

# 血管斑块或可缩小甚至消失

## 饮食做到“三多一少”有助逆转

体检后,一些朋友检查出有颈动脉斑块,这不是意味着脑中风可能随时降临?有没有逆转、缩小斑块的方法?今天就为大家一一解析。

### 多方面因素导致

当血液中有许多血脂颗粒,不能及时排出体外,就会沉积在血管壁上,通过血管内的一些免疫反应形成血管斑块。如果斑块出现在颈动脉,就称之为颈动脉斑块。

早期颈动脉斑块可能不会带来不适,但到了后期,随着斑块增多,血管出现严重狭窄,头部就会缺血、缺氧,从而出现头晕、头痛的症状。

颈动脉斑块一旦脱落,就会顺着血流进入大脑,堵塞远端相对比较细小的血管,形成脑中风,也就是脑卒中,可能出现偏瘫、失语、口角歪斜,甚至意识障碍。

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食上偏咸偏油等,都是颈动脉斑块形成的危险因素。

除此之外,随着年龄增长,血管自然老化,出现颈动脉斑块的概率也会增加。

一般情况下,通过颈部血管彩超检查或者是经颅多普勒检查,可以帮助发现颈动脉斑块。

### 逆转关键是控制胆固醇

通过有效降脂治疗和改变不良生活方式,控制好低密度脂蛋白胆固醇,斑块就有可能逆转。

但是斑块逆转需要时间,既往研究也提示,通过有效治疗,斑块逆转的时间大概需要1-2年,这个过程还需要去观察。

相对来说,软斑块更容易逆转。如果斑块的表面不光滑、不规则,同时回声比较弱,这种斑块一般富含更多脂质,被称之为软斑块,相对来说更容易逆转。

需要注意的是,软斑块也更容易脱落,引发脑中风的概率也更高一些,需要高度重视,及时进行干预、治疗。

### 想要逆转做好四件事

饮食做到“3多1少”。多吃新鲜蔬菜水果,每天吃够500克蔬菜、250克水果,注意水果要选含糖量相对较低的。多吃粗粮,控制碳水化合物的摄入,比如全谷物、燕麦、豆类等,它们中富含可溶性膳食纤维,能帮助减少血液吸收的胆固醇数量。多吃深海鱼,沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA,每周食用2-3次为宜,最好清蒸。少吃高脂食物,如肥肉、动物内脏、动物油等,少吃盐和糖,严格控制总热量,避免超重和肥胖。

规律运动。选择适合自己的运动,规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜,每次约30-50分钟,每周3-5次。

戒烟戒酒。吸烟、酗酒是斑块形成危险因素,生活中尽量做到不吸烟、不喝酒,远离二手烟。

控制好血压。如果有颈动脉斑块合并高血压,就要把血压控制在140/90毫米汞柱,这样才能避免一些更严重的后果。



据 CCTV 生活圈



## 床垫不宜太柔软 不等于睡硬板床

人的一生有1/3的时间花在睡眠上,床的舒适度直接影响睡眠质量,也和身体健康息息相关。

提起“腰不好睡什么床”,相信很多人的第一反应是要睡硬板床,也不知从何时起、何人说的,反正这一观念已经深入人心。有些人费尽周折把自己舒适的床垫换成硬板床,还有人在床垫上加木板。可是睡了硬邦邦的板床后,真的可以养腰吗?

不少人有这样一个误区,认为硬板床就是硬床、光板床,反正就是越硬越好。长期睡太硬的板床,人体无法维持脊柱正常“S”形的生理曲线,需要腰背肌肉来帮忙支撑,让脊柱一直僵硬、紧张,腰肌也得不到放松,长期下去反而会造成劳损,加重腰酸背痛等不适。

睡太硬的床不好,那为什么也不建议睡软床呢?因为软床缺乏足够的支撑,常使躯干呈弧形,长此以往,腰肌就会酸胀僵硬,易发生腰肌劳损和骨质劳损,甚至引发脊柱弯曲或扭曲,产生腰酸背痛症状并加重。

无论是普通人还是腰背痛人群,都应选择软硬适中、有床垫支撑的床,让你睡起来舒服又健康,一觉醒来元气满满。

如何选择适宜的床垫?专家建议,遵循以下两个原则。

**床垫软硬适中。**选床垫按照3:1的原则,3厘米厚的床垫手压下去1厘米合适,9厘米的床垫手压下去3厘米合适,以此类推。弹簧床垫比较理想的厚度是12-18厘米。当弹簧因质量问题变形时,会影响承托力,要及时更换。一般来说,普通的弹簧床垫8-10年弹簧弹性就降低了,再好的床垫,15年也该“退休”了。

**身体贴合度。**平躺在床垫上,把手紧贴颈部、腰部、臀下到大腿之间的空隙,手掌能轻松插入空隙说明太软,很难插入说明太硬,刚刚插入说明床垫与人的生理弯曲吻合。再侧身,用同样的方法试一试。床垫是否合适可以根据自身感受来选择,睡到床上后不影响晚上翻身,早上不会因为床垫过于软塌造成起床困难,起床后腰部不会感到僵硬等不适,是比较适合自己的床垫。

据人卫健康微信公众号

## 茶杯里撒把花 给眼睛做个“桑拿”

许多人只知“用眼”,却不知“护眼”,通宵达旦地刷手机,可能导致干眼症或结膜炎。

中医专家指出,不妨用中药熏蒸法给眼睛做个“桑拿”,可有效缓解眼疲劳,改善眼周围血液循环,让疲劳的眼睛得到充分的放松和休息。

将菊花、金银花、薄荷、枸杞等清肝明目的中药凉水浸泡后煎煮15分钟左右,把药罐放在矮桌上,直接把头伸到药罐上面,睁开眼睛,对着药的热气熏蒸,一般来说,要熏蒸20分钟。

中药熏眼可每日一次或隔日一次。

中药熏眼有立竿见影的效果,不过不足之处,一是刚开始时中药蒸气温度太高,有烫伤的危险,所以一定要注意温度适中时再进行熏蒸;二是中药温度不稳定,随着热气的下降,蒸汽也就随之减少直至没有,需要再次把药罐加热或增加热水。

据《中国中医药报》

## 洗头选对时间段 有益健康防脱发

为什么不建议早上洗头?医生表示,主要与以下原因相关。

**睡前洗头,洗掉尘埃。**晚上洗头,不但可以把白天所吸附的灰尘病菌洗掉,而且用了护发产品之后头发吸收了营养,夜里睡觉的时候,营养正好可以被头发全部吸收掉,所以晚上洗头是最好的。但要注意的是,千万别在头发湿的时候直接睡觉,这可能引起发质受损、感冒、头疼等问题。

**保护阳气,避免脱发。**我国传统医学认为,清晨阳气升发,水为阴性,这时洗头发的话,阴气会阻碍阳气的升发,久而久之就会导致阴阳失和,产生脱发。

此外,医生表示,早晨刚起床时,人体各个器官处于刚刚苏醒的状态,血液运行缓慢,此时洗头会刺激头部血液运行加快,造成血压波动大,容易引起头晕、头痛等不适。

据养生中国、人民网等