

专家释疑

体检发现颈动脉斑块别紧张

王先生最近体检,颈动脉超声检查显示有“颈动脉硬化斑块”,他非常担心斑块将血管堵住进而需要手术治疗。医生表示,发现颈动脉狭窄不要惊慌,通常仅有重度狭窄患者需要外科手术,轻中度狭窄首选生活方式改进、药物等内科治疗。

颈动脉硬化斑块是全身动脉粥样硬化在颈动脉的表现,随着时间的增长可逐渐增大,从而造成不同程度的颈动脉狭窄。颈动脉硬化斑块被认为与老年人缺血性脑

卒中的发生密切相关,高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟等都是该病的高危因素。颈动脉狭窄可分为轻度(低于50%)、中度(50%至69%)和重度(70%以上)。轻度和中度狭窄患者可以没有症状或只有轻微的脑部缺血症状,表现为头晕、视物模糊、记忆力减退、嗜睡,也会有短暂性的脑缺血发作,如眩晕、头晕、黑蒙,严重的可发生晕厥,甚至影响肢体活动、说不出话、昏迷。血栓一旦脱落也可能导致短暂性脑缺血发作或脑梗死。轻度

和中度狭窄一般采用内科治疗,包括健康的生活方式,如戒烟、均衡饮食、适当锻炼和规律生活等。同时还应该控制原发病,如高血压患者应控制血压,糖尿病患者要加强饮食管理,并使用降糖药物,把血糖控制在正常范围内,有血脂问题的可以使用他汀类药物降低血脂,同时有稳定斑块的作用。重度狭窄的患者可手术治疗,包括颈动脉内膜剥脱术或者颈动脉狭窄支架成形术,主要是为了重建颈动脉管径,恢复



正常血流和增加脑部供血。首次发现颈动脉狭窄的患者可以先到医院做详细检查,由专科医生为患者提供个体化的治疗方案。
天津市环湖医院神经外科六病区主任医师 贾强

护理常识

脂肪肝患者饮食要“两低两高”

患了脂肪肝,饮食要注意“两低两高”。

“两低”指“低碳水化合物”和“低脂”。适当控制碳水化合物摄入量,宜食用低热量主食,如杂粮、糙米等,不宜食用高热量主食,如白面、精米等,禁食高糖类水果、含糖饮料、糕点、冰激凌等纯糖类食物。且应以低脂饮食为宜,限制饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,如肥肉、动物内脏等。

“两高”指“高蛋白”和“高膳食纤维”。适量高蛋白饮食有利于将脂质顺利运出肝脏,减轻脂肪肝。膳食纤维可以减少脂肪在肝脏的蓄积,B族维生素和维生素E等对肝细胞有保护作用,维生素A和胡萝卜素可防治肝纤维化。因此,脂肪肝患者应多进食富含维生素的食物,如粗粮、蔬果等。

同济大学附属同济医院临床营养科 姚云

老花眼突然好转 小心白内障

有老花眼的老人,突然发现看书读报、看远处时,不用戴老花镜也能看清了,认为是视力“返老还童”,其实可能是老年性白内障的征兆。

单纯的老花眼会使近视力明显降低,当老人发生白内障(核性白内障)时晶状体屈光力增强,眼球屈光状态缓慢向“近视”转变,远视与近视叠加,导致原有的老花眼症状减轻,花镜度数降低或消失。

有些老人不戴花镜能看清近处的东西,但看远的视力逐渐变差,也是白内障的一种表现。因此,当老花眼突然好转,需要考虑到白内障的可能,建议及时就医,在医生指导下尽早诊治。

山东中医药大学附属眼科医院主任 刘冬梅

肠溃疡不等于溃疡性结肠炎

肠溃疡是不是溃疡性结肠炎呢?实际上,肠道作为和外界相通的器官,经常会受到食物抗原的刺激、微生物的侵袭、各种有害物质的破坏。正常情况下也会有低度的炎症反应来抵御外界的刺激和侵袭,维持体内环境的完整和稳定。而溃疡性结肠炎作为病理性的炎症,程度更重,黏膜的损伤更明显,是完全不一样的炎症反应。溃疡性结肠炎需要专科医生进行诊断,一般没有症状的人大可不必担心。

溃疡性结肠炎的主要表现是腹痛、腹泻、大便中可以看到黏液脓血,严重的时候大便中见不到多少粪质,几乎全是黏液、脓、血。比较重的患者还可以出现发热、消瘦等全身表现。

能够导致结肠溃疡的原因很多,包括感染、药物、缺血等等,确定是哪个原因导致的结肠溃疡需要多种检查和化验,即使是专科医生也需要结合许多检查和化验结果综合判断。

北京大学第三医院消化科主任 李军



端午节后,健康饮食起居防肾病 预防肾病复发或加重,这些细节要做到

假期打破生活规律 易致肾病复发

每当端午节等假期过后,因肾病复发或加重而来就诊的患者会明显增多。专家分析指出,这主要与患者在节日假期中的不健康生活方式有关,如过度劳累、饮食毫无禁忌、不及时看病吃药等,都会成为诱发或加重肾病的因素。对此,专家提醒,在休假的同时,也要记得合理安排节日的饮食起居各项事宜,坚持健康生活防病习惯,预防肾病等疾病的侵袭。

“每到假期过后,来看病的人都比较多,形成一个节后‘小高峰’。”河北以岭医院肾病科主任朱昭明表示,之所以肾病在节后复发增多,主要是因为放假期间出游访友、宴饮频频,使得大家在生活规律、饮食安排上出现一定的改变,甚至因劳累产生疲劳感。这对于普通人来说,歇一歇,睡一觉就缓过来了,但对于肾病患者来说就比较严重了。由于肾病大多易因疲劳、感染等因素而加重,且需要周到的饮食调理,所以,一旦因节日打乱生活规律或过于劳累,就可能使病情加重;再加上慢性肾病需长期治疗、调理,如果因节日而中断了正常的治疗

过程或不能按时服药等,就会使原本控制较好的肾病在节后复发、加重。

朱昭明主任提醒,对于大多数的慢性肾病患者来说,一定要坚持规范治疗,长期坚持健康的生活习惯,千万不要因为节日或旅游而中断或改变,否则就会造成病情的反弹。即使是健康状况较好的人在节假日期间也要注意自我保健,不给疾病可乘之机。

建议慢性肾病 坚持中西医结合规范治疗

对于慢性肾病的治疗,朱昭明主任结合多年的临床经验认为,在西医规范治疗的同时,可配合中医中药治疗,这不仅能减少激素副作用,而且创新的“从络论治”肾病理论,也可以提高肾病的治疗效果。肾脏疾病属于典型的络病范畴,大部分肾脏疾病的发生、发展过程中,肾络瘀阻贯穿始终。因导致肾络瘀阻的病机有多种,故据此建立起了常见肾病的“络病证治”体系,并根据“络以通为用”的治疗原则,辨证论治,根据各种肾脏疾病发展的不同阶段,结合络气郁滞、络脉瘀阻、络脉细急、络脉瘀塞、络息成积、热毒滞络、络虚不荣、

络脉损伤八大病机的不同特点,制定了相应的治法,以达到“通”的目的。总之就是根据不同的病人、不同的症状表现等,在中医辨证的基础上,合理应用入络药物,达到“以通为用”的目的,同时配合独特院内肾病制剂、中药灌肠、中药离子导入、中药结肠透析等治疗手段,提高难治性肾病的治疗效果。

朱昭明主任建议,在端午假期后,患有肾病或其他慢性疾病的患者,要注意身体变化,遵照医嘱按时服药;如需停药、换药或减量时,一定要咨询专业医生,让医生根据具体病情做出决定。

专家档案:朱昭明,主任医师,肾病博士。河北以岭医院肾病科主任,在肾病治疗方面有较高的专业理论知识和技术水平,尤其在运用中医络病理论治疗原发性肾小球疾病,顽固性蛋白尿,肾病综合征,急、慢性肾功能衰竭,IgA肾病,糖尿病肾病等肾系疑难病方面取得了显著疗效。参加编写了《实用中西医结合内科学》《络病学》等医学论著,发表学术论文20余篇。

咨询电话:0311-83836460
魏欢欢/文

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国福 中国喜