

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？

□郑州人民医院 吕新华

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发生。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就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，糖尿病患者常有凝血因子异常，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，尿酸越高，动脉壁的中膜就越厚。控制尿酸是控制动脉硬化的一种措施。

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。

初发高血压 需准确记录家庭自测血压

□郑州市金水白庙综合门诊部 李臻

高血压是一种常见的慢性疾病，容易合并其他心脑血管疾病。新冠肺炎疫情常态化防控期间，由于高血压患者通常年龄较大，抵抗力较差，容易受到新冠病毒的感染，加上高血压患者往往合并有较多的基础疾病，更容易出现重症。因此，高血压患者必须要做好防护、复诊或就医，注重对自身及他人的保护与关注。建议非必要尽量减少外出，外出时严格佩戴好口罩，这样做既可以保护自己，也可以保护家人和其他人。

新冠肺炎疫情常态化防控期间，高血压患者要做好血压管理。保证饮食规律、谨遵医嘱合理控制饮食，适当运动和休息，保持身体状态良好。要定期监测血压，可使用家庭自测血压仪测量血压，在每天清晨、睡前分别测量，对测量结果多次取平均值并进行记录。一旦发现有血压波动，及时咨询医生或到医院就诊。一定要谨遵医嘱服用降压药物，不能随意加减药或停药。如果感觉不适或血压明显下



降，应及时就医，询问是否继续服药。此外，身体状态、情绪、温度等也会影响血压波动，因此，在当下疫情常态化防控时期，要尽量减少外出，必须外出时注意做好防护，同时注意调节心情，保持心情愉快，避免情绪激动。

由于血压容易发生波动，因此，在妥善防护的前提下，高血压患者要定期复诊或谨遵医嘱按时就医，保证自身的血压平稳与身体健康。一般来说，在血压控制稳定的情况下，可以每周只测1天血压，按既定方案购买和服用降压药。如果是初发高血压或血压控制不良，需要准确记录家庭自测血压值，与医生随时沟通，根据医生的建议采取线上或当面诊疗。如果患者的血压明显升高，并

伴有头晕等症状，要在做好防护之后立即就医。如果出现发热、咳嗽等症状，要尽快进行新冠病毒核酸检测，做好充分防护之后，到定点医院就诊或联系救护车接诊。如果确认无接触史且其症状减轻，可居家隔离并多喝水、勤观察。

需要提醒的是，高血压是慢性疾病，目前无法彻底治愈，但血压控制水平对健康有重要影响。如果血压水平控制不好，长时间处于高血压的状态，很容易诱发心脑血管疾病的发生，例如脑出血、脑梗塞、心肌梗塞等。积极有效地控制好血压可以大大减少中风、冠心病、心力衰竭、肾功能不全的发生率，显著提高患者的生活质量。因此，高血压患者一定要重视血压管理。

高血压患者急性胸痛 警惕主动脉夹层

□郑州大学第一附属医院 杨晓卫

胸痛是常见的临床急症，可由心源性疾病、肺源性疾病或消化系统疾病等导致，其中心源性疾病主要包括急性冠状动脉综合征、主动脉夹层及心包炎等。对于高血压患者来说，若血压长期控制不佳，一旦出现急性胸痛，尤其应警惕主动脉夹层。

正常的动脉由内膜、中膜和外膜3层结构组成。主动脉是人体最大的动脉，血流量巨大，若内膜发生撕裂，血液从内膜撕裂处进入中膜，使中膜分离，沿主动脉长轴方向扩展形成主动脉壁的真、假两腔分离状态，称为主动脉夹层，70%~80%的主动脉夹层由高血压动脉粥样硬化所致。根据夹层破口位置和病变范围，可分为A型和B型，A型夹层破口接近心脏，病变累及主动脉近心端甚至整个主动脉，患者容易在短时间发生猝死；而B型夹层病变局限于腹主动脉或髂动脉，死亡率相对较低。

主动脉夹层引发的胸痛多为“撕裂样”或“刀割样”的持续性锐痛，疼痛感会随夹层的累及范围，从胸部延伸到背部，乃至腹部、下肢、颈部等，患者还会出现烦躁不安、大汗淋漓、面色惨白、心跳加速等，甚至出现脏器缺血、下肢缺血或截瘫等症状。此外，发病早期患者血压往往不低甚至增高，两臂血压有明显差别，外周动脉搏动消失或两侧强弱不等，也可用来鉴别诊断。确诊常须行超声心动图、CT、MRI等检查。

诊断一旦明确，应尽早给予药物镇静及镇痛治疗，并迅速控制血压和心率。A型夹层适合急诊外科手术，而B型夹层可先内科治疗，再行开放手术或腔内治疗。需要提醒的是，不同的患者应该采取个体化治疗方案。

高血压患者想要预防主动脉夹层，平时应规律服药，将血压和心率控制在正常范围内，并避免吸烟、饮酒及情绪激动，冬季注意防寒保暖。如果突发剧烈胸痛，应立即拨打120，避免造成严重后果。