

血管堵塞是什么原因

小验方

心梗、中风的主要风险来自动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是动脉硬化的一种重要类型,它的发生发展是一个缓慢而渐进的过程。之所以用“粥样”二字,是因为在动脉粥样硬化的过程中,积聚于动脉内膜的黄色脂质点和条纹,就像散布在动脉血管壁上的小米粥一样,这也形象地概括了其容易破裂、出血进而形成血栓的特性。

动脉粥样硬化是多种因素共同作用的结果。当血液中胆固醇水平偏高,同时存在高血压、吸烟、糖尿病和遗传等不利因素,形成动脉粥样硬化的概率就高。

一般来说,年龄越大越容易发生动脉粥样硬化,但这并不意味着斑块只是老年人的“专利”,如今青壮年的患病率也在增高,需要提高警惕。

人体的循环系统很复杂,有各种各样的血管,哪些位置比较容易形成动脉粥样硬化和堵塞呢?



颈动脉。颈动脉直接连通大脑,位于颈前部和气管两侧,重要性不言而喻。颈动脉呈现独特的“Y”字形结构,因而在分叉处很容易发生堵塞,临床上动脉粥样硬化斑块也常堆积在颈动脉。一般来说,人到40岁左右,颈动脉处便开始显现或大或小的斑块。到了60岁左右,颈动脉斑块基本就成常态,只不过轻重不一,需要具体情况具体分析。

冠状动脉。当斑块积聚在冠状动脉时,就会导致冠心病等,情况还是比较严重的。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状动脉粥样硬化斑块破裂,产生血栓后致使管腔急性闭塞,紧接着心肌梗死发生,严重者发生猝死,非常凶险。

外周动脉。从心脏流出来的动脉血,先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉及小腿的动脉,为下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞,那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状,有些人在活动时会展格外明显,如出现间歇性跛行。

主动脉。主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积,40岁以上男性患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降低、脉压增宽,严重时可形成主动脉瘤。临床上,最多见的是发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处,其次是主动脉弓和降主动脉。

肾动脉。有些老年人因为血压波动入院诊治,B超检查双肾缩小、肾功能异常,进一步探究发现肾动脉粥样硬化,因管腔狭窄闭塞导致肾灌注不足。早期一般没有明显异常,随着病情进展,可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

平时检查最多的可能是颈动脉斑块,这是因为颈动脉非常表浅,超声检查比较容易探及和评估,更多是出于方便考量。实际上,任何位置出现斑块都是不利的。另外,很多人会将斑块的大小视为最危险的因素,其实最可怕的不是斑块大小,而是斑块的不稳定,也就是“柔软”的易损斑块,一旦破损非常麻烦,因此需要认真对待。

防寒润燥可适量进补

霜降过后,凉燥交织,养生需兼顾防寒与润燥,遵循“温和适度”的原则。

民间有“补冬不如补霜降”的说法,此时进补更易吸收。可适量摄入羊肉、牛肉、鸭肉、板栗等温和平补食物,增强体质。“补霜降”重在细水长流,要避免大寒大热,可以用羊肉搭配当归、生姜煮汤,既能温补又不燥热。若出现口干、便秘,便是补益过度的信号。

还可多食用百合、银耳、梨、蜂蜜、核桃等,缓解鼻咽干燥、皮肤皲裂。忌过量食用寒凉食物,如冷饮或大量西瓜等。应减少姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食物摄入,以防秋燥加重,适当增加山

楂、柠檬、醋等酸味食物,收敛肺气。

霜打后的萝卜清甜赛梨,生食清肺化痰,熟食健脾益气,与排骨或鸡肉同炖最相宜。适量食用柿子可补充维生素,但不应与海鲜同食,忌空腹食用。

颈项、腰腹、足踝是寒邪最易侵袭的部位。可系柔软的围巾,穿高腰裤袜,睡前用40摄氏度热水泡脚20分钟,促进血液循环,缓解凉燥。保持室内温度湿度适宜,避免干燥或低温环境诱发呼吸道疾病。

亲近自然可以排解心郁。应多参与户外活动,如赏秋景、晒太阳等,保持心境平和,滋养生气,避免悲忧伤肺。

白发“拔一根长十根”是真的吗

我今年39岁,时不时就发现头发里有几根白头发,听说白头发拔一根长十根,这是真的吗?

读者 何女士

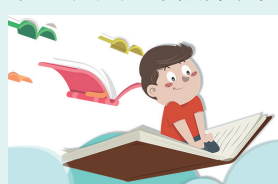
何女士:

很多人听说过白头发“拔一根长十根”的说法,但这个说法并无科学依据。

每根头发都有其相应的毛囊,每个毛囊中的黑色素会作用于这个毛囊产生的头发;即使把这根变白的头发拔掉,退化的毛囊仍缺少黑色素,再长出来可能还是白发,且数量不会增多。

有人觉得,通过拔白头发,能让头皮和毛囊得到“锻炼”,从而让新长出来的头发重新变黑。这种说法也站不住脚,因为拔白头发的行为并不能够引起局部的毛囊黑色素细胞的功能恢复,使其重新合成黑色素,反而会因频繁伤害毛囊,而让局部出现斑秃,甚至出现更大面积的脱发现象。

实际上偶尔拔白头发问题不大,但如果频次过高,每次拔的量又比较大时,头部的毛囊和头皮都会受伤害。皮肤科医生表示:拔白头发会对局部毛囊造成损伤,而毛囊一旦受损,外界细菌或真菌可能会趁虚而入进入毛囊,引起感染性毛囊炎,这种炎症有时还会扩散并加重。另外,频繁拔白头发还可能对头皮造成损伤,引起头皮皮肤松弛。



读者来信

养好睡眠的5个关键

养成睡眠规律
尽量每天在相同时间上床睡觉和起床,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧,每晚保持7-8小时的睡眠。
睡前用特定行为取代强迫性晚睡的行为,包括洗漱、泡脚等。
睡前减少身体负担

远离电子设备
准备睡觉时,尽早远离手机和电脑,避免长时间使用电子设备。
白天要动起来
适度锻炼有助消耗能量、减轻压力,建议上午运动并接受光照,能充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。

避免睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡等含有刺激性物质的饮品。
避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。

营造舒适的环境
保持卧室温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。
让卧室暗下来,使用遮光窗帘和戴眼罩睡觉都是不错的选择。

有午睡习惯的人,尽量将午睡时间控制在20-30分钟。
如果长期有睡眠困扰,影响身体健康以及生活和工作,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。



在中医中,流感被认为是“非时之气”或“乖戾之气”,因季节不同、气候不同,中医对流感有“伤寒”“风瘟”“冬瘟”“春瘟”等不同的诊断,一般表现为高热、头痛、起病急,全身症状较重,易引起肺部损害。其发病机制为外邪侵袭、正气受损。

活作息要有规律,合理安排工作和休息时间。特别是保证7至8小时的高质量睡眠,有助于提高人体的整体抵抗力。

推荐三款代茶饮:
二白汤。葱白、白萝卜、香菜加水适量,煮沸后饮用,具有清热解毒、散寒解表的功效。

预防流感有妙招

冬季预防流感,需要注意饮食起居。顺应四时之气,适时增减衣物,保持体温适宜,以免寒邪侵袭体表,导致外感疾病的发生。饮食定时定量,应以温软清淡为主,忌辛辣刺激、肥甘厚味,选择易于消化、营养丰富的食物,同时可以多食用梨、枇杷、莲藕、山药、蛋奶、鸭肉等滋阴润燥、甘平益气的食物。生

功效。

姜枣薄荷饮。生姜切丝,大枣切开去核,与薄荷共装入茶杯内,冲入沸水,加盖浸泡5-10分钟饮用,具有发散风寒、解表的功效,适合外感风寒者。

桑叶菊花水。选用桑叶、菊花、芦根,用沸水浸泡饮用,具有清热解毒、散风热、清肝明目的功效。

调养脾胃有哪些方法

霜降过后天气明显转凉,饮食生冷或穿衣不慎就容易感受寒邪,寒邪伤及脾胃阳气,尤其是原本脾胃弱的人群,容易出现腹泻、腹冷痛、消化不良的症状。调养好脾胃,才能确保身体吸收营养,增强抵抗力。

饮食调养脾胃。避免吃生冷水果、凉拌菜等。日常烹饪时,可以适当加一些香叶、紫苏、生姜、丁香、肉蔻这类调味品,既去腥增香,又可以帮助改变脾胃虚弱情况,有助运消化、行气消胀的作用。推荐南瓜山药粥,山药能养胃健脾补肾,还

能辅助治疗脾胃虚寒引起的慢性腹泻,南瓜甘温耐饥、补中益气。进食时要注意烹煮烂熟、细嚼慢咽。中医认为,当烹饪和咀嚼到位时,对脾胃弱的人群有一定的帮助。

中医调养脾胃不只有饮食。八段锦有“调理脾胃须单举”一式,即两侧手臂分别上举到位,中间交叉到中腕穴,同时牵拉脾胃经,有促进胃肠蠕动、调理脾胃阳气的作用。此外,可以搓热手掌按摩中腕穴和关元穴,腹部搓揉动作由轻到重,直到感觉发热,有健运脾胃、温补元气的效果。