

探秘血管高速公路：颈动脉超声检查的奇妙之旅

▲ 首都医科大学附属北京中医医院 包晶晶

颈动脉位于我们的颈部两侧，它们是血液流向大脑的主要通道。如果颈动脉出现问题，如颈动脉斑块形成或颈动脉管腔狭窄，那么大脑就会面临“饥渴”的危机。这就像是一条河流被堵塞，两岸的庄稼无法得到灌溉，最终可能导致枯萎。目前全球范围内导致死亡和残疾的主要原因之一就是缺血性脑卒中，也就是我们平常所说的中风，而颈动脉斑块的形成就是动脉粥样硬化的表现，也是导致缺血性脑卒中的重要危险因素之一。因此，对于高危人群一定要早期通过颈动脉超声检查筛查颈动脉情况，以便及早的进行有针对性地预防。

颈动脉超声：血管的“健康快照”

颈动脉超声检查是一种无创的影像学检查方法，它利用超声波来探测颈动脉管腔内部的情况，这就像是给颈动脉拍一张“健康快照”，操作过程中安全、无痛、无辐射。超声波是一种高频声波，能够穿透人体组织，反射回来的信号会在屏幕上形成图像，通过这些图像，让医生能够清晰地看到颈动脉管腔的内部结构，包括颈动脉管腔内中膜是否增厚、是否有斑块的形成，评估斑块的位置、大小、内部回声、形态，斑块表面是否有溃疡、是否有血栓以及颈动脉管腔是否有狭窄或闭塞，并对其进行准确的测量和定位。

颈动脉超声检查筛查人群

颈动脉超声检查作为一种无创的影像学检查，它可以帮助医生评估颈动脉的健康状况，及早的发现可能影响大脑血流的颈动脉斑块或狭窄。以下人群均可能需要进行颈动脉超声检

查：高血压、高血脂、糖尿病及心脑血管病的患者；肥胖者；长期吸烟、饮酒者，久坐缺乏锻炼者；有中风或短暂性脑缺血发作病史的人群；家族中有心脑血管疾病史的人群；现头晕、耳鸣、恶心、失眠、头痛、晕厥、记忆力减退等症状的人群；既往有颈动脉斑块患者，建议每年进行颈动脉超声检查随访，动态评估斑块进展；颈动脉支架置入术或颈动脉内膜剥脱术后，需要定期复查的人群。

检查过程常见问题解答

进行颈动脉超声检查时，只需要摘除颈部佩戴的饰物，平躺在检查床上，放松身心，不需要做其他任何特殊准备。医生会在颈部涂抹一层超声耦合剂，然后使用超声探头在你的颈部轻轻滑动。这个过程就像是在进行一次轻松的颈部按摩，你几乎不会感到任何不适。整个检查过程通常只需要 10 分钟左右。

颈动脉超声检查会痛吗？ 不会。颈动脉超声检查是一种无创的检查方式，过程中只会有轻微的凉感。

检查前需要空腹吗？ 不需要。你可以正常饮食，检查前不需要空腹。检查前只需要摘除颈部佩戴的饰物，穿方便解开衣领的衣服，以充分暴露颈部即可。

检查结果多久能出来？ 检查结果通常在检查当天就能出来，具体时间取决于医院的工作流程。

耦合剂对皮肤有伤害吗？ 没有，超声检查过程中涂抹在皮肤上的黏黏的、凉凉的一层胶状物质被称为医用耦合剂，由水性高分子凝胶组成，没有任何毒副作用。检查结束后，

用卫生纸将耦合剂擦拭干净，回家后用湿毛巾擦一下或者洗个澡即可。

在超声检查过程中如果超声探头与皮肤中存在空气，那么超声波在空气中成像的质量十分差，甚至是无法形成超声图像，起不到检查作用，因此在超声检查过程中必须在皮肤上先涂上一层耦合剂，消除探头与皮肤之间的空气，使得探头表面与皮肤充分的接触，提高超声图像的清晰度，获得很好的诊断信息。

超声图像解读

通过颈动脉超声检查，医生可以发现血管内的多种问题。例如，如果发现颈动脉内中膜的增厚或是颈动脉管腔内看到不同回声的斑块，这可能是动脉粥样硬化的迹象。这些问题都可能会影响血液流动，增加缺血性脑卒中等心脑血管事件的风险。

在颈动脉超声检查过程中你可能经常会困惑，我有颈动脉斑块，那我这个斑块是“软斑块”还是“硬斑块”啊？其实，我们平常所说的“硬斑块”，对应的大部分是超声图像中的强回声斑块，一般来说，强回声斑块因为还有大量的钙化而相对稳定。“软斑块”主要是指易损斑块，那它的超声表现可能为斑块内部回声不均匀，里面有不规则的极低回声区，斑块表面有溃疡，有细小的血栓、有“水母征”等超声征象，这一类的斑块内可能存在斑块内出血、脂质成分大片坏死的情况，具有破裂的倾向，可能会引起缺血性脑血管病的发生。

医生在进行颈动脉的超声检查时，会评估颈动脉内中膜的增厚情况，颈动脉有无斑

块，若有斑块，则需要评估颈动脉斑块的大小、位置、内部回声、斑块的形态、斑块表面纤维帽的完整性，以及部分患者需要进一步进行颈动脉斑块的超声造影检查来评估斑块内新生血管的情况，通过多个角度实时评估颈动脉斑块的稳定性。我们平常说的“硬斑块”和“软斑块”并不是绝对的，易损斑块经过积极的治疗后可能会转变为相对稳定的斑块，反之，如果稳定性斑块未得到及时治疗，未来也可能会进展为易损斑块，因此，有效评估颈动脉斑块的稳定性对临床决策至关重要。

预防与干预

行颈动脉超声检查的最终目的，是为了及早发现问题，并采取相应的预防和治疗措施。如果检查结果显示颈动脉健康状况良好，那么你可以继续保持健康的生活方式，定期体检即可；如果发现了问题，临床医生会根据超声检查结果及其他临床资料，给出最合适的治疗建议，这些建议可能包括生活方式的调整、药物治疗，甚至在必要时进行颈动脉支架治疗或颈动脉内膜剥脱治疗。

珍惜生命，从了解开始

颈动脉超声检查是一项便捷而有效的健康检查，它帮助我们了解并守护自己的血管健康。了解是守护的第一步，让我们一起珍惜生命，通过颈动脉超声检查，我们可以更好地了解自己的血管状况，采取行动来保护我们的“生命线”。让我们一起加入这场血管健康的探险之旅，成为自己健康的守护者。

产后快速恢复体力秘籍

▲ 河池市宜州区中医医院 韦白珍

亲爱的新手妈妈们，恭喜你们迎来了宝宝的降临！产后，你们的身体需要额外的关爱和照顾，以便快速恢复体力，迎接新的挑战。在这篇通俗有趣的科普文章中，我们将分享一些小窍门，帮助你们在妈妈生活中轻松应对，让你们在忙碌的日子里保持健康和活力。

了解产后身体的变化

在开始探讨产后护理的小窍门之前，让我们先了解一下你们的身体在分娩后会发生哪些变化。这将帮助你们更好地理解为什么需要特殊的护理。

孕妇体重 很多新妈妈担心分娩后的体重会一直保持不变，但实际上，子宫需要一些时间来恢复到正常大小。产后几个星期内，你们会发现体重逐渐减轻，但要耐心等待，不要过分担忧。

产后出血 分娩后，你们可能会经历产后出血，这是子宫清除妊娠组织的正常生理过程。不用担心，这是正常的，通常在几周内自行停止。

恶露 产后恶露是一种类似月经的分泌物，通常会持续数周。产后第 1-3 天，颜色为红色，内容物大量血液、有时可见小血块，少量的胎膜及坏死蜕膜组织；产后第 4-14 天，颜色淡红色少量的血液，较多的坏死蜕膜组织，宫颈黏液细菌；产后 14 天持续约 3 周，大量的白细胞坏死、蜕膜组织、表皮细胞以及细菌。要注意保持会阴部清洁及干燥、让宝宝吸奶、

产后及时下床活动，这些都有利于恶露排出。

乳腺变化 母乳喂养的新妈妈们，注意乳房的变化。在产后几天内，你们的乳腺会逐渐开始分泌乳汁，这是完全正常的生理现象。如果你们遇到哺乳问题，可以咨询专业的产后护理师或医生寻求帮助。

产后护理的小窍门

合理的休息 产后，你们的身体需要充分休息，以便快速康复。新生儿的喂养和照顾确实需要时间，但要记住，你们也需要休息，因为疲劳会延缓康复进程。尽量安排合理的休息时间，让亲朋好友帮忙照看宝宝，以便你们可以放松身体。

均衡饮食 均衡的饮食对产后恢复至关重要。确保你们获得足够的营养，包括蛋白质、蔬菜、水果和全谷物。此外，多喝水，保持身体水分充足，这对于乳汁的分泌也很重要。

运动恢复 产后适度的运动可以帮助你们恢复体力。不必急于重返健身房，但一些简单的伸展运动和散步可以促进血液循环，减轻身体僵硬感。确保在医生的指导下开始运动，以避免过度劳累。

情感支持 产后抑郁是一个常见的问题，不要矢口否认，如果你们感到情感低落或焦虑，要寻求专业帮助。与亲朋好友分享感受也有助于减轻情感压力，记住，你们不是一个人在面对这一挑战。

喂养技巧 如果你们选择母乳喂养，了解

正确的喂养姿势和技巧非常重要。不适当的喂养方式可能导致乳房疼痛和婴儿进食问题。寻求专业的产后护理师或助产士的建议，以确保喂养过程顺利。

健康心态 保持积极的心态对产后康复至关重要。新妈妈们常常陷入对自己的怀疑和焦虑中，但要相信自己的能力。你们正在成为一个了不起的妈妈，这是一个充满挑战和奖励的旅程。

产后护理的重要性

了解产后身体变化和采取适当的护理措施非常重要。好的产后护理可以帮助你们快速恢复体力、减轻不适、提高生活质量，同时也有助于宝宝的健康和幸福。你们的身体健康和情感状态会直接影响到宝宝。当你们感到轻松和快乐时，宝宝也更容易保持安静和满足。相反，如果你们感到紧张或疲惫，宝宝可能会更易哭闹。所以，要记住，照顾好自己也是照顾宝宝的一部分。

产后护理不仅关乎当下，还关乎长远。一个健康的身体和心态有助于你们更好地应对

未来的挑战，包括育儿和职业生活。所以，不要忽视自己的健康。

结束语

作为新妈妈，你们正在经历一段充满挑战和奖励的时光。产后护理是确保你们在这个旅程中保持体力和精力的关键。通过合理的休息、均衡的饮食、适度的运动、情感支持和正确的喂养技巧，你们可以顺利渡过产后的难关，迎接新的生活。最重要的是，要相信自己的能力，不要忘记为自己的付出和爱心感到骄傲。你们是不可或缺的，你们的宝宝也感到幸福有你们。祝愿你们在这个新的角色中幸福快乐，健康平安！

