长了,就不可避免地发生肌肉疲劳。另一方面,由于腰椎缺乏支撑,它的生理曲度也会发生改变,时间长了,腰椎小关节就会因为疲劳而导致腰痛。而睡过软的床,由于身体深陷在床里,也会导致腰部缺乏支撑,使脊柱周围韧带和椎间各关节负荷过重。所以,腰痛的时候我们需要的是中等硬度的床垫,睡下去的时候床垫应该给腰部一个支撑,使腰椎不至于悬空而保持其生理曲度。

那么如何判断床的硬度是否合适?吴少鹏说,平躺在床上,把双手压在腰部下面,如果双手有被压紧且不容易抽出的

感觉,再向一侧翻身,用同样的方法试试身体曲线凹陷部位和床垫之间有没有空隙,就说明硬度合适了。

### Tips: 如何避免 腰椎间盘突出?

- 1、注意坐姿  
长期伏案学习和工作的人,要调整好自己的坐姿,端坐位最好,腰背部挺直,避免跷二郎腿,同时应注意椅子不能过高。
- 2、适当放松  
在工作中应该适当站起来舒展一下,让身体,尤其是腰部放松一下。
- 3、保持椅子和床铺的硬度  
椅子或者床太软,容易导致肌肉松弛,身体也就容易变形,诱发一系列症状。大家应根据自身情况选择软硬适中的床垫。
- 4、加强锻炼  
平常应加强腰背肌训练,增加脊柱的内稳定性,如需要弯腰取物,最好采用屈膝、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。



看看你的床垫选对了没有 图/视觉中国

# 种牙补贴发放,缺牙人士速领

《广东爱牙工程社区行》致电 020-8375 2288 即可申请种植牙高额补贴,电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费。



李叔因为牙周炎导致牙齿缺失



种上新牙后的李叔精神奕奕,点赞称好

## 早发现早治疗,缺牙不可拖

市民李叔一直有牙龈出血的问题,但从来没有放在心上,没想到牙齿越掉越多。经过医生诊断后,原来李叔一直患有牙周炎,因为治疗不及时导致牙槽骨被吸收,造成牙齿松动,最终演变成牙齿缺失。德伦口腔徐世同院长解释

## 数字化种牙解决无牙之忧

数字化即刻亲骨种植牙,只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙,减少创口,缩短种牙时间

和恢复时间,更加关注患者感受,延长种植牙使用寿命的同时节省费用,适合全口或半口缺牙人士选择!很多市民当初就是因为怕痛而不敢去种牙,浪费了很多黄金治疗时期而后悔莫及。

### 好品牌、好口碑、好品质

德伦口腔是华南地区口腔品牌连锁机构,也是高新技术企业,大部分医护人员都拥有公立医院从医经验,团队医生皆拥有国家认证的



徐世同院长做客高端访谈节目《对话品牌》



诊疗资质。近日还应邀做客知名高端访谈节目《对话品牌》,讲述品牌背后的故事和民营口腔机构的发展历程。德伦口腔竭尽所能为患者提供高品质的服务,在保证医疗品质的基础上,为客户提供更舒适、更便利的就诊体验。

广州市社会保险  
定点医疗机构  
(门诊服务)  
广州市医疗保险服务管理局

《广东爱牙工程社区行》  
由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进的“粤口腔健康”项目,旨在为有缺牙、无牙等口腔问题的患者提供多方面的公益援助,帮助市民解决牙齿问题。  
数字化种牙享高额补贴  
0元种植方案设计(每日限50名)  
0元专家挂号费(每日限50名)  
0元口腔拍片检查(每日限50名)  
申领热线:020-8375 2288