

# 轻度动脉粥样硬化用治吗

动脉粥样硬化的危害众所周知,那前面加上“轻度”这个限定词呢?门诊中,不少患者因为体检结果中出现“轻度动脉粥样硬化”前来就诊,看起来似不严重,但又如鲠在喉,不知道该不该管。

随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,患上轻度动脉粥样硬化的人越来越多。这种程度的病变意味着什么,用不用治疗?我们以此为切入点,整体讲一讲动脉粥样硬化的预防和治疗。



## 1 “轻度”硬化大多无症状

动脉粥样硬化是指脂质沉积所引发的血管炎症性病变。由于受到某些因素的影响,动脉管壁的表面出现很多凸起的斑块,斑块内部积聚了脂质和坏死组织,看起来就像粥一样。这些斑块会使血管壁失去弹性、增厚,最终导致动脉粥样硬化,严重的会使动脉出现管腔变硬和狭窄,造成器官缺血。

能引起动脉管腔狭窄或闭塞的疾病有很多,比如,多发性大动脉炎、血栓闭塞性脉管炎、肌纤维发育不良,以及其它一些风湿免疫性疾病及动脉系统的病变。然而,具体的疾病鉴别还需要结合病史相关危险因素及化验检查结果,进行综合评估。

在这些疾病中,动脉粥样硬化是动脉血管病中最为常见的一种类型。它可累及全身动脉造成病变,常见的有供应心脏血液的冠状动脉;供应头部血液的颈动脉、脑动脉;供应内脏器官血液的肾动脉、肠系膜动脉;供应肢体的四肢动脉等。可见,累及相应动脉引起动脉狭窄或闭塞,就会引起供血障碍甚至脏器功能不全,造成相应器官或肢体的临床症状。

动脉粥样硬化根据病情进展过程,通常分为四个阶段:无症状期、缺血期、坏死期、纤维化期。但在临床上,各期并非严格按序出现,也可交替或同时出现。

无症状期:也称为亚临床期,从较早的病理变化到动脉粥样硬化形成,其过程长短不一,但无器官或组织受累的临床表现;

缺血期:由于管腔狭窄而产生器官缺血,造成相应的临床症状;

坏死期:由于动脉闭塞或急性血栓形成,使管腔血流中断而产生器官组织坏死,临床症状进一步严重;

纤维化期:由于长期缺血造成器官组织纤维化乃至器官萎缩,引起脏器功能不全。

轻度动脉粥样硬化患者大多处于无症状期。也就是说,患者虽然存在动脉粥样硬化斑块,但没有造成管腔狭窄和脏器缺血。临床中有部分患者因为斑块破裂血栓形成或斑块脱落导致远端栓塞,从而进入缺血组织坏死等疾病进展期。

## 2 发病与遗传因素有关

许多证据表明,动脉粥样硬化具有遗传性。大样本量的人群研究证实,心血管病家族史是冠心病的独立危险因素,而基于家庭的研究表明,亚临床动脉粥样硬化的标志,如动脉中膜厚度(IMT)的遗传度约为30%—60%,动脉粥样硬化斑块的遗传度约为23%—28%。很多研究还发现,颅内动脉粥样硬化具有种族易感性。

从临床情况来看,动脉粥样硬化具有家族聚集性发病的特点,父母患有动脉粥样硬化的,子女存在一定程度的遗传倾向。当然,动脉粥样硬化的发病诱因比较复杂,除了先天性遗传因素之外,后天性因素也是主要诱因。

总体来看,对于动脉粥样硬化这种疾病而言,重要但无法控制的危险因素包括:有近亲属患有动脉

粥样硬化、男性、自然衰老。除了前文解释的第一项外,后两项也是危险因素的原因在于,男性合并过度酒精摄入和吸烟比例高,会增加动脉粥样硬化风险;而随着年龄增长机体衰老,长期慢性促炎症反应进行性升高也会增加动脉硬化发生率。其他可以控制的风险因素包括:吸烟、高脂血症、高血压、糖尿病、体重超重(特别是腹部超重)、不锻炼、黄油等饱和脂肪酸摄入过多(世界卫生组织膳食指南中饱和脂肪酸提供的能量应低于膳食总能量的10%)。水果和蔬菜摄入不足(每日应按照膳食指南摄入400—600克蔬菜、200—400克水果)。

因此,有家族发病史者,除了要关注遗传性因素外,还要注意避免和控制后天性因素。

## 4 轻症在什么情况下需要用药

轻度动脉粥样硬化患者还需要重点关注一些血液指标是否异常,如血糖、甘油三酯、低密度脂蛋白、胆固醇、同型半胱氨酸等,因为高血压、高血脂、高血糖等都是慢性动脉硬化的危险因素。指标正常者,则需动态监测血压、远离烟草,并定期体检复查血液指标,便于及时诊治。

此外,医生还会根据患者的个体情况,选择B超检查、X线检查、心电图、动脉CTA、数字减影血管造影等,明确病变范围及病情轻重。如果进入动脉硬化缺血、坏死期,可能需要手术治疗。

其实,随着年龄增加,血管老化,动脉硬化是不可避免的。它随着年龄增长而出现,一般自中年起,到老年加重,而后发病。动脉硬化虽然是人体的正常生理过程,但如果三四十岁就发现进入“轻度”,那么建议进行系统检查来明确是否合并相关危险因素。除了先天性遗传因素之外,患者还有没有吸烟、高脂血症、高血压、糖尿病等其他因素,如果有,应进行规范化的专科诊治,控制动脉硬化的疾病进展。

患有轻度动脉粥样硬化,且合并有多种危险因素的患者,可在医生指导下口服药物预防,常用药物有他汀类药物和阿司匹林。其中,他汀类代表性药物有阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等,可降低血脂,有助于预防动脉硬化进展,改善血管内皮功能,存在部分逆转斑块的可能。阿司匹林在冠心病、卒中一级和二级的预防应用中已达成共识,多数临床研究证实可减少心脑血管疾病的发生率,得益于其抗血小板作用和抗氧化保护内皮细胞的功能。但阿司匹林存在一定程度的出血风险,需综合评估患者动脉硬化程度、出血风险及全身情况来决定是否应用。因此,对于预防动脉硬化进展的药物,须在医生指导下综合评估病情及潜在的不良反应,并需长期服用才可以起到相应作用。

如果没有以上危险因素,防治动脉粥样硬化建议从生活方式上进行干预。比如,平时多吃新鲜蔬果、蔬菜,低盐、低脂饮食,坚持运动和减肥,戒烟戒酒,以控制动脉硬化的危险因素,进而控制其发展。

(本报综合)

没有全民健康,就没有全面小康

## 生活顾问

### 小颗粒异物进眼怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,当小沙粒、尘土等小颗粒异物进入眼内,应该如何处理?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,当小沙粒、尘土等小颗粒异物进入眼内时,可以低下头,张大嘴,深吸一口气,用力咳嗽,可使眼睛流泪,让异物顺着泪水排出。

可以及时用纯净水、生理盐水进行冲洗,如果身边有眼药水,最好通过眼药水冲洗眼睛,让异物随水流排出,这样不仅能消炎、滋润眼睛,同时也能帮助眼睛消毒。

可以用手提拉上眼皮,让异物随眼泪自行流出来。若异物没有自行排出,并感觉疼痛,可把眼皮翻过来找到异物,用浸湿消毒过的棉棒轻轻地擦掉异物。若眼睛异物实在取不出来,建议及时到医院就诊。

### 如何保护好淋巴结?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,如何保护好淋巴结?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,淋巴结是一种圆形或者椭圆形的结构,主要分布于颈部、腋下、腹股沟区、肠系膜等部位,是人体内重要的免疫器官、防御系统。

保护好淋巴结,平时需注意避免细菌、病毒感染,注意个人卫生,避免皮肤破口发炎等。

避免频繁按压、按摩淋巴结,反复刺激反而会容易导致淋巴结肿大。

避免接触有害物质,染发剂、染发膏、农药、二手烟等会破坏人体的免疫系统,导致免疫功能紊乱,出现淋巴结异常肿大。

保持好心情,少生闷气,注意休息,呼吸新鲜空气,多吃新鲜水果,可增强机体的免疫力,对淋巴结也有好处。

### 如何预防类风湿关节炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何预防类风湿关节炎?

浮山社区卫生服务站有关医务人员介绍,避免关节长时间保持一个动作。如不要长时间站立,在适当时候坐下来休息。坐下时,应经常变换坐姿、转换双脚位置,舒展下肢的筋骨,起来走动一下。注意工作与休息的平衡,并根据病情及时作出调整。

避免关节长期处于变形位置。无论在睡眠、走路或坐下,都要保持良好姿势。如坐下时,膝关节不要过分屈曲,双足应平放在地上。

避免过度体力消耗。要注意减少工作和日常生活的体力消耗,安排好工作的程序,尽量使用工具,以减少弯腰、爬高、蹲低等动作。

注意保暖,减轻晨僵发生。在日常生活中及睡觉时应注意手、足的保暖,入睡前及起床后可用温水浸泡僵硬的关节,慢慢活动,并予以适当的按摩,等局部肌肉松弛后加大力度拉伸躯体至正常伸展的状态。

### 每天需要喝多少水?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,我们每天需要喝多少水?

市疾控中心有关医务人员介绍,在温和气候条件下生活的从事轻度身体活动的成年人每天需要喝水1500毫升—1700毫升。

当活动量较大时丢失的水分增加,应该适当增加饮水量。短时间的运动,可额外补充400毫升—600毫升液体即足以弥补丢失的水分。但若进行持续1小时以上的剧烈运动,则需补充更多的液体。另外,较热的环境使得排汗增多,室内开空调或暖气会造成皮肤中水分蒸发丢失,也需增加饮水量。饮酒会加快机体内的代谢反应,使得排尿量增加,应补充增加的饮水量没有定数,只要保持体内水分平衡即可。

喝水时间应分配在一天中的任何时刻,原则是少量多次。一夜的睡眠会丢失不少水分,尽管在起床后没有口渴感,但体内仍然会因为缺水出现血液粘稠。早晨起床后喝一杯凉开水可以降低血液粘度,增加循环血容量。

## 半张脸肿得像包子一样 牙龈肿痛该拔智齿吗

不知道大家是否有这样的经历,智齿周围的牙龈突然肿痛起来,越来越严重,半张脸肿得像包子一样,反复几次后,不得不拔掉了智齿。这种疾病叫智齿冠周炎。它是如何发生的?又怎么治疗呢?

### 名词解释

智齿冠周炎,顾名思义,就是在智齿周围牙龈的炎症。我们知道,智齿是最后一颗牙齿,是最不容易长出来的。

当牙齿正常萌出的时候,牙齿周围包裹的是非常紧密的牙龈,牙和牙龈的缝隙是非常小的,这种牙龈不容易积攒食物残渣。即使有食物残渣和细菌进入牙和牙龈的缝中,也很容易被清理掉。这样牙龈周围往往不会发生炎症,也就不会出现牙龈肿痛的症状。

如果牙齿萌出一半,有一部分牙齿被盖在了牙龈下面,牙龈和牙之间形成了小小的

“袋”,也就是我们通常说的——牙龈袋。

有了这个牙龈袋,我们吃的食物就很容易塞进这个“袋”里,同时一些细菌和感染物质也很容易进入牙龈袋里。一旦牙龈袋里出现了严重的感染,我们就会感到肿痛。

如果牙齿完全埋在牙龈下方,牙齿和牙龈之间出现更大、更深的牙龈袋,同时牙龈的开口也会变得更小。这时的牙龈袋,我们称之为盲袋。

有了这样的盲袋之后,食物残渣就会进入袋内,如果不及时清理,盲袋里就会有细菌滋生,逐渐出现感染发炎。在这个阶段,我们会逐渐感到牙龈肿痛,脸肿得像包子一样。如果放任不管,半边脸会肿得越大,这就是我们通常说的智齿冠周炎。

### 三步治疗法

智齿冠周炎的出现是因为智齿牙龈袋

内的食物残渣无法及时清理,智齿冠周炎的治疗主要分为以下三个部分。

最简单的方法是冲洗上药。口腔科医生会用一种特制的小针头把盲袋里的食物残渣和感染物质冲洗出来,同时将消炎的药物注入盲袋内。这样的治疗,药物会慢慢作用在盲袋内,使炎症消退。对于一部分病情严重的患者,往往还需要配合使用口服抗生素。这个办法虽然可以消除炎症,但是还会有食物残渣进入盲袋里,也就依然有智齿冠周炎反复发作的可能性。

下一步治疗的方法是打开盲袋,使里面的食物残渣不会堆积,或者可以简单地清理出来。口腔科医生可以通过使用电刀、手术切除等方式把盲袋的牙龈切除掉,以便牙齿暴露出来,牙龈袋里就不会有新的食物残渣堆积,也就不容易感染了。



由于大部分的智齿很难完全长出来,即使切掉了一部分牙龈,大部分的智齿还在牙龈和骨头下方埋伏着。这时单纯靠切除牙龈就不能解决问题了。如果智齿冠周炎反复发作,就要使用口腔颌面外科的“利器”——拔智齿了。

## 养生必养肾,呵护先天之本



余功龙  
主治医师  
咸宁麻塘中医医院

### 一、护肾保健的意义

秋冬已来临,人们纷纷进补,蓄积营养,强身健体。古人云,“冬不藏精,春必病温”,这是养生学家通过长期临床实践所得出的结论,说明秋冬季节是护肾保健,防病延年的最佳时节。

中医认为,肾具有藏精气、主生长发育、主生殖、主水液代谢等生理功能,因而被称为“先天之本”。肾中精气亏乏是引起人体脏腑功能失调,产生疾病的重要因素之一,维护肾元对促进生长发育、预防疾病、延年益寿具有重要意义,秋冬进补,调理补肾是关键。

### 二、如何进行护肾保健呢?

1. 避寒防病  
冬季是“闭藏”的季节,“藏”就是养精蓄锐、存储元气。此时不宜扰动人体阳气,宜适当减少户外活动,以室内活动为主,并量力而行。宜早睡晚起,以待阳光,避寒而就温暖,忌清晨在寒风中锻炼,可将晨练改在上午或下午进行,可在家中或阳台上练

拳、原地跑步、小步跳舞、手转健身球等方式,老年人需要特别注意!

### 2. 御寒锻炼

为增强机体御寒和抗病能力,从入秋即应开始进行御寒锻炼,若能进行冷浴则更好,冷浴的形式很多,可选择:1)冷水浴:清晨洗脸时用冷水擦面部,先用湿毛巾再用干毛巾。擦干后用手摩擦面、颈、双耳各部至红。2)冷水擦身:先擦面、颈,再擦上肢、背、胸、腹部。擦完上身,穿上衣服,再擦下身。3)冷水浴足:冷水洗脚时,两足相互摩擦,洗后以手摩擦足底涌泉穴。入冬后室温不宜过高,保持在16℃—18℃为宜,并应常开门窗通风换气,老年人不建议冷浴。

### 3. 保持心情舒畅

冬季日照时间明显缩短,人体内分泌系统会发生一系列的变化,干扰了体内生物钟的正常运转,出现身体倦怠、懒散、精力不集

中、烦闷等不适感或不快感,称为“冬季忧郁症”,患此病的人虽然不多,但有轻微症状的人却很普遍。进行日光浴可使人心胸开阔,精神振作。症状严重者,除常晒太阳外,还可进行“灯光疗法”,即在日出前3小时及日落前3小时,在室内普通照明强4—5倍的灯光下活动,3—7天忧郁症的症状就会消失或大为减轻。冬天改变情绪的最佳方法就是运动,如慢跑、跳舞、滑冰、羽毛球等运动是消除冬季郁闷、调理精神的良药。

### 4. 科学进补

冬季进补要讲科学,应因人而异,因病而异,根据中医辨证来遣方用药,并制成膏方,可归纳为下述方面:

(1)补气:呼吸气短、语音低微、疲倦乏力、自汗、食欲不振或胃下垂、脱肛、子宫脱垂、尿频或失禁、舌淡苔少、脉虚无力等气虚证,可用人参、党参、黄芪、山药、白术、茯苓、

陈皮、炙甘草、大枣、饴糖等。

(2)补血:面色苍白或萎黄、口唇淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力等血虚证,可用熟地、当归、首乌、紫河车、阿胶、白芍、桂圆、桑椹子等。

(3)补阳:畏寒肢冷、口不渴、面白自汗、食欲不振、虚喘、五更泄或泄泄、尿清长、阳痿、遗精、腰酸腿软、舌淡苔白、脉细无力等阳虚证,可用附子、肉桂、鹿茸、鹿角胶、仙茅、肉苁蓉、胡桃肉、杜仲等。

(4)补阴:午后潮热、手足心热、心烦不眠、颧红盗汗、口干咽燥、尿少色黄、大便秘结、舌红少苔或无苔、脉细数等阴虚证,可用生地、熟地、天冬、枸杞、沙参、玉竹、龟板胶、鳖甲胶、银耳、百合等。

### 5. 强调食疗

冬季饮食宜温,忌生冷,提倡晨起服热粥,晚餐宜少食,以养护胃气,特别是羊肉

粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜,并可食药粥温肾元,填补精髓。肾中精气有赖于水谷精微的供养,才能不断充和成熟,肾虚者通过膳食调养,其效果较好,冬天一般可选用核桃、枸杞、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等温性食物。肾阳虚可选服羊肉粥、鹿茸粥、韭菜粥等温肾壮阳之药;肾阴虚宜选服海狗参粥、地黄粥、枸杞粥等滋补肾精之品。

### 6. 适当参加运动

秋冬季重视体育锻炼,以强筋骨、舒筋活络、畅通血脉、增强机体抗病能力,达到健肾强身的目的。锻炼时运动量要适当,散步、慢跑、做健身、打太极拳都是很好的运动方式,要持之以恒。



咸宁麻塘中医医院 主讲