

# 突然头晕无力竟是颈动脉狭窄 手术取出斑块打通生命通道

## 河北以岭医院独立开展院内首例颈动脉内膜剥脱术获成功

脑血管疾病是影响老年人健康的常见疾病,尤其是由各种原因所导致的颈动脉狭窄病变,不仅会因为斑块阻塞影响血流而导致头晕、无力的症状,而且随着病变严重还可引起脑梗等缺血性脑卒中发生。近日,河北以岭医院血管外科首次独立完成一例颈动脉内膜剥脱术,通过手术为一位颈动脉重度狭窄的患者切除增厚的颈动脉内膜粥样硬化斑块,不仅缓解了患者的不适症状,而且还有效预防了脑梗的发生。

□本报记者 向然

### 吸烟、糖尿病影响血管健康 动脉狭窄可引起脑缺血症状

“该患者是因突然出现头晕,以及左半身无力、麻木症状后,才赶来就诊的,经超声检查发现他右侧颈动脉存在重度狭窄。”河北以岭医院血管外科主任王建民介绍,这位57岁的男性患者患有糖尿病多年,由于血糖控制不良,已经出现了下肢动脉闭塞的情况,但他还是没有太在意,仍然没有改变过抽烟的习惯。

王建民主任指出,无论是吸烟,还是糖尿病控制不良所导致的高血糖,都会损伤血管,加速动脉粥样硬化的发生发展,引起动脉狭窄甚至闭塞,导致局部组织缺血,出现各种症状。因此,养成良好生活方式,尽早戒烟戒酒、清淡饮食、预防糖尿病等慢性病的发生,对于血管健康的保持是不可忽视的。

### 颈动脉狭窄需及时治疗 减少脑卒中风险

该患者在此次发病时出现了头晕、半身无力麻木等症状,王建民主任对此表示,这些症状已属于是一过性脑

缺血(TIA)发作。一过性脑缺血即短暂性脑缺血,往往因动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、高脂血症等危险因素而导致一过性黑蒙、眩晕、复视、失语、饮水呛咳、说话不清、单侧肢体运动和感觉障碍等,一般可在数小时内恢复,但容易反复发作。

一过性脑缺血虽然是短暂发作、持续时间很短,但它往往提示脑血管病尤其是脑梗发生的先兆,一旦出现,必须重视起来,积极治疗高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等危险因素,预防脑梗等脑血管病的发生。脑梗即缺血性脑卒中,往往由于颈动脉狭窄、闭塞所导致,发病后可使脑组织缺血甚至坏死,影响机体正常功能甚至致死。对于这位患者来说,由于他的颈动脉严重狭窄,已接近闭塞,因此在他控制血糖的同时,及时采取治疗措施,开通狭窄、接近闭塞的血管也是非常必要的。

### 颈动脉内膜剥脱术开通血管 防止再狭窄

在接诊后,王建民主任仔细分析该患者的病情,发现造成该患者血管狭窄的斑块偏于软斑块,而且由于多年糖尿病的缘故,血管状况较差,通过介入放置支架的成功率较低,而且斑块脱落的风险极大。因此,在综合分析判断后,王建民主任最终选择了颈动脉内膜剥脱术为该患

者解决病痛。

颈动脉内膜剥脱术(CEA)是颈动脉狭窄的标准治疗方式,即通过外科手术的方法,切开颈内动脉,将颈动脉内增厚的内膜,以及粥样硬化斑块进行清除,从而重新恢复血流的通畅,保证脑部等重要组织的供血。“而且,颈动脉内膜剥脱术还能避免斑块脱落导致脑梗的风险,能够改善脑供血不足,预防脑梗等卒中疾病的发生。”王建民主任表示。

在控制好血糖后,王建民主任为该患者开展了颈动脉内膜剥脱治疗。手术中,王建民主任带领血管外科团队在患者颈部切开一个较小的切口,打开颈动脉,将造成狭窄的粥样硬化斑块及增厚的内膜取出,随即进行严密的缝合,恢复血流。皮肤切口通过精细的皮内缝合技术进行缝合,不用拆线。术后该患者恢复良好,头晕、无力等症状未再出现。王建民主任表示,对于符合手术标准的颈动脉狭窄患者来说,在保证长期坚持良好生活方式、遵医嘱用药的基础上,通过颈动脉内膜剥脱术进行治疗,能够更好、更长久地保持血管畅通,避免血管再狭窄;而且相对于支架来说,还能避免血管内异物植入,患者恢复良好的话往往也不用长期服用抗血小板药物。不过,颈动脉内膜剥脱术相对来说难度高、风险大,对术者技术要求较高。此次河北以岭医院血管外科能够独立完成该手术,标志着该院血管外科的诊疗水平又迈上了一个新台阶。

# 秋季吃火锅 合理搭配 吃出美味和健康

## 减少刺激 防止“上火” 冷热适度 讲究顺序 避免饮食时间过长

□本报记者 梁蕾

火锅由于丰富的口味、多样的食材搭配以及烹饪方便等优点而成为很受欢迎的美食。不过,火锅虽然好吃,但还是要讲究食用方法,既要享受美味,又要吃出健康。尤其是在秋季这个较为干燥的季节,若是过度追求辛辣等刺激性口感,则可能会加重干燥情况,引起“上火”,甚至对胃肠道造成刺激,引起不适。因此,在吃火锅的时候一定要通过合理搭配食材、讲究饮食顺序及饮食卫生等方式保证饮食营养健康,避免病从口入。此外,不论是吃火锅还是食用其他食物,都要保持适度,避免暴饮暴食,保护脾胃健康。

### 合理搭配食材 减少辛辣刺激

虽然火锅的口味完全可以根据个人喜好来选择,适当吃些麻辣等刺激性较大、较浓重的口味并无不可,但前提是饮食适度,并要适合个人身体情况。也就是说,如果平时身体健康,为调节口味,偶尔吃些较为辛辣的火锅是完全可以的;但是,过于辛辣、油腻则会对消化道等产生刺激,如果原本就患有胃肠道疾病、肝脏疾病、肺部疾病、痔疮、便秘等疾病,那么则建议最好避免食用麻辣等刺激性口味的火锅。而且,秋季天气较为干燥,如果过食辛辣刺激,也有可能加重秋燥,引起口干鼻燥、咽痛、咳嗽、便秘等症状不适。石家庄市第五医院临床营养师侯桂英建议,在秋天吃火锅时,不妨适当吃的清淡一些,无论是锅底料还是调料都好都

适当清淡、减少刺激,例如在调配火锅底料时可以在汤中搭配些菌类,既清淡又可以提高人体免疫力;还可以在煮火锅时放一些带皮的生姜片,这是因为姜皮有清热散火的作用,用于调味可帮助起到一定的“去火”效果。

由于秋季天气以“燥”为主要特征,在养生方面应以防燥去火、清肺滋阴为主,因此在吃火锅选配食材时,可以适当搭配一些有“去火”作用的食材,例如青菜、豆腐、莲子(含莲子心)等。在吃火锅时,多吃青菜等新鲜蔬菜,不仅能够补充维生素、清除油腻,而且还能起到一定的清热、解毒、去火的作用;适量食用豆腐,亦可防止“上火”症状出现;火锅里放些莲子,则可起到滋补强身、清心、泻火之功效。此外,在吃火锅半小时后,还可以适当吃些水果,例如雪梨、苹果、香蕉等,也可帮助预防“上火”。

### 生熟有序 冷热有度

在吃火锅时,合理的食材搭配能够帮助平衡营养,如荤素搭配、少荤多素能够减少肠胃负担。与此同时,吃火锅还要注意饮食顺序。如先下蔬菜、熟食,再涮生肉、海鲜等,这在一定程度上可以帮助控制进食量,避免暴饮暴食。此外,在涮食生肉、海鲜时,最好备有专门夹生食的筷子,并等熟透了再吃,谨防病从口入。有的人为了追求“鲜嫩”的口感,会对某些食材一烫即食,这样做就有可能带来健康隐患。因为食用未能充分烧熟煮透的食物,不仅不利于消化吸收,而且还存在感染寄生虫及其他病菌致病风险。因此,在吃火锅时,不仅要在涮食时生熟分开,

而且也要注意煮熟、煮透再食用。

除了涮食时注意生熟顺序、保证食材熟透,在吃火锅时还要注意冷热适度的问题。一方面,在吃火锅时,注意不要吃太烫的食物,否则就容易刺激口腔和食道黏膜,甚至造成烫伤,长期食用过烫食物还可能诱发肿瘤等更严重的疾病,因此不管是吃火锅还是其他饮食,都要注意避免过烫、过热。另一方面,一边吃火锅一边喝冷饮也是不建议的。吃着刚从锅中捞出的热乎食材,再喝一口冰爽的饮料,似乎很“过瘾”,但是如此饮食,在一热一冷之间,仍会对胃肠道形成刺激,很容易造成胃肠道不适,出现腹痛、腹泻、腹胀等情况。因此,在吃火锅时最好不要喝冷饮,如果需要搭配饮料,建议选择常温的淡茶水、白开水或柠檬水等,减少对胃肠道的刺激。

### 适可而止 避免暴饮暴食

火锅往往是边涮边吃,气氛轻松,大家常常是边吃边聊,很容易忽略进餐时间,吃得过饱,再加上进食比较“杂”,就很容易引起胃肠道功能紊乱,甚至诱发急性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等疾病。因此,吃火锅一定要控制时间,适可而止,且建议一周吃火锅不超过一次,一次不超过2小时,避免过长时间的进食,以免增加消化系统的负担。此外还要注意,煮了较长时间的火锅“老汤”最好少喝或不喝,这是因为久煮、久沸的火锅汤内,嘌呤、钠盐等成分相对增多,喝这种汤就容易摄入过多的嘌呤类物质等,引起或加重尿酸血症、痛风等,不利于健康。