

明明是高血压，为什么要做颈动脉超声检查？

▲四川省夹江县人民医院 罗艳

高血压患者到医院就诊时，最常见的检查项目有测血压、心电图、心脏彩超及颈动脉超声等，所以做颈动脉超声检查时，许多高血压患者不禁疑惑，为什么要做这个检查呢？检查的原因是什么？下面就给大家讲解高血压及颈动脉超声检查的相关知识。

高血压的简单介绍

提及高血压，我们并不陌生，因为多数患者会在没有任何症状的情况下发病，所以高血压被称为“无声的杀手”。2018年修订的《中国高血压防治指南》中，对高血压的定义是：在没有降压药的干预下，有3次诊室血压值均高于正常值，即收缩压（俗称高压、大压） ≥ 140 mmHg，舒张压（俗称低压、小压） ≥ 90 mmHg，并且3次血压的测量不是同一天。

造成高血压发病的原因有遗传因素、年龄因素（年龄越大发病率越高）、生活习

惯因素（多盐、低钾饮食，摄入过多的饱和脂肪酸、大量饮酒等），此外肥胖、糖尿病、甲状腺疾病等也会引起高血压。高血压患者的典型症状包括头疼、疲倦或不安、心律失常、心悸、耳鸣等。如果情况比较严重，即收缩压 ≥ 180 mmHg/舒张压 ≥ 120 mmHg，患者容易发生卒中、视物模糊、心绞痛、心肌梗死、肾功能损害等症状。

高血压的颈动脉超声检查

为了减少高血压带给患者的伤害，实现血压水平的有效控制，就要重视临床检查，除了检查血钾、空腹血糖、总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇等基本项目外，还要检查24 h动态心电图和血压监测、超声心动图、颈动脉超声等，尤其是颈动脉超声，更要加以重视。

颈部血管超声检查的主要内容有哪些？检查中，颈部血管超声检查的主要部

位是颈部的大动脉，包括右侧无名动脉、双侧颈总动脉、颈内动脉、颈外动脉、椎动脉、锁骨下动脉。通过二维超声观察血管内径、行走是否异常、内膜厚度、内膜上是否有斑块或狭窄闭塞等；借助多普勒超声对管腔内血流灌注充盈情况进行观察，查看有无充盈缺损或血流束变细、血流反向盗血；依据频谱多普勒对血管血流动脉频谱进行分析，观察并分析收缩期和舒张期的变化情况，对有无狭窄闭塞、狭窄的轻中重度进行判断。

为什么高血压患者需要进行颈动脉超声检查？

原因是：（1）高血压属于全身动脉硬化性进展的一个系统性疾病，随着疾病的发生，会累及全身动脉，损害心脏、脑血管、视网膜、肾等器官，通过颈动脉超声，能够初步判断全身血管损害的程度；（2）颈动脉超声检查是观察有无斑块或狭

窄的最佳方法，颈动脉处于特殊的位置，具有重要的功能，行超声检查时不仅方便操作，而且是观察或推测身体其他部位动脉粥样硬化的有效窗口。如果在疾病早期发现颈动脉粥样硬化，特别是对于伴有不稳定斑块的高血压患者，稳住容易损坏的斑块、减少斑块破裂、预防血栓形成是降低病死率和致残率的有效手段，治疗和干预的时间越早，越能达到临床目的；（3）颈动脉的狭窄情况与降压目标密切相关。如果患者有双侧颈动脉狭窄的情况，并且超过70%，收缩压的最佳控制目标应为150~169 mmHg，倘若将收缩压降至 < 130 mmHg，就会增加脑卒中的患病风险。由此可见，只有尽早进行颈动脉超声检查，才能及时发现心脏、脑血管、视网膜等部位是否发生病变，了解颈动脉是否有斑块或狭窄等情况，进而采取有效方法进行治疗和预防。

心血管疾病患者日常注意事项

▲河南省息县中心医院 甘玉虎

心血管疾病是生活中常见的慢性疾病之一，在中老年人群中的发生率较大。据资料显示，我国心血管发病率仍呈现持续上升的情况，且死亡率高居不下。下面我们一起来了解一下心血管疾病患者日常注意事项。

1. 遵循少油、少盐、低脂的饮食策略，不喝凉的饮料，不吃太油腻、高胆固醇、辛辣的食物；不吃烫食；太甜的食物也要少吃，最好是不吃；蔬菜、水果、高蛋白食物都是不错的选择。

2. 早睡早起。睡眠对于每个人都非常重要，尤其是患有心血管疾病患者，一定要保持早睡早起的习惯，每日保证6~8 h的睡眠。充足的睡眠可以让身体充满活力，增强新陈代谢能力，对身体有很多好处。

3. 锻炼身体。建议最好一周3次开展有氧运动，每次30~40 min最好，体质较差的人不要做剧烈运动，运动强度一定要根据身体情况决定。运动不仅能够改善睡眠质量，对于心血管也有很好地保护作用。

心血管疾病的患者要避免早晨起床后锻炼，因为人在进入睡眠状态后，身体的各种神经都处于抑制状态，因此刚起床时，身体的活力并不很充足。一旦进行剧烈运动，会对心血管造成非常大的影响，同时要合理安全运动时间和运动强度（一周3~5次，每次40 min左右即可），保持身体微微出汗且不感到疲劳即可。

4. 学会早期识别。对于如存在冠心病、高血压、糖尿病等慢性疾病患者，如果近期胸痛较为频繁、持续时间增加，需要高度警惕心梗的危险。当患者活动时出现胸闷、胸痛、肩背部疼痛等症状时，一定要立即停止活动，坐下或躺下休息，

若胸痛症状1~2 min后没有缓解，立即舌下含服硝酸甘油1片（0.5 mg）；若3~5 min后症状仍不能缓解或加重，再舌下含服1片。不应随意搬动患者，需要及时拨打120急救电话。

5. 按时服药。一旦确诊患有心血管疾病，则需要长期用药控制。日常用药一定要按照医生医嘱要求，切忌私自停药换药或增减用药量，防止增加心血管疾病复发的概率，对身体造成伤害。

6. 定期复诊。患者一定要按照医生的要求定期复诊，医生会根据患者心率、血压、血脂、血糖等指标调整用药。

7. 戒烟控酒。我国烟草相关疾病的死亡患者非常多，香烟中的尼古丁对于人体的伤害非常大，据资料显示，长期吸烟患者患有冠心病的风险比普通人高出两三倍。长期酗酒对于血压的影响较大，不利于心血管患者治疗。因此，戒烟控酒对于心血管患者来说是最经济最有效的措施。

8. 防寒保暖。冬季一定要做好日常保暖，尤其是中老年人。一定要根据温度适当地增减衣物，同时要防止呼吸道感染，如有基础心血管疾病的老年人，呼吸道一旦出现感染，会引发很多的并发症。身体只要出现感冒咳嗽等呼吸道感染症状一定要及时就医，防止病情加重造成心血管出现疾病。

9. 情绪稳定。负面情绪过重、易怒、情绪不稳容易导致心跳加快，血压升高，容易恶化患者病情。在日常生活中一定要保证情绪的平稳，切勿大悲大喜。注意调适心情，尽量找到自己感兴趣的事情，转移自己的注意力，心中有不良情绪，一定要及时宣泄。

以上就是关于心血管疾病患者日常注意事项，希望对大家有所帮助。

患糖尿病足病时如何运动

▲河南省信阳市第四人民医院 万红梅

糖尿病患者中，有30%以上的比例患有糖尿病足病，这是导致糖尿病病人致死死亡的主要原因之一。患者出现足溃烂的根本原因是腿部、脚部血管堵塞不通畅，因此自行使用外敷药物来包扎伤口是治标不治本的方法，更有可能加重病情。患上糖尿病足病，一是要积极寻求专业医生的治疗，二是要进行有效运动，帮助控制体重和调节血糖，才能从根本上降低血糖水平、帮助身体有效地使用胰岛素。

室内运动

当糖尿病足病患者病情比较严重、无法自主行动时，不可长时间卧床休息或者一直坐着。这样会使小腿及足部的血液循环变慢，加重病情。患者可以在家里将一只脚踏垫高2 cm左右，手扶着椅子靠背或者墙面，前后甩动另一只脚。每天三次，每次两只脚各做10次。或是坐在椅子上，双臂在胸前交叉，重复坐下起立的动作，每天三次，每次10次。这些运动都可以促进腿部血液循环，避免糖尿病足的病情加重。

糖尿病足病患者因病不能坚持运动时，可以在床上活动脚和脚趾，做上下左右或环形绕圈活动，还可以试着用脚尖踮起站立。患者坐着的时候，不要跷二郎腿，这个动作都会影响腿部和足部的血液循环。有条件下床的患者可以扶墙短时间地抬高一侧下肢，可以每一小时抬高一、两分钟，改善脚部与腿部的循环。

室外运动

糖尿病足病患者在户外运动时，首先要选择宽松合适的鞋袜，这样就不会挤压脚部；鞋子的宽度以脚趾能够在鞋子内自由摆动为宜；注意足部卫生，要保证鞋袜清洁、通气良好、松软舒适、袜子上不能有破洞与补丁；不可以穿皮鞋，要穿宽头软地鞋。每次运动前要检查鞋内有没有异物，修剪指甲时不能过短，以免伤害甲沟引起感染，

同时趾甲也不能过长，否则会刮伤皮肤。

运动项目应以对脚部冲击力小的运动合适，否则会对已经损伤的脚部造成伤害。每天晚饭后散步半小时是很好的选择。运动强度以不感觉足部疼痛为宜，要做到规律锻炼、定时定量。患者如果有高血压、严重心肺功能不全等并发症时，尽量不要参加剧烈运动，可以坚持按摩足部和室内运动。如果脚部伤害已经无法走路时，可进行脚部防水后用游泳来代替散步。

糖尿病足病患者切忌赤脚走路，在家中也应穿着布拖鞋，避免脚上踩到异物后造成小伤口。而且即使穿着合适的鞋也不要长时间走路，会形成足茧后导致足溃疡。每次运动结束或者晚上睡前，都应仔细检查足部，找一找有没有小伤口。检查时主要观察皮肤的颜色、温度、湿度，是否有水肿、皮损等异常情况，患者应及时掌握病情，就医治疗不延误治疗。

运动的注意事项

糖尿病足患者的足部感染常伴有坏疽、异味，患者不但要承受身体上的痛苦，还要面临截肢的危险和家庭经济方面的压力。精神上会长期处于不同程度的抑郁、紧张、惧怕、焦虑等负面情绪中，适当的运动不但可以调节血糖、增加身体抵抗力，还可以使患者发泄心中郁闷，保证睡眠、饮食质量。因此家属应多鼓励患者进行适当的运动，使患者保持心态平和、配合治疗。

