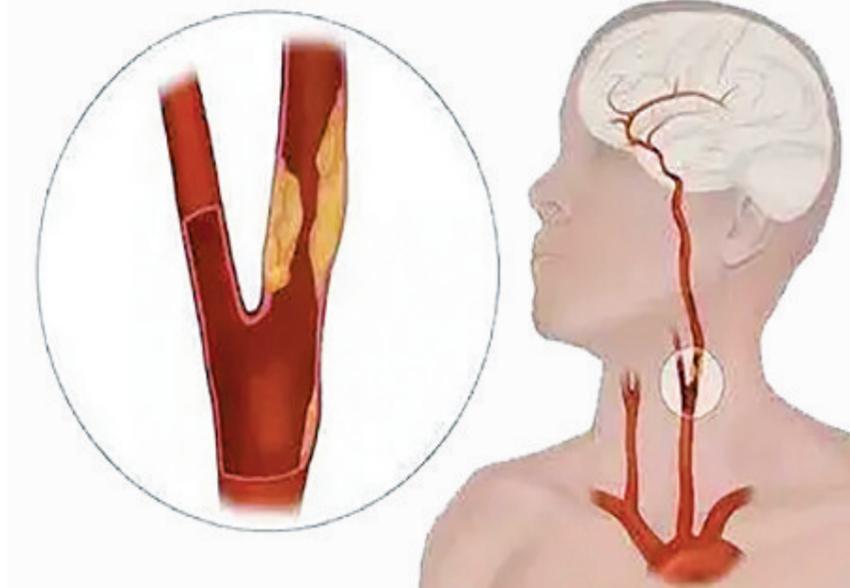




# 颈动脉有斑块 不良生活习惯要改善

颈动脉因位置表浅,被心内科医生称为全身动脉的“窗口”,颈动脉超声也是中老年人常规检查项目之一。当前,越来越多的人体检发现有颈动脉斑块。面对这个结果,有的人吓得如临大敌,有的人觉得这就像老了皮肤起皱纹一样是自然现象,无关紧要。颈动脉出现斑块到底该怎么办呢?



## 出现斑块需积极治疗

作为大脑的主要供血血管之一,颈动脉对于人体的重要性不言而喻,如果这个部位出现问题,很可能导致多种脑血管疾病的出现。因此发现颈动脉斑块后,要及时就诊,积极干预。

患者可在医生指导下根据斑块的大小到相应科室就诊。如果斑块较大,造成了颈动脉血管局部狭窄,影响头部供血,有头晕等临床症状,可以到手术科室考虑手术治疗。如果是达不到狭窄程度的小斑块,但只要看到斑块,要及时到内科就诊,日常服用抗血小板聚集的药物和降脂药物治疗。

除了积极治疗之外,患者还应在日常生活中注意改善不良的生活习惯

和设法控制血管的危险因素。因为不良生活习惯和血管危险因素都能够加速斑块的生长速度。

## 良好生活习惯 有助延缓疾病进展

不良的生活方式包括抽烟、酗酒、不爱运动和熬夜等,颈动脉斑块患者一定要养成良好的生活习惯,延缓疾病的进展。

抽烟会损伤血管内皮细胞的功能,尼古丁又可以直接作用于动脉血管壁,使血管痉挛受损,加快血管硬化速度。

饮酒当天,血管会处于扩张状态,但随着血液中酒精浓度的降低,血管会出现反射性收缩,导致血管壁氧气供下降,血管损伤,加速动脉硬化。

不爱运动的人,易得肥胖症。肥胖症病人更易代谢紊乱,血脂增高,血脂沉积至血管内壁的机会增多,加速动脉硬化。

经常熬夜,影响机体代谢的调整和修复,会加速动脉硬化的速度。

## 控制血管危险因素 避免动脉硬化

至于控制血管危险因素方面,需要定期查体,如果有影响动脉硬化的指标不正常,就要设法把这些指标控制在正常范围。这些指标包括血压、血糖、血脂和血尿酸等,一旦超标都会导致动脉硬化程度的加重。

高血压是动脉硬化的主要元凶。血管内的压力增高时,血脂更易沉淀在血管壁上,可以明显加快动脉硬化的速度。

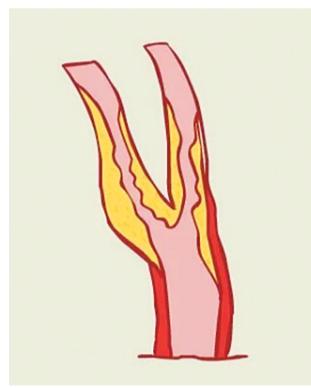
高血脂是指血液中的胆固醇、低密度脂蛋白和甘油三酯超过了正常水平。因为动脉斑块的形成是低密度脂蛋白在血管壁上沉积造成。低密度脂蛋白升高需长期用药才能有效控制。

高血糖也是血管硬化的危险因素之一,高血糖会引起动脉内皮功能下降,血脂更容易沉积到血管内皮下。同时,高血糖一旦发展到一定程度就是糖尿病,糖尿病常有凝血因子异常,可以加速动脉硬化血栓形成和引起动脉管腔的闭塞。

高尿酸是近些年发现的引起动脉硬化的因素之一。研究发现,血尿酸越高,动脉壁的中膜就越厚。控制血尿酸是控制动脉硬化的一项措施。

总之,体检发现了颈动脉斑块不要大意,要及时就诊。因为颈动脉斑块如果任其发展,会导致严重的后果。也不要过于恐慌,及时、规范就诊,颈动脉斑块能得到有效处理。

摘自《大河健康报》



## 市五医院普外科:在平凡中闪光

大同市第五人民医院普外科是山西省省级临床重点专科,山西省普通外科专科联盟大同地区理事长单位。自1952年创建以来,经过近70年的发展和几代外科人的艰辛创业、勤奋工作,已经形成人才济济的强大团队,医疗技术全市领先、全省知名。科室在医院科技兴院的大战略下,下设肝胆胰专科、胃肠专科、甲状腺、乳腺专科、血管外科、肛肠专科、疝与腹壁外科6个亚专业,设备先进、服务规范、人才结构合理,集治疗、预防、康复、教学、科研于一体,主持承担多项省市级科研课题和学术会议。每年收治各类病人约9000人次,开展手术超过7000例次。科研上先后取得了大同市科技成果奖一等奖、二等奖、三等奖等奖项。全科近几年在《中华外科杂志》《中华普通外科杂志》《中华肝胆外科杂志》《山西医药杂志》《临床医学杂志》等发表专业论文90余篇,主持举办了“山西省第七届普外科年会”及普外科新发展讲习班。

普外科是综合性医院外科系统中非常重要的一环。胃肠道、胆胰、甲状腺等身体诸多重要器官、脏器的疾病,都由普外科医生为老百姓诊治。大同市第五人民医院普外科遵循“医乃仁术”的行医准则,为大同及周边地区患者守护健康。

上世纪70年代开展了门静脉高压分流术,率先在全市开展了全胃切除术,1993年在大同市首先开展了腹腔镜胆囊切除术,此后相继开展了右半肝切除术、胰十二指肠切除术、腹腔巨大肿瘤切除术、无张力疝修补术、肝移植手术、复杂的腹膜后肿瘤联合切除术、乳腺癌的新辅助化疗、腹腔镜辅助结肠癌根治术

术、腹腔镜直肠癌根治术、腹腔镜下胰十二指肠联合切除术、腹腔镜下胆囊癌根治术、腹腔镜下肝癌切除术等高难度手术。长期以来,该科坚持“走出去,请进来”,团队医生多次参加国际学术会议和交流活动,前往中国人民解放军301医院、北京大学第一医院、北京大学第三医院、山西省肿瘤医院等国家重点学科进修学习,不断提高基础理论和临床技术。

科主任薛文龙是大同市普外科学科带头人,现任大同市第五人民医院普外科主任、主任医师。擅长胃肠外科腹腔镜手术、达芬奇机器人手术。胃肠外科腹腔镜手术、达芬奇机器人手术是该科近年来开展的新技术,尤其是达芬奇外科手术系统,其设计的理念是通过使用微创的方法,实施复杂的外科手术。达芬奇系统的机械

臂相比医生手持器械操作来说,具有臂持更稳定、操作更精准、旋转更灵活的优势,很多操作时人体手部无法达到的角度,达芬奇机器人手术系统的机械臂都能做到。对于患者来说,更加精准的操作降低了患者在术中出现副损伤的机率,减少了手术并发症的出现。

目前开展新技术主要有:1.全腹腔镜下胃癌根治术;2.全腹腔镜下胰、十二指肠联合切除术;3.超低位结肠癌根治术;4.达芬奇机器人胃、结、直肠癌根治术;5.腹腔镜下完全腹膜外腹股沟疝修补术;6.经腹腔途径腹膜前补片置入术。

大同市第五人民医院普外科医护人员不断创新,在救死扶伤的平凡岗位上辛勤奉献,忠实地实践着白衣战士“仁者爱人”的神圣天职。

(王瑞芳)

## 糖尿病治疗应遵循个体化原则

——访大同现代医院糖尿病专家马凤英

本报记者 武珍珍



糖尿病患者需要终身服药,所以很多糖友说起降糖药都如数家珍,不论新品种,还是新品种,都受到糖友的密切关注。但是对于如何选用降糖药,很多糖友仍陷入“别人吃哪个药有效,我就吃哪个药”“哪个药贵买哪个”“哪个药最新就吃哪个”等误

### 副作用少:避免出现低血糖

马凤英指出,药物或多或少都会有副作用,降糖药也不例外,在选用降糖药时,当然副作用越少越好。

总体来说,降糖药的副作用主要集中在三个方面,即低血糖风险、胃肠道副作用、体重影响。此外,也有降糖药会增加患心血管疾病的风险,导致水肿、增加泌尿系统和生殖系统感染风险等,但出现概率较低。在所有副作用中,低血糖的出现概率较高且危险性最大,所以糖友选用降糖药首选低血糖风险低的药物,如二甲双胍、 $\alpha$ -糖苷酶抑制剂、DPP-4抑制剂等。

### 简单方便:提高患者依从性

马凤英表示,用药简单、使用方便的最终目的是提高患者的依从性。虽然吃药是糖友的日常“任务”,但由于各种原因,如忙碌、记性不好等,很多糖友依从性不高,常常出现漏服或少服的情况,从而影响血糖控制。所以在选用降糖药时,应尽可能做到用药简单、使用方便。现在很多药物被做成了复方制剂,患者虽然只吃了一片药,但其实是吃了两种降糖药,大大

方便了患者。

此外,马凤英指出,由于进食会造成血糖波动,所以,过去降糖药会严格规定服用时间,但随着医学技术的进步,目前很多降糖药(除 $\alpha$ -糖苷酶抑制剂必须餐前服用或餐中服用)已经不受进食影响,餐前、餐中、餐后服用均可,即使出现漏服,及时补上即可。

综上所述,糖友在病情允许的情况下,口服降糖药可以选择一天只吃一次且对服药时间要求不高的降糖药。

### 个体化:吃药不跟风

很多糖友在选用降糖药时都会听从病友的建议,听到别人吃某种药,空腹血糖正常了,会问到底是什么药,然后自行购买服用。但其实,糖友选用降糖药最重要的原则就是个体化。

每个糖尿病患者都是一个独特的个体,选用的药物也不相同。马凤英介绍,糖友选用哪种药物,需要综合考虑很多因素。只要有一项指标有差异,其选用的药物就可能不同。所以糖友需注意,对别人有效的药,对你不一定有效,甚至可能有害,选药时千万不要追求与别人一样。



## 做好三个方面预防肝癌

众所周知,肝脏是人体的重要器官之一。倘若肝脏受到了损伤,不仅会影响正常的功能,还会使患者出现各种不适症状,尤其是在肝癌发生时,患者往往有肝区疼痛、发热、乏力等表现。市四医院刘长凯大夫建议,预防肝癌要坚持做好以下三个方面,才能使肝脏变得健康。

### 1.情绪稳定

想避免肝癌,尽量不要总出现负面的情绪,否则便会降低身体的抵抗力下降,使疾病更容易趁虚而入。而反之,如果保持健康乐观的个人情绪,便能使身体的免疫力增强,从而防止疾病以及肝癌的发生。

### 2.早睡

导致肝脏出现问题的一个

重要原因就是长期熬夜,特别是在有基础肝脏疾病的情况下,总是熬夜无异于雪上加霜。因此,提醒有肝病的人群,远离肝癌的一个重要措施就是坚持早睡,并且保证七到八小时的睡眠时间。

### 3.补充营养

想要使肝脏功能正常,坚持补充营养是至关重要的一个方面,平时不仅要多吃新鲜的水果和蔬菜,还要摄入适量的牛奶、蛋类。

蔬果中富含维生素、微量元素以及膳食纤维,多吃一些能提高人体的免疫力,而牛奶和蛋类中蛋白质含量比较丰富,在摄入量充足的情况下,便能维系肝脏健康。

(武珍珍)

## 气温变化大 注意监测血压

高血压的诱发因素有很多,诸如高盐饮食、睡眠不足、过度劳累等。但有一部分人群的高血压发作是受季节影响的,其本质是温度变化影响着血管的舒张和收缩。

在夏天温度普遍较高,血管处于舒张的状态,血液的流动性强,受到的阻力也小,血压会降低。加上人体内都含有丰富的钠元素,而在夏天出汗量比较大,钠元素排出的效率比较高,肾脏负担小,夏季的血压相比冬春季大约会降低10mmHg。这时候一些患者容易产生“血压正常了”的错觉,甚至会主动停药。这样的行为是错误的,容易造成脑血管意外等严重后果。

而春季由于气温变化大,血管相比夏天收缩会增加心脏的负荷,而且会加重血管的狭窄,血管收缩会导致血压偏高,这些因素综合起来容易导致心脑血管疾病的发生。

知道了血压的季节性变化,想要管理好血压,日常要坚持以下几点:

学会自测血压。由于生活条

件和医学技术的发展,高血压患者想要自测血压不一定需要到专业机构,居家使用的血压测量仪十分的方便。建议一周自测3~5次,根据血压健康指标衡量自己血压健康程度。一般来说,血压正常范围是高压为90~140mmHg,低压为60~90mmHg。但需要注意的是,目前老年高血压随年龄不同有分层,如年龄≥65岁的老年人,在自身感知无头痛、头晕等症状的前提下,血压不超过150/90mmHg也可认为属于正常范围。

杜绝擅自停药,防止血压反弹。高血压是一种易反彈性疾病,而且每个患者对于药品的敏感程度不同,服药几次以后测量血压就发现正常了,此时若擅自停药,本来控制良好的血压,很容易发生“报复性反彈”,进而导致心脑血管意外的发生。

另外,高血压患者还应该注意放松心情,避免情绪过度紧张、焦虑激动,饮食清淡、油腻的食品减少摄入甚至不摄入。

摘自《广州日报》

## 如何提升自信



自信是成功的基石,人的大脑在强烈自信的激励和驱动下,会焕发出极大的潜能。那该如何提升自信呢?这几个窍门可以帮助你:

### 1.交一位知心朋友

在自己的身边找一位患难相助、荣辱与共的知心朋友。这样,在任何情况下你都不会感到孤独。

### 2.要避免使自己处于一种不利的环境中

当你处于不利情况时,虽然人们会对你表示同情,但他们同时也会感到比你地位优越,而在心理上轻视你。

### 3.不要总想着自己的身体缺陷

每个人都并不完美,不要对自身的不完美念念不忘。其实,人们往往并没有那么在意。只要少想不完美,自我感觉就会更好。

### 4.你感觉明显窘迫时,其他人不一定注意到

当你在众人面前讲话感到面红耳赤时,你的听众可能只是看到你两腮红润,令人愉快而已。事实上你的窘态并没有那么容易

被其他人发现。  
**5.不要过多地指责别人**  
如果你常在心里指责别人,这种毛病就可能成为习惯,总爱批评别人是缺乏自信的表现,应逐渐改正这种缺点。

### 6.每天照三遍镜子

清晨走出家门之前,对着镜子整理着装,务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后,再照一遍镜子,保持整洁。晚上洗脸时,再照照镜子。消除对自己容貌、仪表的不必要的担心,更有利将注意力集中到工作、学习上。

### 7.为人坦诚,不要不懂装懂

对不懂的东西要坦白地承认,这不仅不会损害你的形象,还会给人以诚实可信的感觉。要勇于承认别人的优点和取得的成就,并致以钦佩和赞赏。

(市六医院)

**大同市第六人民医院**  
**精神心理卫生知识宣传**