

应对卒中 重在预防

武进中医医院专家提醒：定期筛查颈动脉，远离脑卒中

2023年10月29日是第18个“世界卒中日”，今年的主题是“卒中：重在预防”。国家卫健委脑卒中高危人群筛查数据分析显示，缺血性脑卒中（脑梗）占脑卒中发病率的80%，而颈动脉狭窄是导致缺血性脑卒中的主要原因，约有30%的缺血性脑卒中是由颅外段颈动脉狭窄病变引起的。由此可见，防治颈动脉狭窄，是预防脑卒中的重要环节。

家住武进的陆先生今年56岁，有多年高血压病、糖尿病病史。3个月前，陆先生突发脑梗死，经他院治疗开始规律服药。一个月前，他左侧肢体乏力、言语含糊等症状再次加重，遂在家人的陪伴下来到武进中医医院。脑病科医生李骏接诊后，完善CTA等相关检查，发现其右侧椎动脉存在中度狭窄、右侧颈内动脉起始部存在重度狭窄，结合头颅磁共振与CT检查，确定2次中风与右侧颈内动脉狭窄有关。

“在血管狭窄情况并不严重

的初期，可以通过积极控制血压、血糖、降脂、抗血小板聚集等药物治疗来改善。但陆先生积极药物治疗未能稳定病情，血管狭窄已经处于重度，且侧枝血管代偿不够，需要介入手术处理。”脑病科主任中医师金华锋介绍。

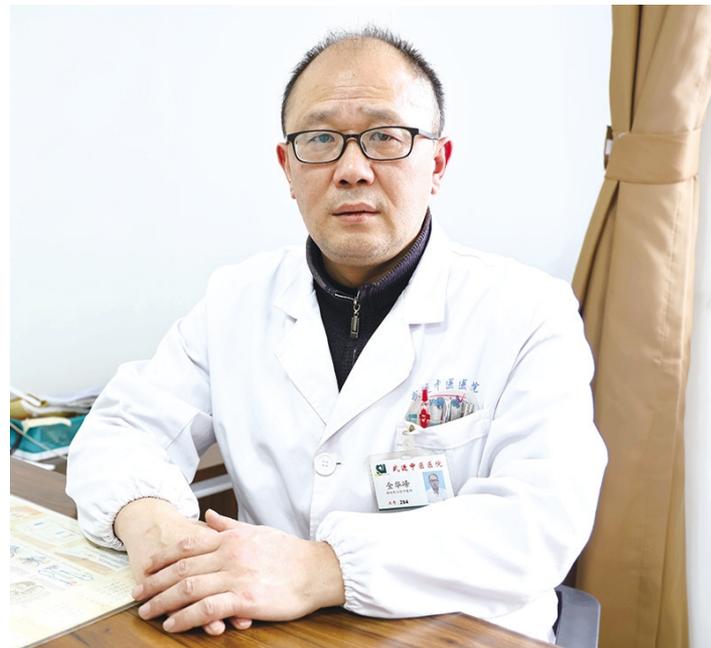
经过积极的术前准备，金华锋主任团队为陆先生进行了全脑血管造影检查。造影见右侧颈内动脉起始部重度狭窄，狭窄程度80%，存在溃疡斑块，无侧枝代偿，再次确定其为脑梗死的责任血管。这些斑块已经破裂，有再次形成血栓，导致局部及远端血管闭塞的可能。为此，脑病科团队为陆先生进行了右侧颈内动脉支架血管成形术，成功解决了动脉狭窄和血管溃疡的问题，进而改善脑供血、减少斑块脱落风险，有效预防脑梗死复发。术后，陆先生各项情况良好，一周后便恢复良好出院。

专家介绍，颈动脉是人体重要的动脉血管，两侧颈内动脉供血占脑的总供血量的80%~90%，起到给脑部供血和保护脑神经的重要作用。由于血流量大，血管有分岔，血管所承受的压力和血流冲击较大，当伴随高血压、高血脂等心脑血管

管健康问题时，颈动脉极易形成斑块。当狭窄严重或血管斑块不稳定时，就会导致脑血管的闭塞，引起脑组织缺血缺氧，出现神经功能缺损症状，如偏瘫、眩晕、失语等，甚至危及生命。

全脑血管造影术（DSA）被公认为脑血管病诊断的“金标准”，能够全面、精确、动态显示脑血管的结构和相关病变，辅助判断脑卒中的可能原因、发病部位、病变程度，以便选择最佳的治疗方式，是查清病源、明确诊断的有力依据，具有创伤小、安全性高、诊断清晰、恢复快等优点。无创检查如CT和磁共振血管成像可以作为筛查手段，具体以DSA为准。

如今，我国卒中患者年轻化趋势明显，青年卒中应引起高度重视。专家提醒，高血压、高血脂、糖尿病及长期吸烟等颈动脉狭窄高危人群，在日常生活中要注重监测和控制血压、血糖和血脂，科学饮食、保持运动，不吸烟不饮酒，定期体检。建议每年做一次颈动脉血管检查，有条件者也可以使用CT及磁共振血管成像模式进行脑血管筛查。



金华锋 武进中医医院脑病科（神经内科）主任
中医师、南京医科大学神经病学医学博士，曾在上海华山医院、上海长征医院、南京军区总医院神经内科学习和进修。擅长治疗脑血管疾病、眩晕、头痛、痴呆、癫痫、肌无力等疾病。

专家门诊时间：周四上午

一到秋天就心情不好？

医生：警惕“悲秋综合征”

秋天一到，你会感觉心情不好吗？近日，不少网友称“容易烦躁”“情绪很不稳定”，引发关注。秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时期，民众要注意识别不良情绪，警惕“悲秋综合征”发生。萧瑟秋日，该如何保持稳定的情绪，怎么应对“悲秋综合征”的发生？

有调查显示，抑郁症在一年中以秋季发病率最高，“悲秋”不再仅是诗词里的感伤，而是民众普遍面临的现实问题。秋天容易出现精神与心理疾病，首先与自然环境有关。秋天落叶飘落，春夏季满目的绿色和盎然的生机不复存在，只留下一些萧瑟，几许凋零。也因为“过了中秋就是年”，秋风微冷，大雁南归，让人易生离别之感。且很多人又将面临“过年是否回家”等选择，容易勾起乡愁。入秋后光照减少，导致人体激素分泌、睡眠节律出现变化。且秋燥仍在持续、花粉又来添乱，气候干燥、夜晚难眠、频繁过敏等，



都容易让人心情低落。

从社会环境来看，秋天是冲业绩、抓工作进度的季节，“把失去的时间夺回来”等做法，成为很多单位或明或暗的行动，评比检查、查遗补漏接踵而至，职工压力大，频繁加班，心理容易“感冒”。接近年底，人们喜欢预判一年的收获，若是歉收，有人会顿生懊恼，有人则感觉“今年白活”，压力可想而知。

防“悲秋综合征”，个人要学会给心情“放秋假”。事物发展有太多不确定因素，你若努力了，纵使结果未及预期也应原谅自己。乐观是最强的动力、最高的素养，埋怨只会

让事情变得更糟，与其深陷情绪的泥淖当中，不如重新整理心情，认真总结提升，明年从头再来。

“悲秋综合征”多发，还应引起社会的普遍重视。在秋季，学校要尽量多开心理课、多进行心理辅导，给予学生多一些心理呵护；用人单位在抢抓进度的同时，也不忘给职工少一些压力；秋季“情绪病”高发，医疗机构要增加心理与精神门诊，基层公共卫生服务人员 and 家庭医生等更应将预防“悲秋综合征”当做上门服务的重要内容。

（北京青年报）

口干咽干 秋燥难耐

脾胃虚寒者

试试水果煮着吃

近来，不少人感觉到皮肤、口鼻、咽喉干燥，有的人甚至出现干咳、鼻出血等症状。

说到润燥，很多人会想到多吃水果。秋天正是各类水果上市的季节。中医师表示，嘴唇干、舌红苔黄、体质壮实的人可适当多吃一些水果，但对于脾胃虚寒、手足冰冷、慢性咳嗽的人来说，经过蒸煮的水果更适合。

煮熟的水果在很大程度上解决了其中多酚、单宁等物质对消化功能的影响。其膳食纤维软化后，对肠道的刺激作用会减小，适合消化不好的人群。

细究下来，熟吃水果所损失的主要是维生素C，而矿物质、膳食纤维并不损失，抗氧化物质的损失也不大。

除了瓜类比较少煮，其他水果几乎都可以炖煮。秋季水果丰收，常见的如雪梨、香蕉、橙子等，都很适合煮后食用。

雪梨炖煮后不仅好吃，还能清热润肺、化痰止咳，很适合口干、咽干的秋燥季节。

香蕉可清热润肠，但属于寒性食物，体质虚寒的朋友不可多吃，但煮后的香蕉更为温和，可补中益气。

橙子可理气、化痰、润肺，蒸煮后酸甜可口，有止咳化痰的作用。

（浙江老年报）

