

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情况，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。

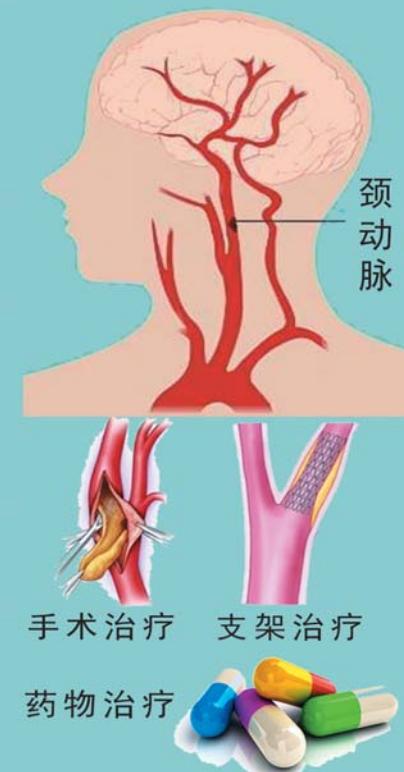
据了解，ECEA即翻转式颈动脉内膜剥脱术，此术是传统(CEA)手术的改良，“这个技

# 头晕仨月，原来这里「变窄」了

预防颈动脉狭窄，控制血压是关键

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，偶尔可能会突然出现头晕头痛、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。

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+肛门内括约肌侧切术，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。

并非所有痔疮都需要治疗，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。

### 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，为什么仍没解决肛门疼痛问题？

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