2021.12.14 星期二
责编 周震 | 版式 郑宙 | 校对 小缪
江南晚报

软斑块凶险硬斑块没事？

血管“垃圾”分分类 大家快快学起来

最新研究显示：中国有1/3的成年人存在颈动脉粥样硬化斑块，且正向年轻化趋势发展。颈动脉超声检查渐成日常体检选项。随着人们尤其是中老年人对斑块的重视程度越来越高，各种关于斑块的误解也接踵而至。不少人将斑块简单理解为：软的不好硬的好。事实真是如此吗？

斑块稳定与否看这两项

大家谈论的软斑和硬斑，实际上是在说斑块的稳定性。稳定性是判定斑块危险等级的重要指标，而软硬只是评价标准之一。我们还要根据斑块的结构特征（形态、大小、位置及内部回声等），以及患者自身是否存在心脑血管病危险因素及控制状态来综合分析。如何判断斑块的稳定性？

看形态 表面光滑、外形规则的斑块一般不容易破裂；而外表不光滑，形状不规则的斑块，容易在血流的冲击下破裂。

举例来说，表层纤维帽厚薄不均的斑块，在遭遇血压起伏时，很容易破裂，破裂后斑块内粥样物质释出，容易形成血栓，血栓脱落造成脑动脉主干的栓塞，有可能引起大面积脑梗死。

看构成 钙化斑块较硬，常理来说应该较为稳定，但经临床实践发现，钙化发生的部分和范围不同，斑块的稳定性也是不一样的。

如果是斑块内部的点状钙化，那么这是胆固醇坏死结晶，反而是个不稳定因素；如果钙化出现在斑块表面，则引起斑块的形态不规则，也容易破裂。破裂后，细小斑块被冲到颅内血管，形成脑梗死，这种梗死比血栓造成的脑缺血更难通过溶栓等治疗手段清除。

“垃圾”分类掌握五个术语

那么怎么来发现斑块的形态和构成呢？通过超声检查斑块内部回声特征来评估斑块易损性（稳定性），可以进行专业的血管“垃圾”分类。

通常超声检查对斑块内部回声由低到高分为以下类型：

低回声 主要成分为脂质（胆固醇）、陈旧性出血、炎性细胞等。对于检查出此类斑块的患者，特别是血脂异常者建议降脂治疗。陈旧性出血者重点是控制血压的稳定性。

低至无回声 通常为斑块内新鲜出血。此类患者多数与饮酒、情绪激动、血压升高或不稳定导致斑块内新生血管的破裂或表面纤维帽的断裂有关。

等回声 主要成分为纤维组织增生。此类斑块相对稳定。

强回声 主要成分为钙化。

混合回声 上述各种类型的斑块特征可出现在同一患者、同一或不同斑块内。

因此，不能检查出是软斑块后心情紧张、思想负担重，也绝不能发现是硬斑块后就高枕无忧，疏于防范。

实际上动脉损伤每时每刻都在发生，而血压高、抽烟、部分化学物质、糖尿病、免疫炎症损伤（如血管炎等结缔组织病）等是加重动脉损伤的因素。在这些危险因素的作用下斑块的稳定性又会发生转变，这就说明了分类并非一成不变。

大多数的斑块会逐渐变大，但临床观察中发现，有些斑块，在其形成早期、以脂质成分为主的时候，通过积极控制危险因素，斑块是可以瘦身甚至消失的，这就有点类似垃圾分类中的可回收垃圾。

不可回收也有消纳妙招

很多患者希望通过用“除垢剂”、用铲子铲、用管子吸出来等方式，把血管里的斑块清除。其实斑块是日积月累一点点长在血管壁上的，没那么容易去掉。那么我们怎么办呢？

最基本的措施是改变不健康的生活方式：

饮食拒绝重口味 高油、高盐、高糖，荤多于素，都会导致盐、油、糖摄入过多，过多的盐分会使血管扩张，从而使血压升高；多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管，还会增加血液黏稠度；糖会间接堵塞血管。所以，要想消除血管中的斑块，首先是不让血管堵塞继续发展，做到清淡饮食。

戒烟 烟中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多环芳香烃及丁二烯等多种有害物质，到达血管后，会干扰血液中的脂肪代谢，破坏血管弹性，损害血管内皮，堵塞血管的流通。

戒掉懒散 坚持运动 长期不运动，血管里面的“垃圾”就没有办法排出；而血管疾病患者只要坚持运动，能明显改善血管功能。

不要生气 不少心脑血管疾病都与情绪波动过大有关。想要血管健康，平和的心态必不可少。这是因为当人生气时，机体会释放一些炎性物质，这些炎性物质可以刺激血管，生长出动脉粥样硬化斑块，或使已有斑块破裂、狭窄，并进一步发展。因此，为了血管健康，真的别再生气了。

斑块的形成和发展是个复杂的过程，所以面对斑块，我们只要在坚持健康生活的基础上，了解并控制自己的“三高”（降脂稳压调糖），同时按医生的指导用药预防心血管事件即可。

（北京青年报）

“上火”真烦恼，到底该咋办？

五种类型弄弄清，对症治疗效果好

在中医辨证中，上火有不同的原因和类型，要根据不同情况选择应对方式。需要提醒的是，建议先由专业医生明确病情，指导用药或其他治疗方案，不宜用食疗替代规范治疗。

心火亢盛：
心烦失眠、口舌生疮

火热之邪内积于心、长期郁闷愤懑、平时偏好辛辣饮食等因素，均可导致心火亢盛。常见心烦失眠、口舌生疮，同时可伴有小便短赤，甚至灼热涩痛，大便秘结等表现。

如果症状轻微，日常可熬煮莲子百合银耳汤。莲子养心安神、补脾益肾，百合清心安神、养阴润肺，银耳养阴生津，三者同煮成汤，有助缓解心烦、失眠。

肝火上炎：
急躁易怒、目赤肿痛

过食辛辣、温补食物，精神紧张压力大，不良情绪刺激等原因，易导致肝气郁结，日久化热。此类人群常见急躁易怒、面红目赤、头胀痛、口苦口干、胁肋胀痛、失眠或多梦、小便短黄、大便干结等表现。

在专业医生诊治之外，日常可饮用菊花决明子茶来改善不适。菊花可平肝明目，决明子能清热明目、润肠通便，用沸水冲泡代茶饮，可改善目赤肿痛、头痛头晕、大便干结。

肺热炽盛：
咳嗽痰黄、咽痛口渴

风热之邪侵袭肺脏，或风寒之邪入里化热，常可引发肺热炽盛证，出现咳嗽发热、痰黄黏稠、鼻流浊涕、咽痛口渴、小便短黄、大便秘结。可熬煮秋梨膏、枇杷雪梨汁、荸荠莲藕汁等饮用，帮助清热化痰，也可以根据自身情况多吃些白萝卜、银耳、莲藕、枇杷、梨等清泻肺热的食物。

胃热炽盛：
多食易饥、牙龈肿痛

长期饮食不规律，过食肥甘、醇酒、辛辣，易损伤脾胃。如果积热内蕴，耗伤津液，可导致胃热炽盛，常出现多食易饥、胃脘灼痛、口臭口渴、喜冷饮、牙龈肿痛或出血、小便短赤、大便秘结。

除了日常合理饮食，少吃辛辣油腻食物，还可根据自身情况，酌情选择黄瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜等祛除胃火的食物，但不宜过多食用，以免损伤脾胃阳气。

肾阴虚火旺：
腰膝酸痛、潮热盗汗

先天禀赋不足、急性热病愈后、情志不舒或久病伤肾等原因，均可耗伤肾阴，导致虚火内生，出现腰膝酸痛、潮热盗汗、头晕耳鸣、失眠多梦、小便短黄。

在积极解除病因的基础上，日常可选择一些有助滋阴降火的食物来帮助调理，如海参、猪血、乌鸡、蛤蜊、银耳等。

（人民网）

名医“以身试药”
让偏头痛患者扔掉止痛药

惠山区王阿姨，偏头痛快30年，止痛药换了好几种，国外的也试过，头痛还是反复发作，恶心呕吐，要躺在床上休息，一点吵闹都受不了，眼看着女儿过年要生孩子了，她心急如焚。2周前，听说3个上海名医在无锡开的医院——易可中医医院魏氏脑病中心擅长治疗偏头痛，就找了中心刘易宗医生。

据悉，魏氏脑病中心创始人魏江磊教授，年轻时也曾患有严重的偏头痛，后在一位全国名老中医处寻得一副方子，吃8周后至今30多年过去，偏头痛未曾复发过。结合王阿姨的情况，刘易宗医生在魏氏脑病中心头痛方基础上，辨证给她开了口服中药，同时结合自己家传特色针灸，帮助王阿姨解决偏头痛的痛苦。

刘易宗介绍，一般人只知道活血化瘀，但魏江磊教授认为完整的活血应包含“行气、化瘀、通络”三方面，尤其善用虫类药通络止痛，临床效果好。如今，王阿姨对治疗很有信心，她说年前看好病，不耽搁照顾女儿坐月子。