

# 脑供血不足是怎么回事

苏文兵

脑供血不足是由于各种原因导致脑动脉发生粥样硬化,使血管腔狭窄、血流受阻,从而造成脑组织的血液供应不足而产生的一系列临床症状。脑供血不足主要是由于血液粘稠度增高,血流缓慢以及血液成分的改变,造成管腔狭窄、血流缓慢或血液成分的改变而引发。如长期脑供血不足会造成大脑皮层功能紊乱、使人记忆力下降,影响工作和学习;由于大脑缺血缺氧所引起头痛、头晕、睡眠障碍等症状。

## 一、颈椎疾病

颈椎病是老年人脑供血不足的常见原因,而且是最主要的原因。颈椎病会影响椎动脉,导致大脑供血不足。颈椎间盘突出压迫到颈椎椎动脉,导致椎基底动脉供血不足,会出现头晕、头痛、视力下降等症状。

因此,老年人如果出现头痛头晕、记忆力下降等症状,要考虑是不是患有颈椎病。如果患有颈椎病,要及时治疗。有一些人患有颈椎病后不治疗,认为症状会自行消失。但是,长期的颈椎病不治疗会导致颈椎病越来越严重,而且颈椎的功能也会越来越差。

此外,患有颈椎病后还会导致颈椎间盘突出、椎间关节不稳、钩椎关节增生等情况,这些都会对颈椎造成伤害,从而导致大脑供血不足。

## 二、心脏疾病

心脏是人的发动机,它像汽车的发动机一样,有一个强大的动力输出。如果

心脏动力不足,那么血液供应也会受到影响,最终导致脑供血不足。比如,患有冠心病、高血压、糖尿病等基础疾病的人,血管会变得非常脆弱。在这种情况下,很容易导致血管斑块破裂,从而引起血栓、斑块脱落,导致动脉粥样硬化。动脉粥样硬化后会导致管腔狭窄或闭塞,进而引起脑组织供血不足。

冠心病是导致脑供血不足最常见的原因。冠心病是指冠状动脉发生粥样硬化导致血管腔狭窄或阻塞,从而引起心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病。冠心病可发生在任何年龄,但以老年人多见。

冠心病患者发生脑供血不足时会出现:胸闷气短、心慌、晕厥等症状;头部会有晕眩、呕吐等现象;同时还会伴有四肢乏力、肢体麻木等症状;有些患者还会出现胸部疼痛或肩背部疼痛的现象。

## 三、血液粘稠度增高

1.高血脂:血脂过高也会导致血管堵塞,使血管内血液流动缓慢,进而引发脑供血不足。

2.血液成分改变:人体内的血液成分会随着年龄的增长而发生变化。如果长期血脂偏高或者血糖度高,就会导致血液流动缓慢,无法满足大脑的正常需要。例如当大脑中的血流量降低时,就会出现脑供血不足的情况。

3.高血压:长期高血压也会引起脑供血不足。由于血压升高会使血液粘稠度增

加,导致脑部血流不畅或供应不足。

## 四、脑血管粥样硬化

脑血管粥样硬化是指血管内皮细胞受损,脂质、蛋白质等物质沉积在血管壁上,导致血管壁增厚变硬,弹性降低,管腔狭窄或闭塞,引起脑组织缺血、缺氧。脑动脉粥样硬化的形成是一个逐渐发展的过程,初期在动脉内膜形成脂质斑块,随着时间的推移斑块会逐渐增大、变硬,使得血管管腔变窄或闭塞。其主要原因包括高血压、高血脂、高血糖以及吸烟等不良生活方式。而上述这些因素会直接引起动脉粥样硬化斑块形成。

动脉粥样硬化在老年人中比较常见,随着年龄的增加,动脉硬化逐渐加重。这种动脉硬化斑块一旦破裂形成血栓,就会使动脉管腔完全堵塞。在此情况下,脑组织就会因为缺血缺氧而出现脑功能障碍。而且如果动脉粥样硬化斑块发生在血管壁内膜上,还会导致血管壁变厚变硬、管腔狭窄、血流动力学障碍等问题。这些因素会使血流受阻,导致脑组织供血不足。

## 五、血管痉挛

当患者大脑中的血管受到严重挤压时,会引起血管痉挛,从而导致脑供血不足。在一些疾病当中,如高血压、糖尿病等也可能引起血管痉挛。

## 六、动脉粥样硬化斑块破裂形成血栓

当斑块不稳定时,会引起血管内膜损伤,造成血液中的血小板等不能被血液带

走,形成血栓,导致血流受阻。当血栓在血管内移动时就会压迫血管壁,引起局部脑组织缺血缺氧。脑供血不足的主要症状包括:头晕头痛、视物不清、肢体麻木等。但这只是供血不足的一种症状表现。如果脑供血不足长时间没有得到有效治疗的话,病情会逐渐加重,对患者的身体健康造成很大的影响。因此,脑供血不足一定要尽早治疗。

## 七、微血栓形成

微栓子是指血液中的微小血栓,它以不溶性颗粒形式存在,可随血液流动,可引起脑血管病。在脑血管病发病前,常有微血栓形成,随着血液流动而扩散,造成局部脑组织缺血。微血栓的形成与高血压、高血脂、糖尿病、动脉粥样硬化和心脑血管病等有关。这些因素都会导致微栓子的形成。

脑供血不足时应注意日常生活中的

一些细节:

- 1.尽量避免吸烟、酗酒。
- 2.防止过度劳累和熬夜。
- 3.适当锻炼身体,增强体质。
- 4.控制饮食,避免高胆固醇食物,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。
- 5.保持良好的心态和乐观情绪,避免过度紧张和兴奋。
- 6.经常进行颈部按摩,可促进血液循环。

(作者单位系澄城县医院)

# 如何预防腰椎间盘突出

王兵

腰椎间盘突出症是腰椎退行性变的一种常见病理改变,是一种比较常见的骨科疾病。患者通常有腰痛、下肢放射痛等症状,严重者会导致瘫痪。腰椎间盘突出症发病时间较长,患者不能长期卧床休息,如果长时间卧床休息会使肌肉萎缩,对脊柱的稳定性也有影响。此外,长期卧床会引起下肢静脉回流障碍、血液循环不畅,导致下肢出现水肿等症状。

因此,腰椎间盘突出症患者在日常生活中需要注意以下几点:

## 一、保持正确的坐姿

正确的坐姿不仅可以预防腰椎间盘突出症,还可以减少腰肌劳损。如果长期处于不良坐姿,脊柱就会处于弯曲状态,容易引起腰椎病变。因此,在日常生活中要保持正确的坐姿。

1.坐着时,应将腰部挺直,两个膝盖自然并拢,这样可以让肌肉得到放松。如果长时间坐着工作,可以在臀部下面垫一个小靠垫,保持腰部肌肉放松。

2.坐着时尽量保持胸部挺起。这样可以使颈椎和腰椎有良好的支撑和保护,避免长时间处于不良姿势造成损伤。

3.坐着时,双腿自然地并拢,将双腿放在椅子的边缘。这样可以使臀部和大腿保持一个自然的弧度,避免因臀部翘起而造成腰部肌肉紧张。

## 二、避免久坐

腰椎间盘突出症患者应避免长时间坐着,久坐不仅会加重腰痛,还会导致腰椎曲度变直,使腰部肌肉失去弹性。此外,久坐还会导致人体血液循环不畅,代谢产物无法及时排出体外,进而加重腰痛的症状。

## 三、避免长期弯腰

由于腰椎的结构比较特殊,因此在日常生活中,应当避免长期弯腰,否则会使腰椎的负荷增加,加重腰椎间盘突出症。此外,长期弯腰还会使肌肉发生萎缩,对患者的生活和工作都会产生不良影响。因此,患者需要尽量避免长期弯腰。

## 四、避免长期负重

腰椎间盘突出症患者长期负重会加重其病情,因此需要避免长时间负重,避免增加腰椎间盘突出症负荷。如果患者需长期弯腰拾物,应尽量避免腰部过度弯曲。

## 五、避免寒冷受凉

寒冷和潮湿的环境容易导致腰痛复发,因此需要注意保暖,避免受凉。患者在冬天尽量穿长裤,在夏天尽量穿短袖,以免腰背受凉。

## 六、注意休息

腰椎间盘突出症患者一定要注意休息,避免过度劳累。如果腰部持续疼痛,可以采取卧床休息的方法来缓解症状。但是,在卧床期间要避免长时间侧卧,以免对腰椎造成压迫,影响恢复。

## 七、注意运动方式

运动可使肌肉和韧带的弹性和张力得到增强,同时也可以使脊柱的活动范围扩大,提高脊柱的稳定性。因此,腰椎间盘突出症患者可以选择游泳、瑜伽等运动方式来锻炼腰部肌肉。

一旦患上了腰椎间盘突出症,一定要及时治疗。此外,如果发现自己出现了腰痛、下肢放射痛等症状,要及时到医院就诊治疗。治疗期间一定要注意休息,不要长时间弯腰和久坐,避免病情加重。患者也可以用厚璞堂通舒抑菌液它是由多种中药材提取而成,具有舒筋活络、祛湿活血、消肿止痛的功效,可以帮助患者缓解腰痛症状,促进腰椎部位的血液循环。

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,其临床表现主要是腰痛、下肢放射痛等症状。由于腰椎间盘突出症是一种退行性变疾病,因此,患者在日常生活中应如何预防腰椎间盘突出症?

- 1.保持正确的坐姿和站姿,不要久坐或久坐,减轻腰椎负担。工作时,要适当调整桌椅高度,使腰部与桌子保持约60°~70°的夹角。如果需要长期弯腰工作,经常坐着学习和工作,可以在腰下垫一个枕头或腰部垫上毛巾或其他物品。这有助于保持腰部肌肉的力量和耐力,缓解腰部疲劳。
- 2.加强腰背部肌肉锻炼。可以做一些

小燕飞、五点支撑等锻炼腰背部肌肉的运动,锻炼可以提高腰部肌肉的力量,增加腰椎稳定性,加强腰背部肌肉的力量,缓解腰痛症状。

3.加强脊柱功能锻炼。平时要注意多休息,避免长时间弯腰、久坐和久站。此外,要经常做一些腰部锻炼,如倒立、游泳等,以增强腰部的稳定性。

4.合理饮食。腰椎间盘突出症患者应戒烟或酒、保持饮食清淡,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣刺激性食物以及油炸食品等。吸烟会影响局部血液循环和神经传导速度,导致疼痛加重;饮酒会引起血管扩张,导致血流量增加,从而增加椎间盘内压;同时也会引起交感神经兴奋性增加而诱发疼痛。

5.注意保暖,避免受凉。不要长期处于低温环境中,以免影响腰部肌肉的血液循环。

6.避免腰部外伤,腰椎间盘突出症患者要避免腰部受到外伤,以免损伤腰椎。如果有明显外伤史,应及时就医,以免损伤脊髓或神经根。

7.适当休息:腰椎间盘突出症患者应适当休息,避免长时间站立或坐着。适当休息可以缓解腰椎间盘突出症患者的疼痛症状。如果不能及时缓解疼痛症状,则应立即就医治疗。

(作者单位系衡水市第三人民医院)

# 上班族谨防心脑血管疾病

周齐武

随着社会的发展,我们的生活方式也发生了巨大变化,大部分上班族每天工作8小时以上,这导致心脑血管疾病的发病率逐年上升。数据显示,中国心脑血管疾病患者已达2.9亿,其中脑卒中1300万人,冠心病1100万人。每年因心脑血管疾病死亡人数约280万人,居各种死亡原因首位。其中冠心病为我国主要致死病因,约占全部心血管疾病死亡原因的80%以上。冠心病又称心肌梗死,是指由于冠状动脉粥样硬化引起血管腔狭窄或阻塞,导致心脏血液供应不足而发生的缺血性心脏病。

## 一、运动

研究表明,每周进行3次运动可以将中风的风险降低36%,每周进行5次运动可以将中风的风险降低43%。即使是长期保持同样的运动量也会增加中风风险。每天进行30分钟中等强度的运动(如快走、慢跑)可将中风风险降低12%。

因此,建议上班族要每天坚持锻炼,最好是根据自己的实际情况选择适合自己的运动方式和运动量。比如上班族可以选择快走、慢跑、打太极等强度较低的运动;也可以选择骑自行车、游泳等强度较大的运动;还可以选择跳广场舞、打羽毛球、网球等强度较大的运动;也可以选择跑步、爬楼梯等强度较大的运动。总之,只要根据自己身体情况进行适当运动即可。

值得注意的是,由于一些人存在心血管疾病等基础疾病,不适合剧烈运动或长时间进行高强度锻炼。建议在专业人员指导下进行锻炼,以避免意外发生。

## 二、戒烟

戒烟是预防心脑血管疾病最有效的方法之一。吸烟与心血管病密切相关,而且吸烟是心血管病的危险因素,且与冠心病呈正相关,但不是唯一的危险因素。大量研究发现,吸烟者和不吸烟者相比,发生冠心病的危险增加2~4倍;吸烟是造成脑卒中和其他一些疾病的重要原因,也是冠心病最重要的危险因素。

戒烟能减少冠心病发病风险和死亡风险。吸烟者发生冠心病的风险比不吸烟者高50%~70%,在40岁以下开始戒烟者中,冠心病发病风险可降低50%。此外,吸烟还会增加脑卒中、外周血管病的发病风险。因此,建议所有吸烟者在50岁之前戒烟,特别是患有冠心病和心血管疾病高危人群。戒烟越早越好,推荐年龄在20~29岁开始。

戒烟后身体会出现一系列的反应。戒烟后血液中尼古丁水平会下降60%以上;停止吸烟后,交感神经开始兴奋;肺功能恢复正常;呼吸加快、心率下降、血压下降、基础代谢率上升;睡眠质量改善等。在戒烟后3个月到半年内会出现戒断症状,如焦虑、烦躁、抑郁、恶心等,这些都是正常现象。长期坚持戒烟就能有效预防心血管疾病。

## 三、健康饮食

饮食是人体能量的主要来源,也是维持生命活动的重要物质基础。不合理的饮食结构和不科学的饮食方式,可引起血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖等多种慢性疾病,影响心脑血管健康。

1.饮食应以低脂、低盐、低糖为主。食物中胆固醇以植物固醇为主,所以应多吃

蔬菜、水果和粗粮,限制动物内脏等高胆固醇食物;

2.限制膳食中饱和脂肪酸及反式脂肪酸的摄入;

3.多食新鲜蔬菜和水果,每日摄入蔬菜300~500g,水果200~350g;

4.适量吃鱼和禽肉,尽量减少吃猪牛羊等红肉;

5.增加膳食纤维摄入,如多吃蔬菜和粗粮。增加膳食纤维摄入量,可降低低密度脂蛋白胆固醇水平,预防冠心病的发生。

6.饮食要清淡,少吃或不吃高盐、高糖、高油的食品。

## 四、合理安排睡眠

每天最好保证7小时睡眠时间,老年人可适当延长,但最好不低于5小时。睡眠不足会使交感神经兴奋,从而使心率加快、血压升高、心肌耗氧量增加,加重心脑血管负担,导致突发心脑血管事件。同时,睡眠不足也会导致交感神经活动减弱、自主神经功能紊乱及神经内分泌失调,进而加重心脑血管病的负担。

研究表明:人体睡眠不足4小时,发生急性心梗和猝死的危险性分别增加24%和44%。此外,睡眠不足还会使人情绪波动过大,造成血管收缩异常,容易引发冠心病和心梗。因此对于上班族来说,合理安排作息时间非常重要。同时还要保持良好的心情和生活习惯,避免情绪激动和过度劳累。规律作息、充足睡眠能减少心脑血管疾病的发病风险。

## 五、保持良好情绪

保持良好的情绪,避免不良情绪对身体造成伤害,心情舒畅、乐观、开朗、豁达,

有助于减少疾病的发生。

经常处于紧张焦虑状态容易引发高血压、高血脂等疾病。建议大家学会放松自己的心情,可以听听音乐、做做家务等来缓解压力。工作之余也要注意休息,不要长时间保持一个姿势工作和学习。

## 六、定期体检

定期体检可及早发现心脑血管疾病,早期诊断、早期治疗,可以极大地减轻患者的经济负担,改善生活质量。

对于上班族来说,应注意以下几点:

- 1.生活规律,保持良好的心态。健康的生活方式是预防疾病发生、发展的重要措施。要养成良好的生活习惯,平时要保持良好的心态,劳逸结合,避免过度劳累、紧张、情绪激动等;
- 2.均衡饮食。饮食上要清淡饮食,低盐、低脂,多吃新鲜蔬菜和水果;
- 3.加强运动锻炼。坚持日常体育锻炼是预防心脑血管疾病的有效措施之一;
- 4.避免肥胖。肥胖人群易患高血压、糖尿病等疾病,因此应注意控制体重;
- 5.定期体检。应在医生指导下进行检查,重点关注血压、血糖、血脂等指标;
- 6.戒烟限酒。吸烟与动脉粥样硬化发病有密切关系,是冠心病最重要的危险因素之一;
- 7.注意防寒保暖。寒冷刺激可使交感神经兴奋和血管收缩,加重冠心病人的症状,所以日常要注意防寒保暖;

8.适当服用药物。冠心病患者应在医生指导下服用阿司匹林等抗血小板聚集药物和他汀类降脂药物等。

(作者单位系咸阳市第一人民医院)

糖尿病是一种常见的慢性疾病,西医治疗主要依靠药物控制血糖水平。然而,中医提供了一种不同的治疗途径,通过调整身体的内在平衡来管理疾病。本文将探讨中医如何巧妙治疗糖尿病,并介绍一些实用的中医疗法。

## 一、糖尿病的定义

糖尿病属中医的“消渴”范畴。糖尿病是由于体内胰岛素绝对或相对不足,引起糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱,从而导致的一组内分泌代谢综合症。以多饮多尿多食、疲乏、消瘦等证候群,以及血循环中葡萄糖浓度异常升高为主要临床特征。主要症状:多饮、多尿、多食、体重减轻,疲倦乏力等,也有症状不典型者。

## 二、糖尿病的中医病因

1.饮食不节:中医理论认为,饮食是人体获取营养的主要途径,但若饮食无度,尤其是过量摄入高脂、高糖、高热量的食物,会严重损伤脾胃的功能。在中医中,脾主运化水湿,胃主受纳食物,过食肥甘厚味之物会导致脾胃负担加重,无法正常运化水湿,从而产生痰湿。痰湿内生不仅影响脾胃的正常功能,还会阻碍气血的运行,导致机体代谢功能紊乱,最终可能引发糖尿病。

2.脏腑功能失调:中医强调脏腑之间的相互协调和平衡,任何一个脏腑功能的失调都可能影响到其他脏腑,进而影响整个身体的健康状态。对于糖尿病而言,中医认为与肾脏、肝脏、脾脏等脏腑功能失调有密切关系。尤其是肾脏,中医认为肾为先天之本,主藏精气,肾脏功能的衰弱会直接影响到身体对糖的代谢和吸收能力,导致血糖水平异常。

3.情志失调:中医理论中,情志包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪,每种情绪都与特定的脏腑相对应。长期的精神压力过大、忧思过度等因素会导致肝气郁结,肝主疏泄,肝气郁结会影响到脾的运化功能。脾为后天之本,主运化水谷精微,脾功能受损则不能正常转化食物中的糖分,进而可能引发糖尿病。

## 三、中医防治糖尿病的优势

1.“未病先防”:中医治疗理念中有一个重要的原则是“未病先防”,即在疾病发生之前就采取措施预防。对于糖尿病高危人群来说,除了常规的运动和饮食控制之外,中医药的应用可以有效地降低糖尿病的发生风险。中药通过调和身体的阴阳平衡,增强机体的自我调节能力,从而达到预防糖尿病的目的。

2.改善自觉症状:中医治疗注重患者的主观感受和自觉症状,强调个性化的治疗方案。通过对患者的症状进行辨证论治,选择最适合患者的治疗方法。这种方法在改善患者的自觉症状方面往往比西药更为有效,因为它更注重调和身体的整体平衡,而不仅仅是针对病症本身。

3.治疗早期并发症:糖尿病的长期并发症是患者最担心的问题之一。目前西医在防止慢性并发症的发生和发展方面尚无非常有效的方法。中医药在这方面具有独特的优势,可以通过调整身体的内在环境,配合适当的中药来防止慢性并发症的发生或对某些早期并发症具有逆转作用。中医药的这种整体调理和预防并发症的能力,使其成为糖尿病综合管理中不可或缺的一部分。

## 四、糖尿病中医特色治疗

1.饮食疗法:饮食疗法是中医治疗糖尿病的基础。在中医理论中,饮食不仅仅是为了满足口腹之欲,更重要的是为了调和身体的阴阳平衡,滋养身体的气血。对于糖尿病患者来说,合理的饮食是控制血糖的关键。除了减少高GI食物的摄入,中医还推荐食用一些具有滋阴降糖作用的食物,如苦瓜、山药、黑木耳等。同时,中医还强调根据患者的体质和病情来调整饮食结构,比如阴虚火旺的患者应多吃滋阴润燥的食物,气虚的患者则应多吃益气健脾的食物。

2.运动疗法:中医认为,适当的运动可以促进气血运行,调和脏腑功能,从而达到增强体质、预防疾病的目的。对于糖尿病患者来说,运动不仅可以提高身体的糖代谢能力,还可以帮助减轻体重、降低血压、改善血脂水平等。中医推荐的运动方式包括太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法,这些运动不仅能够锻炼身体,还能够调节情志,达到身心合一的效果。

3.情绪调节:中医认为,情志不畅是导致多种疾病的重要原因之一。对于糖尿病患者来说,长期的焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪会影响肝气的疏泄,进而影响脾胃的运化功能和胰岛素的分泌,导致血糖升高。因此,中医治疗糖尿病时非常注重情绪调节。患者可以通过冥想、瑜伽、听音乐等方式来放松心情,保持乐观积极的态度。同时,家人和朋友的支持也非常重要,他们的理解和鼓励可以帮助患者更好地应对疾病带来的压力。

4.口服中药疗法:中医治疗糖尿病讲究辨证施治,即根据患者的具体症状和体质来选择相应的药物。例如,对于肺热津伤证的患者,中医会选用具有清热生津作用的药物;对于胃热炽盛证的患者,则会选用具有清胃泻火作用的药物。此外,中医还会根据患者的年龄、性别、季节等因素来调整药物的种类和剂量。值得注意的是,虽然中药治疗糖尿病具有一定的疗效,但患者在使用时应遵循医嘱,不可随意增减剂量或更换药物。

## 五、糖尿病患者日常保健

1.心理调适:保持良好的心态对于糖尿病患者来说非常重要。患者应积极面对疾病,避免过度焦虑和抑郁,这有助于控制血糖水平。同时,寻求心理支持也是非常重要的,患者可以与亲朋好友交流,参加糖尿病患者团体活动,分享经验,互相鼓励。此外,培养兴趣爱好也是缓解压力的好方法,患者可以通过阅读、音乐、绘画等方式放松心情。

2.健康饮食:糖尿病患者在日常饮食中应注意控制总热量摄入,合理安排三餐,避免高糖、高脂、高盐、高热量食物。同时,增加膳食纤维摄入也是非常重要的,患者可以多吃蔬菜、水果、全谷类食物,这些食物有助于降低血糖。此外,适量蛋白质摄入也是必要的,患者可以选择低脂、低糖的蛋白质来源,如鱼、瘦肉、豆类等。

3.适量运动:糖尿病患者应坚持规律运动,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车、游泳等。在运动前做好热身是非常重要的,这可以避免运动损伤,提高运动效果。同时,运动时注意补水也是非常重要的,患者应保持充足的水分摄入,避免脱水。

4.定期检查:血糖管理对糖尿病患者至关重要,通过监测可调整治疗方案,预防急性并发症和长期损害。定期检查能及早发现并治疗眼部、肾脏、心血管等并发症。出现异常症状如视力模糊、下肢麻木、胸闷时,应及时就医,医生将进行全面评估并制定治疗方案,以保障患者生活质量。

中医强调整体观念和个性化治疗,注重改善患者症状和调理身体机能。在糖尿病防治中,中医药可以发挥调节血糖、改善胰岛素抵抗、保护胰岛细胞等作用,有助于延缓病情进展,提高患者生活质量。

(作者单位系安徽省宣城市泾县中医院)



本版投稿咨询电话:  
0554-6657551