

带你认清动脉粥样硬化斑块



斑块,即动脉粥样硬化斑块,是动脉血管壁内层镶嵌的一些黄白色的、质地好像粥状的块状物。就好比水管管壁上附着的水垢,斑块就是血管壁

上的“水垢”。年龄大、缺乏运动、吸烟、喝酒、高血脂、高血压、糖尿病、肥胖等因素皆可导致斑块的形成。

我们的血管壁本身是光滑的,但随着年龄的增长,异常的血脂、血压、血糖以及烟酒等不良嗜好,会导致血管弹性变差,血液流动对血管壁的撞击增强,时间久了,血管壁就会被撞出“伤口”,也就是血管内皮受损。

这时,血液中的低密度脂蛋白(LDL)受一些因子刺激被氧化后就卡在血管壁伤口处,它会被一种在特定环境下对人体有益的细胞——巨噬细胞吞噬形成大量泡沫细胞(不好的细胞,构成脂质核心),然后血管平滑肌分泌纤维覆盖泡沫细胞形成纤维帽。纤维帽顾名思义,就像一顶帽子扣在泡沫细胞上面使其缺氧坏死。这时,粥样斑块就

形成了,动脉血管就变狭窄了。

当血栓在脑部血管即脑血栓,会引发脑梗塞(卒中),当斑块向血管外破裂可致脑出血;当血栓形成在冠状动脉中,就会导致心肌梗死;当血栓形成在眼底动脉,就是黄斑变性……血栓钻到哪,就可能给哪里造成“灾难”。

当颈动脉出现明显狭窄(>50%),且患者有症

状,例如黑矇、头晕、半身感觉及运动受损等,则需要治疗,首先仍是要注意控制动脉粥样硬化斑块的高危因素:戒烟酒、改善饮食结构,适当锻炼;其次,根据患者存在的具体心血管危险因素来进行药物选择;最后,外科治疗,对严重狭窄或闭塞动脉进行再通、重建或旁路移植等外科手术,也可行血管腔内放置支架等介入治疗。

(据《文汇报》)

比试掰腕子 先掂量下自己缺不缺钙

掰手腕本是茶余饭后常见的娱乐项目,但却需要量力而为。当肌肉的力量超过骨骼承受的物理极限,它就会断裂。且这种较量掰手腕引起的骨折往往是螺旋式骨折,大部分是由于突发暴力性扭转所致。

现在的很多年轻人工作压力大,生活作息时间紊乱,黑白颠倒,饮食也不规律,还缺乏锻炼,这样的生活方式极易导致骨质疏松。大家要规律饮食,多喝牛奶,晒太阳,加强锻炼,赋予自己强健的体魄,为娱乐打好安全基础。

钙是人体必需的营养素,不仅是构成机体的重要组成部分,也参与机体内各种生理过程。不过,盲目的补钙却要不得。专家提醒,过量补钙,不仅是一种浪费,也会对健康产生不良影响。一般来说,对钙的补充,食补会比药补更安全。食物中除了牛奶含钙量较高之外,豆类、坚果、绿色蔬菜、海产品如鱼、蟹、虾皮等,都含有丰富的钙。还应保证适量蛋白质的摄入,有利于钙的吸收和利用。此外,还应进行适当的户外活动,接受一定量的阳光照射,以提高维生素D的量,协助钙的吸收。适量的运动也有益于骨量的增加,减少骨骼钙的丢失。对于成年人来说,还应不吸烟、少饮酒,少饮咖啡。

(据《北京青年报》)

引导孩子吃饭的正确方法是什么?

儿童青少年正处于生长发育迅速时期,对能量和营养素的需要量相对高于成年人。孩子吃的是否合理,能否满足正常需求,有很多的讲究。你知道有哪三个“不要”和哪七条“建议”吗?

孩子爱挑食 强调“三不要”

1. 不要在吃饭的时候批评孩子,除了不影响食物更好地消化吸收外,很重要的原因就是让孩子单纯地享受食物的味道和营养。
2. 不要用食物作为奖励。不要强迫孩子吃某种不爱吃的食物;允许孩子在合理范围内选择食物,调动其选择食物的积极性。
3. 不要在用餐过程中看电视或做其他,不要边玩边吃。

想让孩子好好吃饭 遵循“七建议”

1. 每周至少摄入25种食物。
2. 多吃蔬果奶类和大豆。
3. 吃畜肉应选择瘦肉。
4. 少盐少油,清淡饮食。
5. 一日三餐的时间应相对固定。
6. 足量饮水,每天少量多次、足量喝水。
7. 少喝或不喝含糖饮料,禁饮酒。(据《北京青年报》)



致肺癌高危人群:定期筛查筑防线

肺癌是我国目前发病率和死亡率排名第一的肿瘤,是对公众健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。目前,临床对于肺癌早筛的手段有很多,影像学是甄别早期肺癌的重要一环,如低剂量螺旋CT等。随着肺癌诊疗进入精准时代,人工智能通过借助大数据和建立预测模型的手段完成辅助诊断,推动了早期肺癌的诊断升级。

目前,公众对肺癌的警惕性越来越高,肺癌早筛的意识也在逐步提升。建议40岁以上、长期吸烟、长期接触烟灰或油烟、有慢性肺病或肺癌家族史等肺癌高危人群,应每年定期通过1次低剂量螺旋CT进行早期筛查。

当检查出疑似肺癌时,可通过影像学、纤维支气管镜、超声支气管镜、液体活检、经皮肺穿刺活检、周围血液基因检测等进一步确诊,从而确定肺癌病理类型。

(据《人民日报海外版》)

厌食油腻饭后腹胀 可能是得了胆囊结石

胆囊结石是外科常见病和多发病,大部分胆囊结石患者都合并有慢性胆囊炎,约20%至40%的胆囊结石病人可终生无症状,而是经过常规体检、手术和其他检查时发现,称为静止性胆囊结石。少数病人表现为胆绞痛或急、慢性胆囊炎症状。症状出现与否与结石的大小、部位、是否合并感染、梗阻及胆囊的功能有关。很多病人仅在进食后,特别是进食油腻食物后,出现上腹部或右上腹部隐痛不适、饱胀、厌油腻食品、反酸嗝气、呃逆等消化道症状。虽然随着现代影像学诊断技术如彩超、CT、MRI等的发展,胆囊结石的诊断有了明显的改善和提高,大多数都能够得以快速和准确的诊断。但是由于胆囊结石临床表现多为无症状或仅仅表现为消化道症状,常被误诊为胃病。

在门诊时经常会遇到仅仅是以消化道不适为表现的胆囊结石患者。大多数患者是在进食后,特别是进食油腻食物后,出现上腹部或右上腹部隐痛不适、饱胀、厌油腻食品、反酸嗝气、呃逆等消化道症状,常常被误诊为“胃病”,有些患者在吃过很多的胃药后症状仍然得不到有效的缓解。如果在日常工作中能对这些普通的“胃病”症状引起足够的重视,详细询问病史及仔细的体格检查,同时辅助以腹部彩超检查就不难发现胆囊结石,患者应及时转入外科专科就诊。

(据《北京晚报》)

进食也有顺序

先喝汤 这里的汤不是指鸡汤、肉汤、奶油汤等高热量、高脂肪的汤,而是一些清淡的蔬菜汤。蔬菜汤的热量比较低,而且会占据一点胃的体积,也能减少其他食物的摄入量。

再吃蔬菜 蔬菜富含膳食纤维,也能进一步增加饱腹感,而且还能延缓人体对碳水化合物、脂肪的吸收。

第三步吃肉类 吃些瘦肉、鱼肉、鸡肉等,补充优质蛋白质。

最后吃主食 除了米饭、馒头,还可以吃点杂粮粥、玉米、番薯等,补充碳水化合物。吃饭时要细嚼慢咽,时间应该不少于20分钟。两餐间隔4~6小时。

(据《健康时报》)



乳腺增生 会发展成乳腺癌吗?

每年的单位例行体检中,都会发现不少女性患有乳腺增生。一些人看到自己乳腺超声的报告单中出现“乳腺增生”字眼后会特别担心,即使是一点小肿块和胀痛也是焦虑万分:会不会发展为乳腺癌呢?是否需要做手术?

诊断为乳腺增生时,不用过于恐慌。乳腺增生的发生主要与内分泌功能紊乱有关,既非炎症也非肿瘤,大部分的乳腺增生只需要做好随访就可以了,只有极少部分有发展为乳腺癌的风险。出现随着月经周期的变化的疼痛、乳腺增厚团块时,可以到乳腺专科通过体检、彩超或是钼靶检查,排除乳腺肿瘤的可能。

绝大多数乳腺增生都无须特殊治疗,症状轻微的患者仅需调节饮食和情绪,注意休息,症状即可得到缓解。疼痛较明显时,可服用具有疏肝理气功能的中药治疗。

(据《武汉晚报》)