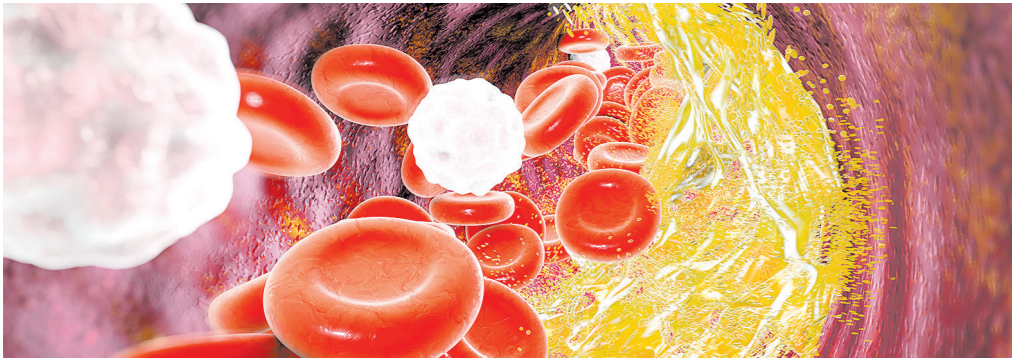




# 颈动脉斑块 一定会带来脑梗吗



动脉粥样硬化。图片来源包图网

随着体检的普及,越来越多的人发现自己的颈动脉里长了“斑块”。于是,很多人开始担心:斑块破裂会发生可怕的脑梗死(缺血性脑卒中)吗,软斑块是不是比硬斑块更容易破裂?血管里的斑块是动脉粥样硬化的表现,主要是由于动脉的内膜受损、脂质沉积、平滑肌细胞增生和胶原纤维增多形成的病灶。早期为动脉内中膜增厚,形成凸向动脉管腔的回声。当内中膜厚度达到或超过1.5毫米时,称为动脉粥样硬化斑块。

检测出颈动脉斑块并不意味着脑梗死就会立刻到来,因此无须慌张,可以先作进一步的判断。

大家先关注的是斑块是否稳定。血管里的绝大多数斑块是稳定型斑块,如未引起血管狭窄则只要每年定期复查即可。对于不稳定斑块,医生会及时告知,可到临床就诊并定期复查。其次,当斑块确实造成中度及以上的血管狭窄时,需要及时就诊。医生会根据患者的临床症状综合评估后确定治疗方式,如药物治疗或手术治疗。无论采用哪种治疗方法,均需定期进行超声检查,对血管进行再评估。超声可以准确评估斑块的大小和稳定性,是无创、简便且经济的斑块检测方法。

很多人在体检中查到了斑块,提高对斑块警惕同时也不免有些担心,甚至是过分紧张了。以下是最常见的几个疑问。

## 1. 软斑块更加危险吗

其实,软斑块和硬斑块这个提法并不科学,提倡以易损斑块和稳定斑块来说明斑块的特征。大众所说的“软”指斑块内部以脂质成分为主,可能容易脱落;“硬”指斑块有钙化的成分,相对固定。而实际临床中,除斑块的成分外,斑块的形态是否规则、斑块纤维帽是否完整等指标都影响着斑块的稳定性。

因此易损斑块是一个多指标综合评估的结果,更能科学说明斑块对脑梗死产生的影响。

## 2. 有了斑块是不是就会脑梗

不一定。颈动脉斑块尽管是动脉粥样硬化的表现,但并非所有斑块都能引起脑梗死。随着人年龄的增长,血管逐渐硬化,大部分人会 出现颈动脉斑块,相当于血管长“白头发”了。大多数斑块都稳定地存在于血管内。研究表明,只有少部分易损斑块(如形态不规则、溃疡斑块、斑块内出血等)可能会导致脑梗死。即使有颈动脉斑块,通过积极控制脑血管病的相关危险因素,如控制血压、血糖、血脂和戒烟等,也能显著降低脑梗死的风险。

## 3. 运动会不会让斑块掉下来

稳定的斑块与血管壁结合紧密,是不会因为运动脱落的。适当的体育锻炼有利于缓解高血脂和稳定血压,是延缓动脉粥样硬化的基础。

## 4. 有办法能去除斑块吗

颈动脉斑块是随着年龄增长在各种因素的共同作用下逐步形成并进展的。

多数情况下,斑块进展缓慢,且在正规的药物治疗下能够维持稳定,不会引起任何临床症状。临床有药物可以起到稳定斑块的作用,但没有任何经证实的可以完全去除斑块的“灵丹妙药”。

少数斑块进展迅速,需要进行药物治疗。在规范的药物治疗后如仍无好转,经临床确定存在与斑块相关的缺血时,医生会告知是否适合手术来治疗。

综上,如果查出了斑块,日常要注意积极控制与脑血管病相关的危险因素,如控制高血压、冠心病、糖尿病、高血脂症,戒烟、限酒,管住嘴,迈开腿,保持健康的生活方式。健康饮食,少吃油、糖、盐含量高的食物,适量摄入奶及奶制品、优质肉类和豆类,以及瓜果蔬菜等食物。

(网络综合)

# 腰痛原因多 看看你属哪一种

腰痛这一常见的健康问题,影响了许多人的生活 质量。很多人总是说自己腰痛,但不清楚自己为什么会腰痛?又为什么反复腰疼不见好?

其实,腰痛不是一种简单的疾病,它的病因多种多样。本文根据腰痛的位置,给大家介绍几种常见的腰痛和可能的病因,帮助大家更好地了解和处理腰痛问题。

第一种:有些朋友只有一个侧疼痛,或两边都疼但一个更重,同时伴一个腿疼、腿麻、酸胀乏力,弯腰或重体力劳动后症状加重。这一般提示患者有腰椎间盘突出压迫坐骨神经的问题。

第二种:患者描述时常说“腰背部这一片都疼”,但无法描述具体位置。弯一会儿腰,刚直起身的时候疼得厉害,或是坐的时间长了腰痛得厉害。起身活动,捶捶腰或挺腰之后就会舒服很多。这种往往是腰肌劳损或是腰椎小关节出现了问题。

第三种:腰痛伴间歇性跛行,行走一段距离后就开始酸痛,腿麻木、酸胀,越走越疼,必须休息一会才能继续走路。疼得严重的朋友甚至没办法下床,躺着好一些,一站起来或是走几步就不行了。这种情况一般提示腰椎椎管狭窄或下肢血管闭塞。

第四种:多见于中老年人朋友,特别是绝经后的女性朋友。这部分患者有的甚至没有明显外伤,打喷嚏、咳嗽,或是睡醒一翻身,只要体位一变化,就会有明显的腰疼。这种情况提示可能是重度骨质疏松引起的腰椎压缩性骨折。

第五种:疼痛严重,伴有或不伴有发热,夜间疼痛明显,口服布洛芬疼痛不缓解。近期饮食正常的情况下,体重明显下降。这种情况需要排除是否是肿瘤或者感染引起的腰疼。

第六种:出现长时间的腰部疼痛,活动受限,早晨起床时或长时间休息后,腰部可能会变得僵硬,活动后缓解。腰疼可能向臀部、髋骨、下肢甚至膝关节放射,导致相应区域的疼痛和不适。这种情况要小心强直性脊柱炎,多见于二三十岁的年轻人。

总之,腰痛是一种常见的问题,其病因因人而异。患者可以按照上述介绍的症状大致区分一下,然后通过检查及医生的判断进一步明确病因。

(据《健康报》)



有些人腰痛严重,只能这样趴睡。图片来自网络

# 城区饮用水水源保护区有调整

## 一水厂因取消供水,原为其划定的保护区被调出

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖明 通讯员/崔林) 11月27日,记者从株洲市生态环境局了解到,经省政府批准,湘江株洲城区段的饮用水水源保护区有调整,一水厂因已取消供水,原为其划定的饮用水水源保护区被调出。

市生态环境局相关负责人介绍,湘江是我市城区的唯一饮用水水源,此前的取水及供水单位为一、二、三、四水厂。为确保取水及用水安全,我市根据相关规定,二、三水厂,一水厂以及四水厂取水口为核心,划定了三大饮用水水源保护区。因互有交叠,湘江自建宁大桥上游200米至大江观邸小区段,均为饮用水水源地保护区。

根据《中华人民共和国水污染防治法》等法律法规要求,饮用水水源地分为一级和二级,其中一级保护区内禁止游泳、垂钓或者其他可能污染饮用水水体的所有活动,二级保护区同样有多重限制。

“这些保护区,基本在湘江风光带的核心区域,市民的亲水休闲需求与水源地的保护和管理要求,矛盾突出。”该负责人介

绍,特别是一水厂的一级水源保护区河西钢琴广场段,每年夏天游泳、垂钓的市民非常多。“尽管一水厂已经取消供水许久,但其饮用水水源保护区没有调出,就必须按照相关要求管理。”

此次取消一水厂饮用水水源保护区,不仅为市民增加许多亲水休闲区域,还将大幅减轻基层管理压力。

据了解,此前为保护一水厂饮用水水源保护区而设置的围栏等隔离设施,近期将启动拆除。目前,湘江株洲城区段的饮用水水源保护区为二、三水厂保护区和四水厂保护区。二、三水厂饮用水水源保护区范围为神农公园至大江观邸小区段,其中芦淞大桥下游600米至大江观邸小区段,为一级保护区;四水厂饮用水水源保护区范围为建宁大桥上游600米至枫溪大桥段,其中星天地至枫溪大桥上游100米段,为一级保护区。

“简单来说,湘江城区段有防护网(栏)的区域,就是饮用水水源一级保护区。”该负责人说,在饮用水水源一级保护区内游泳、垂钓或从事其他可能污染水体活动的个人,将被处500元以下罚款。



株洲市饮用水水源保护区划分示意图。通讯员/崔林 提供

## 冬天,已兵临城下

一般来说,11月刚开始的时候,株洲最高气温还都会在20℃以上,这时的秋天有着春天般的和煦;但到了月末,天气就会迅速冷下来,秋天变得冷峻萧瑟;一般到12月初前后,气象意义上的冬季就开始了,气温跌到5℃以下,也不是没有可能的事。

季节的变化,每一天潜移默化,有时候觉得是一个很漫长的过程,让人等得心焦;但似乎又是在一夜之间,忽然热了或是忽然冷了,似乎被人推着往前跳了一大步。

就好像这几天,你会发现路边的树已经红一棵黄一棵,五彩的叶子随风摇曳,“沙沙”地展现出秋日的风姿,都不知道它们是什么时候换得装。

的确要珍惜当下的秋色和阳光了,因为冷空气已经在路上。市气象台说,本周气温前高后低。

从降温幅度来看,周四,是一个分水岭,寒意渐起的深秋就此和之前的“农历十月小阳春”划清界限。从目前的预报来看,这一天,将有明显冷空气影响,风力加大,气温下降,最低温度下降至6℃左右。但比起之前冷空气带来的凄风冷雨,本周的降雨而依然比较少,更多的是一种冷在风里之感。

毕竟,越来越冷是强大的自然规律,是谁也无法扭转的趋势,而接下来一场又一场冷空气,会让你发现,在某个早上起床是件越来越“艰难”的事情。

冬天,已经兵临城下。(王娜)

今天 晴 9~21℃  
明天 晴天到多云 8~23℃  
后天 阴天 6~12℃

风向:东风  
风力:2~3级  
(市气象台11月27日16时发布)



## 明日,市市场监管局局长接听“12345热线”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖智勇 通讯员/黎丹) 记者从市长热线服务中心获悉,根据有关单位主要负责人接听12345热线工作安排,11月29日(星期三)上午9:00至11:00,由株洲市市场监管局党组书记、局长谢志军接听12345热线。

届时,谢志军将围绕市场经营主体行政审批、信用监管;优化营商环境、消费者权益保护;产商品质量;食品安全;特种设备安全;知识产权促进与保护;价格监督检查;药品、化妆品、餐饮、医疗器械质量;产商品计量、标准化、认证认可与检验检测;广告、网络交易、

反不正当竞争和反垄断行为规范等方面的问题倾听民意,了解群众所需所求,及时为民排忧解难。

欢迎广大群众届时拨打12345热线反映问题、提出意见建议。

特别提示:12345热线受理方式仅限于来电接听,不接待来人来访;超出接听范围的来电,由热线工作人员详细记录后按规定处理;因来电较多,接听单位领导未能接听的诉求,由12345热线工作人员详细记录后按规定处理。株洲市市区范围内请拨打12345;其他地区请拨打0731-22712345。

## 城里人的新潮流:去乡下赶集

03

## 羽绒服贵,军大衣受年轻人追捧

05

## 17名获奖者 为何“蒙面”领奖?

07