

# 哪些血管更容易堵

心梗、中风的主要风险来自动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是动脉硬化的一种重要类型，它的发展是一个缓慢而渐进的过程。之所以用“粥样”二字，是因为在动脉粥样硬化的过程中，积聚于动脉内膜的黄色脂质点和条纹，就像散布在动脉血管壁上的小米粥一样，这也形象地概括了其容易破裂、出血进而形成血栓的特性。

动脉粥样硬化是多种因素共同作用的结果。当血液中胆固醇水平偏高，同时存在高血压、吸烟、糖尿病和遗传等不利因素，形成动脉粥样硬化的概率就高。

一般来说，年龄越大越容易发生动脉粥样硬化，但这并不意味着斑块只是老年人的“专利”，如今青壮年的患病率也在增高，需要提高警惕。

人体的循环系统很复杂，有各种各样的血管，哪些位置比较容易形成动脉粥样硬化和堵塞呢？

1.颈动脉。颈动脉直接连通大脑，位于颈前部和气管两侧，重要性不言而喻。颈动脉呈现独特的“Y”字形结构，因而在分叉处很容易发生堵塞，临幊上动脉粥样硬化斑块也常堆积在颈动脉。一般来说，人到40岁左右，颈动脉处便开始显现或大或小的斑块。到了60岁左右，颈动脉斑块基本就成常态，只不过轻重不一，需要具体情况具体分析。

2.冠状动脉。当斑块积聚在冠状动脉时，就会导致冠心病等，情况还是比较严重的。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状动脉粥样硬化斑块破裂，产生血栓后致使管腔急性闭塞，紧接着心肌发生坏死，严重者发生猝死，非常凶险。

3.外周动脉。从心脏流出来的动脉血，先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉及小腿的动脉，为下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞，那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状，有些人在活动时会格外明显，如出现间歇性跛行。

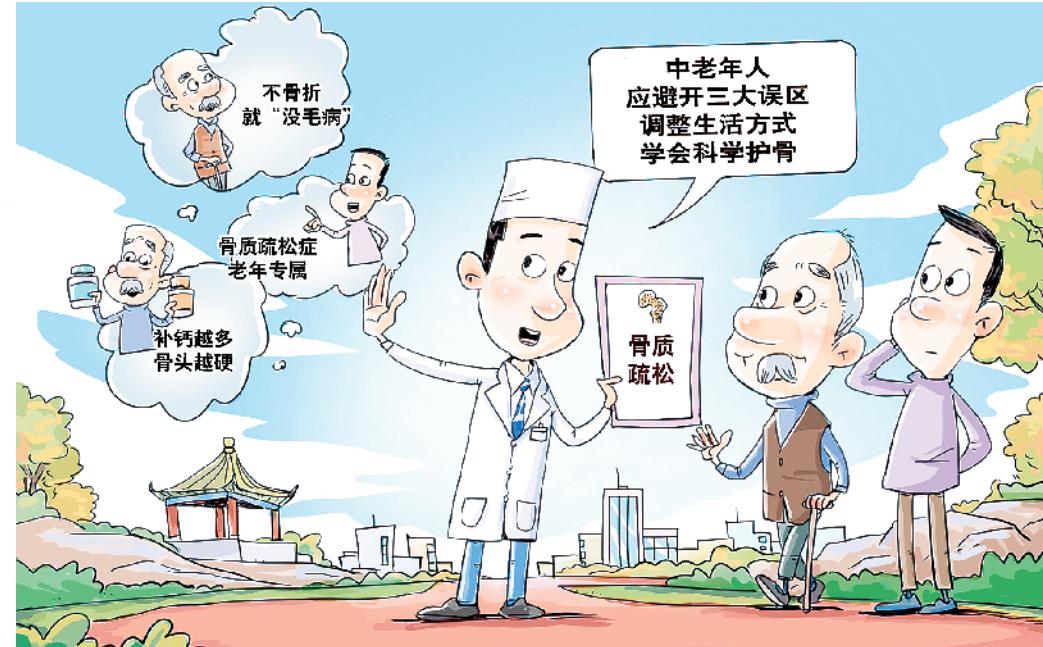
4.主动脉。主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积，40岁以上男性患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降低、脉压增宽，严重时可形成主动脉瘤。临幊上，最常见的是发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处，其次是主动脉弓和降主动脉。

5.肾动脉。有些老年人因为血压波动入院诊治，B超检查双肾缩小、肾功能异常，进一步探究发现肾动脉粥样硬化，因管腔狭窄闭塞导致肾灌注不足。早期一般没有明显异常，随着病情进展，可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

普通人平时检查最多的可能是颈动脉斑块，这主要是因为颈动脉非常表浅，超声检查比较容易探及和评估，更多是出于方便考量。实际上，任何位置出现斑块都是不利的。另外，很多人会将斑块的大小视为最危险的因素，其实最可怕的不是斑块大小，而是斑块的不稳定，也就是“柔软”的易损斑块，好比馅大皮薄的饺子很容易煮破，一旦破损非常麻烦，因此需要认真对待。

(摘自《人民日报》)

本版组稿 郑伟元



随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。

新华社发 王鹏 作

## 五招帮您预防皮炎发作

秋天气候干燥，很多人的皮肤开始瘙痒，其中最常见的是皮炎。预防皮炎，关键在于5点：

- 1.避免在阳光下暴晒。
- 2.禁止抓挠皮肤，保持心情愉快。
- 3.穿衣宽松，做好护肤工作。少穿含化纤的衣服，以免刺激皮肤。注意涂润肤霜，缓解皮肤干燥。

4.避免食用刺激性食物，如酒、辣椒、火锅等。

5.多喝温水，多吃富含维生素的食物。多种蔬菜和水果可抵抗季节性皮炎，如椰菜和柑橘。若每天从食物中摄取1000毫克维生素C，就足以防止季节性皮炎的出现。

(据《燕赵老年报》)

## 聊聊失眠那些事

随着生活节奏加快，工作或学习压力增大，人们晚上躺在床上翻来覆去睡不着的情况十分常见，这就是我们常说的失眠。

失眠在医学上称为“失眠障碍”，是一种常见的睡眠障碍。它的主要表现包括入睡困难、睡眠浅易醒或早醒等，并会导致白天出现疲倦、注意力不集中、情绪不稳定等功能受损的情况。

失眠可分为3种类型：短暂性失眠、短期性失眠和慢性失眠。偶尔睡不着属于短暂性失眠，一般无需特殊治疗。短期性失眠是指失眠症状每周出现少于3次，持续时间不足3个月。而当失眠频率达到每周3次或以上，且持续3个月或更长时间，则属于慢性失眠。

如果你受到失眠困扰，可以尝试以下方法进行调节和治疗：

改善生活习惯 睡前避免摄入咖啡、浓茶、辛辣食物等易引起兴奋的饮品或食物；避免饮酒；每天保持规律、适量的运动；睡前1小时内避免观看令人兴奋的书籍或影视节目；晚餐不宜过饱；保持卧室安静、舒适，光线和温度适

宜；养成规律作息，每天固定时间上床休息。

认知行为调节 保持自然入睡的心态，不要强迫自己入睡；不要过度关注睡眠质量，避免因偶尔睡不好而产生焦虑或挫败感。

睡眠限制法 只在感到困倦时才上床休息，减少无事卧床时间；白天尽量不午睡或控制午睡时间。若卧床20分钟仍不能入睡，起床离开卧室，从事一些简单活动，等有睡意时再返回卧室睡觉。

放松训练 每天进行渐进式肌肉放松、冥想或腹式呼吸等练习，有助于缓解焦虑情绪和身体紧张。

物理治疗 如光照疗法、经颅磁刺激、生物反馈治疗、微电流刺激等，也可尝试饮食调理或芳香疗法辅助改善睡眠。

药物治疗 应在医生指导下个体化用药，不可自行调整药量。如出现不良反应要及时就医。

中医治疗 中医称失眠为“不寐”，常用方剂有柴胡疏肝散、龙胆泻肝汤、黄连温胆汤、酸枣仁汤、交泰丸、天王补心丹等。这些方剂需在医师辨证后使用。②12 (周口市中医院 迟凯扬)

