

记者 焦守广
通讯员 朱鹏程

颈动脉狭窄
容易诱发脑卒中

作为血液由心脏通向脑和头其他部位主要血管的颈动脉,如果出现狭窄,便会导致“颈动脉狭窄”。颈动脉狭窄会导致大脑供血供氧不足。如果大脑这个人体的“CEO”都营养不良了,那机体的其他部分就会更加消极怠工。严重的可完全阻碍血流通过,称为“闭塞”,此时就容易诱发脑卒中,造成死亡和残疾。

颈动脉狭窄,多是由于颈动脉粥样斑块导致的颈动脉管腔狭窄,其发病率较高,在60岁以上人群中,患颈动脉狭窄者约占9%,多发生于颈总动脉分叉和颈内动脉起始段。有些狭窄性病变,甚至可能逐渐发展至完全闭塞性病变。

医学上,动脉粥样硬化是颈动脉狭窄的主要病因,约占90%以上。其他疾病,如夹层动脉瘤、纤维肌发育不良、动脉炎等,也可以导致颈动脉狭窄。

目前,中国有1/3的成人存在着颈动脉粥样硬化斑块。而在70~89岁人群中,存在颈动脉斑块的人更是高达63%。

有的患者双侧颈动脉达到95%以上的重度狭窄,只有一丝红线一样的血流通过,给大脑供血,导致一系列健康问题。

男子颈动脉狭窄
通过手术“剥离”斑块

朱先生今年48岁,来自东营,今年年初,便出现间歇性头晕、左侧肢体无力、手指麻木等症状。去当地医院检查,做了颈动脉彩超,诊断为右侧颈动脉狭窄。6月17日,朱先生来到济南市中心医院中心院区血管外科门诊就诊。

孟庆义针对朱先生的病情,进一步做了术前评估,确定对其予以ECEA治疗。

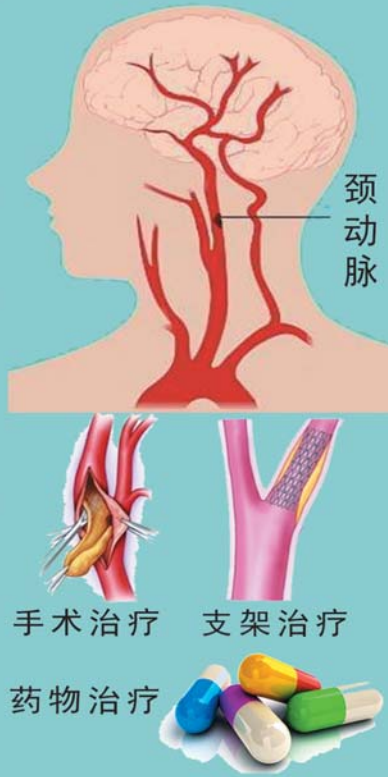
在手术过程中,孟庆义将朱先生颈动脉内斑块清除,用肝素盐水冲洗后,血管壁变得光滑,然后直接缝合血管,恢复颈动脉血流。

据了解,ECEA即翻转式颈动脉内膜剥脱术,此术是传统(CEA)手术的改良,“这个技

预防颈动脉狭窄,控制血压是关键
头晕仁月,原来这里『变窄』了

大脑需要通过血液来供给营养物质,而渠道就是我们的颈动脉系统和椎动脉系统,两侧颈动脉为脑组织供血,占人脑所需血液的80%以上。一旦颈动脉狭窄,就会影响整个脑部健康甚至导致死亡。

济南市中心医院血管外科主任孟庆义表示,高血压、高脂血症、糖尿病和吸烟,都是导致颈动脉狭窄的元凶,其中,预防重点之一便是控制血压。



颈动脉狭窄如何治疗

大部分药物治疗就足够了

戒烟酒、阿司匹林、他汀、降压、控制血糖

●手术治疗——颈动脉内膜切除术(颈动脉内膜剥脱)

●介入治疗——颈动脉支架血管成形术(颈动脉支架)

术可以相对彻底地剥脱内膜,不需要补片扩大血管周径,基本不会造成术后血管再狭窄,手术时间短并且费用也比较低,清理入颅血管,可减少脑梗塞的发生。”

孟庆义表示,传统的手术方式是将颈动脉纵行切开,剥除内膜然后缝合血管,此种方法容易造成颈动脉狭窄,为了避免这种情况,往往需要加缝

补片以减少狭窄的发生。这种手术方式时间延长,同时存在血管异物,形成血栓的机会也会增加。

预防重点之一是控制血压

孟庆义介绍,高血压、高脂血症、糖尿病和吸烟,都是导致颈动脉狭窄的元凶,特别是高

血压这个“恐怖分子”。因此,预防的重点之一便是控制血压,将血压维持在正常范围之内,就会有效缓解由于颈动脉狭窄而诱发的脑血管疾病。同时鼓励戒烟,也可以预防颈动脉狭窄引起相应病症。

一般来说,颈动脉狭窄在早期大多没有什么症状,偶尔可能会出现头晕头痛、四肢麻木、短暂性失明,或者舌头不听使唤、无法讲话之类的症状。这些症状很快就会消失,大部分患者在数分钟内即可恢复,因此不容易引起注意。“尽管症状不明显,仍要提高警惕,分外留意。”孟庆义说。

还有的颈动脉狭窄是有症状的,比如6个月内出现以下症状的:

- 1、短暂性脑缺血发作;
 - 2、一过性眼前发黑:指突发性视力丧失,时间持续几秒至数小时不等,这是颈动脉狭窄的特征性症状;
 - 3、由患侧颅内血管导致的轻度卒中、非致残性卒中。
- 一旦出现如上症状,无论是轻微抑或严重,必须引起高度重视,需要尽快到医院进行相关检查。

药物不能完全
去除“风险”

据了解,目前颈动脉狭窄的治疗,主要包括药物治疗、手术治疗以及介入治疗。

药物治疗只能起到稳定斑块、降低脑缺血风险发生的作用,并不能从根本上去除斑块。

手术治疗主要指颈动脉内膜切除术,能去除动脉粥样硬化斑块,重建正常管腔和血流;介入治疗主要是颈动脉支架血管成形术,采用支架扩张颈动脉的狭窄部位,从而达到重建颈动脉血流的目的。

孟庆义表示,针对颈动脉狭窄,具体的治疗措施要根据狭窄程度、斑块大小、临床表现的不同来制定相应方案。

一般来说,颈动脉狭窄不到50%且无症状,可通过药物治疗。如果出现症状,或狭窄程度大于70%,就需要接受手术治疗。手术治疗能够有效降低再梗几率,但术后仍需患者采取药物维持并改善生活方式,如果继续喝酒、抽烟,不治疗高血压、高血脂、糖尿病的话,可能会造成颈动脉再次狭窄。

生活课堂

教你几招
缓解颈部凉痛

中国中医科学院中医门诊部中医针灸科主任医师文碧玲介绍,秋季早晚气温低,寒冷刺激皮肤后,容易导致气血运行不畅,经络不通,风寒湿邪得不到及时疏导,导致肌肉失衡,容易出现颈部发凉、酸胀疼痛。

按揉风池穴

位置:风池穴位于颈后,从颈部两侧,大筋的外侧往上推,一直推到推不动的地方,在枕骨下方,平行于耳垂下缘。动作要领:用双手的大拇指向外侧揉按风池穴2分钟即可。

拿捏颈部

动作要领:用手的五指,对颈部肌肉进行有节奏的捏放。用左手手指拿捏颈部,从上至下拿捏3下,一共拿捏8遍;用右手手指拿捏颈部,从上至下拿捏3下,一共拿捏8遍。

双手擦颈

动作要领:双手手掌交叉放于颈部,左右擦颈,擦到颈部皮肤微微发热后,按住颈部不动,保持2分钟~3分钟。力度以自己感到合适为宜。

中药热敷

热敷包原料:羌活、川芎、艾叶三味药各20克。把三味药放到热敷包内,用水浸泡10分钟后拧干水分,放到微波炉里加热1分钟,可以多次加热,温度以手背皮肤不烫为宜,如果家里没有微波炉,也可用蒸锅加热。

使用方法:加热后直接敷在颈部,可促进血液循环,缓解肌肉痉挛,使颈部发凉、不适症状得到改善。

专家提示:秋季要做好保暖工作,早晚出门时可以戴上丝巾或穿高领的衣服,避免颈部受风着凉。

每天坚持揉肚子
身体会产生什么改变

疏解肝郁:腹部有众多穴位,且很多消化器官都位于腹部,如果每天坚持揉肚子,能刺激腹部穴位,达到疏通经络的效果。对于本身存在肝病,尤其是肝郁引起的肝脏疾病,坚持揉肚子后,会有所改善,能让肝脏轻松一点。坚持揉肚子,还能达到养护和强健脾胃的功能。

腹部与生殖系统靠得比较近,揉肚子时,也能让生殖系统受益。对女性来说,可减少子宫产生“毒素”,男性则能保护前列腺,预防便秘和痔疮。

揉肚子怎么揉?1.以肚脐为中心,旋转揉腹;2.上下或左右,推腹按揉。顺时针50圈、逆时针50圈,一组动作就完成了,每天20次,可加强胃动力。

测一测
你有甲减风险吗

甲状腺激素水平较低,几乎全身器官都会受牵连,比如会影响血脂、皮肤、肠道,还会引起心脏病、贫血、骨质疏松等病症。

这些症状符合5条以上,就可能患有甲减:①体重增加;②常觉得冷;③胆固醇水平增高;④血压增高或心跳变慢;⑤皮肤变干燥,指甲灰白、易折断;⑥肌肉和骨骼僵硬疼痛,手感到麻木;⑦有许多负面想法,经常情绪低落抑郁;⑧常感到乏力,经常犯困,体力和精力都不足;⑨感觉肠道功能和代谢水平都运转慢了,有时还会便秘;⑩思维迟钝,注意力难集中,记忆力下降,行动和反应变慢。

小健

有“痔”一刀切,为啥还是疼痛难忍

专家:术后规范护理很重要

记者 焦守广 通讯员 关天星

老话说,十人九痔。言外之意,似乎是说痔疮是个常见病,大多数人都会遇上。不过,在此之前,31岁王先生的理解却是:那么多人都有痔疮,也没见谁因为这个病而影响什么,能忍一忍,就不用去管它,更不必去医院。然而,事实并非如此。

今年6月3日,王先生从老家德州来到济南,住进了济南市中心医院。这是为什么呢?

原来,今年五一期间,王先生趁着小长假,就近去一家医院做了痔疮手术。王先生说:

“这三年痔疮脱出加上间断疼痛,一直坚持能忍则忍的态度。没想到,从今年4月中旬开始,出现大便时喷血,吓得我够呛,担心哪天晕倒在卫生间里。”于是在当地医院做了痔疮手术。不过,让王先生没想到的是,手术后肛门疼痛、痔疮脱出、便血问题仍然没有解决,止疼针、消炎药用了不少,但一直没有改善。

下决心做了痔疮手术,为什么仍未解决肛门疼痛问题?

6月3日,在济南市中心医院东院肛肠科,医生为王先生检查后,解释道:“近20天的肛

门部位剧烈疼痛,主要还是因为此前手术虽然从表面看来解决了痔疮,但是并不彻底,同时术后没有妥善处理治疗,从而导致了肛管溃疡。”

经过手术,医生为王先生实施了环状混合痔切除术+肛周病损切除术+肛管内括约肌侧切术,清理切除了溃疡组织及各个点位混合痔。

专家介绍,彻底解决患者的疼痛问题,手术只是一个方面,是基础。另一个方面是术后规范的创面管理和疼痛管理。术后当日尽量卧床休息,避免剧烈活动,合理饮食,每日熏洗

坐浴、肛门热敷止痛,同时根据多模式镇痛原则,给患者选择个体化的止疼措施,给予及时的换药处理等,这都是环环相扣的综合治疗组成部分。

并非所有痔疮都需治疗,尤其是没有任何症状的痔疮,注意饮食、行为即可。反之,若出现便血、疼痛、痔核脱出等症状,就需要及时治疗了。同时,要养成规律排便的良好习惯,避免长时间蹲厕,减轻对痔疮病变的压力。如果患者出现便血、肛门瘙痒、疼痛等症状,需要及早去医院肛肠科就诊。