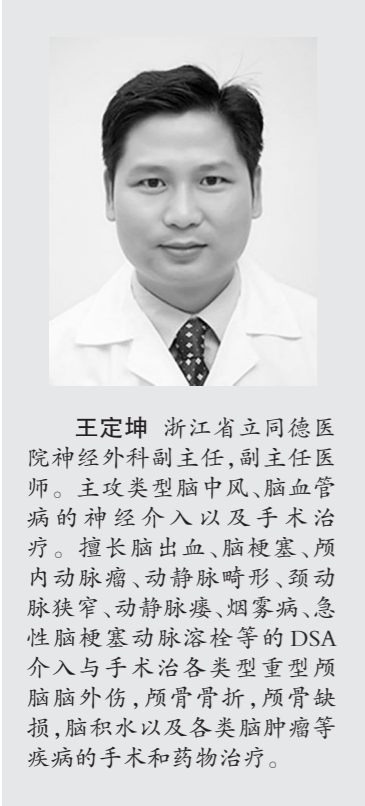


专家问诊

如何为脑血管除“水垢”？

医生告诉大家三种因“地”制宜好方法



王定坤 浙江省立同德医院神经外科副主任，副主任医师。主攻类型脑中风、脑血管病的神经介入以及手术治疗。擅长脑出血、脑梗塞、颅内动脉瘤、动静脉畸形、颈动脉狭窄、动静脉瘘、烟雾病、急性脑梗塞动脉溶栓等的DSA介入与手术治各类型重型颅脑脑外伤，颅骨骨折，颅骨缺损，脑积水以及各类脑肿瘤等疾病的手术和药物治疗。

■记者程雪

通讯员李天梦、应晓燕

如果血管壁像水管一样出现“水垢”，导致血管里面变窄、血流不通畅可怎么办？本期邀请浙江省立同德医院神经外科副主任，副主任医师王定坤，聊聊发现脑血管狭窄后如何根据自己的情况选择治疗手段以及术后应该怎么做。

当“水垢”堵塞血管

65岁的金华人魏先生平时挺注意保养身体，除了血压高点，他从来不吃垃圾食品，也不熬夜，常约上老朋友去运动一下。几个月来经常出现头晕、头痛，还有一侧肢体麻木的现象。近几天时常出现头晕头痛并且看到东西有旋转的感觉，有时持续约1分钟。休息一天没有好转，他开始紧张起来。

魏先生来到浙江省立同德医院神经外科副主任王定坤的脑血管介入门诊。经过查体以及完善头部磁共振、B超和CTA等一系列的检查，最终诊断其为右侧椎动脉

重度狭窄，狭窄程度70%~99%。左侧锁骨下动脉狭窄，狭窄程度也超过了75%。正是这两根血管影响了他脑部的供血。

“这就好比水管用得时间久了，管壁上会长出厚厚的水垢。”王定坤说，血管也是如此，血管壁上的“水垢”就是通常所说的动脉粥样硬化，阻碍血流的通过，造成血管的狭窄。当“水垢”出现在大脑血管上时就造成了脑血管狭窄。

脑血管狭窄程度超过75%者要进行手术或腔内治疗

治疗上，由于脑血管分为颅内段和颅外段，所以脑血管狭窄的治疗方式要根据部位不同而选择。

第一种是药物治疗，患者需要长期服用抗血小板药。这种仅适用于颅内外狭窄程度不超过50%的无症状患者。

第二种是脑血管开刀手术，通过内膜切除解除动脉狭窄和粥样硬化斑块，恢复大脑血供，消除脑梗塞栓子来源。主要应用于颅外脑血管尤其颈动脉狭窄。这种手术方法优点是完全切除增生内膜

和硬化斑块，再发生狭窄的机会较小，不需要终身服用抗血小板及抗凝药物；缺点是需要全身麻醉，颈部切口及创伤大，恢复慢。

第三种是，脑血管腔内治疗术，即在狭窄的脑血管里应用球囊扩张再安置支架的方法。该方法具有创伤小、操作简单、起效快、恢复快、疗效确切、可重复操作等优点。可应用于颅内外脑血管，通常在局部麻醉。

王定坤提醒大家，当脑血管狭窄程度超过75%，一定要及时进行手术或腔内治疗。脑血管狭窄程度小于75%也不意味着绝对安全，脑缺血症状典型的群体，或者硬化斑块不稳定容易脱落的群体也要进行手术或腔内治疗。此外，规律内科药物治疗仍效果不佳，有中风发作史，或脑梗塞后仍有小中风发作的群体也要进行手术或腔内治疗。

术后你需要这样做

对于接受脑血管开刀手术的患者，术后需要服用抗血小板或抗凝药物36个月左右，无需终身抗凝、抗血小板。

对于接受脑血管腔内治疗术的患者，由于安置的金属支架是异物，在体内与血液接触时有血小板聚集和形成血栓的可能，因此术后需正规口服抗凝、抗血小板药物。通常用药为阿司匹林100mg，1次/日，建议口服终身，波立维（氯吡格雷）75mg，1次/日，口服3~6个月。以上两种手术术后均需术后后3、6、9、12个月时复查脑血管超声或CTA，以后每年复查一次。术后维持良好的生活习惯，包括严格戒烟、清淡低盐低脂饮食；积极活动锻炼身体；积极控制好血压、血糖及血脂水平等。

“脑血管狭窄的主要原因是动脉硬化，因此预防脑血管狭窄主要就是推行良好的生活习惯，防止或推迟动脉血管硬化、老化。”王定坤建议大家坚持清淡饮食，多吃水果蔬菜，尽量少吃油腻食物；积极活动锻炼身体，不吸烟；患有高血压、高血糖或高血脂的患者应积极控制好血压、血糖及血脂水平；50岁以上的中老年人可以在医生的指导下服用小剂量阿司匹林等，预防心脑血管事件的发生。

健康提醒

从“肚子痛”到去世仅3天

腹内也有不定时炸弹

■叶金明

很多人一听肚子疼，就认为肯定是吃坏了肚子，没啥大惊小怪的。实际上，引起肚子疼的原因可多了，每种原因导致的疼痛特点还不太一样。有时候小小的肚子疼也会隐藏着致命问题。

近日，一个悲痛病例让读者们重新审视起自己的健康问题。中国科学技术大学附属第一医院神经外科主治医生徐昊日前在个人微信公众号上分享了一个病例，从“肚子痛”到去世仅3天。

一个平时健康的年轻男子，从肚子痛到去世仅仅就3天时间，这凶险的疾病到底是啥？浙江医院心脏中心副主任、血管外科主任叶金明主任医师介绍说，病因是腹主动脉夹层。“腹主动脉夹层”被称为“腹内不定时炸弹”，存活期短、死亡率极高，一旦确诊，该病未经处理早期病死率每小时递增1%，约3%猝死，2天内死亡37~50%，甚至达到72%，周死亡率60%~70%，甚至达91%，该病常见病因有动脉粥样硬化、高血压等，15%的患者无明显症状，体检或做其他检查时偶尔会发现。

叶金明提醒大家，60岁以上有动脉粥样硬化、高血压等心血管疾患的人群应定期进行腹主动脉彩超或CT检查（本例就是腹部增强CT检查发现）；该病确诊后，应立即手术治疗。日常生活中，避免过度用力，剧烈运动，保持大便通畅，不要猛烈咳嗽、激动等。早期筛查、积极干预至关重要，快速治疗尤为关键。

腹部集结着体内的不少器官，所以不仅腹部脏器疾患会导致腹痛，腹腔外疾病和全身性疾病也会引起腹痛。

急性腹痛：急性阑尾炎、急性肠胃炎和急性胰腺炎会导致急性腹痛，肠扭转、卵巢囊肿和消化道穿孔也会引起急性腹痛。

慢性腹痛：克罗恩病、肠易激综合征、肝脓肿、消化道溃疡、肝癌和结肠癌等会导致慢性腹痛。

除此之外，这些疾病也可引起腹痛。腹内脏器的疼痛还可能是血管的原因。比如主动脉夹层可引起背部疼痛和腹部任何位置的剧烈疼痛。肠梗阻、肠系膜动脉栓塞等情况，也可引起腹痛。心梗可引起中上腹痛；胸腔积液可引起左侧或右侧的上腹疼痛。还有就是一些全身性疾病，如血小板减少性紫癜，也可以引起腹痛，还会伴有淤血便。

共富方舟 健康守护

医疗大巴首次开进舟山六横悬山岛

■刘生国

近日，两辆医疗大巴车首次开进了舟山市普陀区六横镇悬山岛，随着大巴一起到来的还有20多位区级医疗专家。他们在悬山岛上为当地老百姓开展为期2天的内科、外科、胃镜、B超等检查，对行动不便或卧床不起的村民，“共富方舟 健康守护”团队指派医务人员上门进行体检，并免费送药上岛。

王伟是普陀医院副院长兼六横分院院长、消化内科主任医师，考虑到悬山岛的留守老人因儿女不在身边，很少有机会进行胃镜检查。为了让小岛上留守老人能够进行一次仔细的胃镜检查，王伟专门组织人员从六横分院把一台价值100多万元、目前最先进的高清内镜系统搬到悬山岛的义诊现场。为了确保胃镜检查的顺利开展和老百姓的身体健康，他头一天就把胃镜系统搬到悬山岛上进行安装布局，并对检查室进行了全面细致的消毒处理。

医疗设备搬到了家门口，检查还都是免费的，又有专家亲自来自诊，大大方便了岛上的居民。据了解，“共富方舟 健康守护”行动是普陀区委、区政府重点民生实事工程。今年7月16日“共富方舟 健康守护”行动走进普陀区葫芦岛以来，先后到过普陀区白沙、湖泥、悬山等小岛，共义诊近千人次，免费配送价值8万元左右的各类药品。

据普陀区卫计委相关负责人介绍，“共富方舟 健康守护”行动以船只作为服务载体，以专业医疗团队为实施主体，以提升海岛老年人健康服务水平为改革小切口，通过岛际巡回航行的方式，为海岛老百姓持续提供健康管理、健康监测、急救救治等服务，切实解决海岛群众看病难、配药难、急救难等痛点难点问题。这个行动计划每月登临2个小岛，覆盖16个住人岛屿。

“夜猫子”患糖尿病

和心脏病风险更大

■张梦然

你是“早鸟”还是“夜猫子”？人类的活动模式和睡眠周期或会影响患糖尿病和心脏病的风险。最新研究发现，唤醒/睡眠周期会导致代谢差异并改变人体对能量的偏好。那些熬夜的人利用脂肪获取能量的能力降低，这意味着脂肪可能会在体内积聚并增加患Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的风险。

代谢差异与人们使用胰岛素促进细胞吸收葡萄糖的能力有关。与“夜猫子”相比，“早鸟”更多地依赖脂肪作为能量来源，并且在白天更活跃，有氧健身水平效果也更好。另一方面，“夜猫子”在休息和运动时消耗较少的脂肪来获取能量。

研究人员根据参与者的“时间型”（在不同时间寻求活动和睡眠的自然倾向）将参与者分为两组（早期和晚期）。他们使用先进的成像技术来评估体重和身体成分，以及胰岛素敏感性和呼吸样本来测量脂肪和碳水化合物代谢。

研究发现，与“夜猫子”相比，“早鸟”在休息和运动时消耗更多的脂肪作为能量，“早鸟”对胰岛素也更敏感。另一方面，“夜猫子”具有胰岛素抵抗性，这意味着他们的身体需要更多的胰岛素来降低血糖水平，他们也更喜欢碳水化合物作为能量来源而不是脂肪。这种代谢发生差异的原因尚需进一步调查。

研究人员表示，“早鸟”和“夜猫子”之间脂肪代谢的差异表明，人体的昼夜节律或会影响使用胰岛素的方式，从而对人体健康有重大影响。这一观察加深了对身体昼夜节律如何影响健康的理解。

挡不住的“柚”惑，

现在吃正当时



■陈海玲

秋季生燥，想要润燥生津，多吃水果是个简单又有效的办法。在众多的秋冬水果中，柚子以其美味多汁，皮厚耐藏，存放三月而不失香味的优势脱颖而出，更因“柚”和“佑”同音，自古被人们赋予吉祥的含义，将文化与美味融为一体，让人们吃的同时又多了一份雅致！而时下是柚子上市的好时节，尤其是秋分后秋燥烦人，秋乏困人，

这个时候来一块酸甜多汁，生津止渴的柚子真是太美妙了！

中医认为，柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是秋冬季节养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。现代医学研究表明，柚子肉营养价值很高，含有丰富的蛋白质、有机酸、维生素等营养元素，柚肉中还富含膳食纤维和酒精、戒烟等生活习惯的改变也可以实现一定疗效。当然，如果是更严重的病情，医生会针对患者病情制订个性化治疗方案。

那么，如何鉴别普通咳嗽和心源性咳嗽，做到早发现、早就诊呢？骆文宗副主任医师也教大家几个很好区分的症状表现。

持续性的干咳、咳嗽伴有白色或淡粉色的泡沫痰、稍微运动就接不上气，或者无法完全躺平、呼吸很重且急促。

除了以上提到的咳嗽等相关症状，如果同时还出现四肢乏力疲倦、头晕心慌、身体浮肿、食欲

出现这些情况，是心脏在报警

浙大一院心脏大血管外科主任马量主任医师表示，临床上，很多被诊断为心源性咳嗽的患者起初都以为是呼吸疾病，经过治疗后效果不明显，最后被诊断为心脏问题。心源性咳嗽主要是由于心功能不全等因素所导致的，如果长期没有对症治疗，最终可引发心衰，威胁生命安全。

那么，如何鉴别普通咳嗽和心源性咳嗽，做到早发现、早就诊呢？骆文宗副主任医师也教大家几个很好区分的症状表现。持续性的干咳、咳嗽伴有白色或淡粉色的泡沫痰、稍微运动就接不上气，或者无法完全躺平、呼吸很重且急促。除了以上提到的咳嗽等相关症状，如果同时还出现四肢乏力疲倦、头晕心慌、身体浮肿、食欲

和硬化斑块，再发生狭窄的机会较小，不需要终身服用抗血小板及抗凝药物；缺点是需

息应该就没事。但一直咳了一个多星期也没好转，张阿姨才在家人催促下来到家附近的医院就诊，排除了感冒等疾病的可能性，配了点止咳药便回家了。

然而，止咳药的效果微乎其微，张阿姨之后又出现了胸闷气喘等症状，尤其是晚上睡觉的时候，呼吸更显不畅。为了进一步治疗，她先来到浙大一院呼吸内科就诊，但经过相关检查，排除了哮喘、慢阻肺等疾病。就在一家人觉得病情陷入僵局的时候，医生却建议她们再去检查下心脏。

经常干咳，小心是心脏出问题

干咳，为什么要去看心脏？半信半疑中，张阿姨走进了浙大一院心脏大血管外科骆文宗副主任医师的门诊。

“除了常见引起咳嗽的原因，咳嗽还可能与心脏疾病相关，我

■马量

咳咳咳咳咳……最近身边好多人都在咳嗽，说起咳嗽的原因，你或许随口就能说出这些，感冒、过敏、咽炎、气管炎……但杭州的张阿姨（化名）却因为咳嗽，在浙江大学医学院附属第一医院，查出心脏病并接受手术治疗，这究竟是怎么回事？

止不住的咳嗽，究竟是什么病？

今年52岁的张阿姨一直以来身体都还不错，今年初更是升级做了奶奶，在家帮忙照看小孙子。但2个多月前，张阿姨开始了止不住地咳嗽……

“就是不停地干咳，也没有流鼻涕、喉咙痛这些情况。”张阿姨表示，当时正是大热天，为了小孙子，家里几乎是24小时开着空调，一开始以为自己可能是着凉了，休息休

总是干咳，当心心脏在报警