

# 血管里的“斑块”会引发脑卒中吗

□ 科普时报记者 李丽云 朱虹 通讯员 衣晓峰

“58岁的刘大叔两年前被诊断出有颈动脉斑块,但他并未感觉到身体有其他不适,一直没有在意。某天,刘大叔起床后忽觉头晕目眩,引发脑卒中才来就医。”近日,广州医科大学附属第一医院血管外科主任王海洋在接受记者采访时说,颈动脉斑块虽不像感冒、腹泻那样会立即唤起大家注意,但这种斑块一旦闹起事来,往往带来头晕、眼花、视物模糊等症状,严重者还会因脑梗死、脑卒中而引发偏瘫、失语、吞咽障碍,甚至可能猝死。

## 什么是颈动脉斑块

“当血液中有许多血脂颗粒的时候,如果这些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。”中南大学湘雅医院神经内科主任医师张乐说,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。但当颈动脉斑块到了后期,随着斑块增多,血管出现了严重狭窄,头部就会缺血、缺氧,从而出现头晕、头痛的症状。

张乐表示,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,形成脑卒中。

## 斑块为脑卒中埋下“伏笔”

“临床上,约有1/3的脑卒中是颈

动脉斑块等疾病诱发的。”王海洋介绍,国家卫健委统计数据 displays,我国脑卒中患病总人数超过2800万,脑卒中已经成为威胁我国国民健康的主要疾病之一。血管斑块为脑卒中埋下了“伏笔”。

究竟什么原因使人的血管变成了斑块的温床?王海洋解释说,斑块的形成,是年龄、性别、高血糖、高血压等遗传家族史,以及熬夜、吸烟、酗酒、高脂饮食在内的不健康因素共同酿成的结果。其中,高脂饮食既为斑块提供了“建材”,又持续刺激血管壁,让各种脂质在血管中越积越多。而吸烟可以改变体内脂质代谢,使得斑块原料增多,干扰血压并破坏血管壁。

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。张乐说,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,被称为软斑块,相对来说更容易逆转。软斑块也更容易脱落,引发脑卒中的概率更高,需要及时干预、治疗。

## 预防颈动脉斑块有办法

预防颈动脉斑块有哪些办法?“首先要合理膳食,注重饮食多样化,营养均衡。”王海洋说,适当增加全谷物的摄入,每天新鲜果蔬摄入量应增至400克,瘦肉、鱼蛋的摄入量宜在120克,少食肥肉、动物肝脏、烧烤、蛋糕等高热量、高糖食



视觉中国供图

物;减盐限盐,还要减少脂肪和反式脂肪酸的摄入量,其中脂肪的摄入量应小于总热量的30%,反式脂肪酸的摄入量不超过2克,糖的摄入量最好小于25克;经常食用低脂肪、高纤维的食材如绿豆芽、白菜、油菜、芹菜、菠菜、胡萝卜等,有助于“打扫”血管,清除血栓。

其次,王海洋建议,无论是年轻人还是老年人,若运动量得不到保障,脑卒中特别容易乘虚而入。“无论男女老少,尽量选择适合自身的运动方式,保证运动时间。对健康人群来说,提倡每

周不少于4次运动,每次运动不少于50分钟,适当做一些高强度的有氧运动,如跑步、爬山、骑车、游泳、快走等。”王海洋说。

高血压是导致脑卒中最主要的因素之一。对此,王海洋说,高血压患者要在医生帮助下,找准适合自己的降压药,按时服用,并长期坚持下去。同时,还要养成测量血压的好习惯,时刻了解自己的血压状况。此外,要做到按时入睡,并保证充足睡眠,白天有时间尽量午休20—30分钟,使大脑得到充足的休息。

# 听“茶院士”说茶事

□ 尹传红

临近“春尾茶”采摘的时节,我们一行人来到杭州西湖龙井茶核心产区,继参观中国茶叶博物馆之后,又走访了相邻的中国农业科学院茶叶研究所。在这里,我们意外地见到了91岁高龄的陈宗懋先生,听他聊及茶与健康研究的历程,真长了不少见识。

陈老被尊称为“茶院士”。他已在“茶园”耕耘了半个多世纪,是中国茶叶研究领域的第一位中国工程院院士,还是中国茶叶农药残留研究的开拓者和奠基人。他说,中国是茶的发源地,拥有悠久的种茶饮茶历史和深厚的文化底蕴。虽然几百年前人们就知道喝茶有益健康,但茶与健康真正的研究,40年前才刚刚起步。

20世纪80年代,在“回归大自然”的召唤下,医药研究领域的科学家开始从天然植物中寻找合成药物的替代品。1985年,日本的富田勋报告称茶叶中的茶多酚可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖,引起世界的关注。自此,各国展开了对茶叶防病治病效果的研究。

饮茶能不能降低人体体重和预防心血管疾病?陈院士说“可以”。这在国内外许多实验室中已获得证实。但需要每天饮3—4杯以上的绿茶,或摄入600—900毫克茶多酚化合物,才会达到一定的效果。

饮茶有没有抗癌效果?陈院士也给出了基本肯定的回答,但用语谨慎。他说,这在动物模型上具有抗癌效果,证据显著。但在人体的流行病学研究中表现有效,未达到显著水平,这主要是因为茶叶中的活性组分在人体上的生物可利用性低。



图为中国茶叶博物馆外的茶园、馆内展示的各种紧压茶和茶制品。茶叶作为功能性食品与医药原料,已被广泛应用于食品、饮料、医疗、日化等领域。尹传红摄

谈及不同茶类的优势保健功能,陈院士建言,在宣传上要注意避免泛泛而论茶叶可以健身防病,应细化不同茶类在保健功能上的差异。由于不同茶类中的有效成分不同,因此所表现出的对健康的功效也有所不同。就预防癌症效果而言,绿茶强于红茶、乌龙茶强于普洱茶;就预防心血管疾病而言,红茶、绿茶强于乌龙茶、普洱茶。

针对不同的消费群体,宣传策略也应不同。陈院士说,对中青年消费群体,茶叶的提神醒脑、抗辐射、消除疲劳等保健功能,以及饮茶有助于减轻工作和生活压力的作用,宜多强调。女性消费者可能更青睐具有特定功效的茶叶产品,比如美容养颜茶、纤体茶等。老年消费群体更关注的或许是饮茶对老年人的常发病、心血管疾病、肥胖症、神经退化性疾病等的预防效果。

虽然茶叶具有很多保健和医用品

效,但茶叶毕竟不是药物。如果身体不适,还是应该及时就医。对此,陈院士和中国农业科学院茶叶研究所所长姜仁华在跟我们交流时,都专门作了说明。姜所长还就大家关切的“洗茶”话题解释说,目前,我国茶叶加工大多实现了机械化、连续化、清洁化,茶叶的检测合格率均在98%以上,消费者大可放心享用。再说,茶叶中的农药残留量≠茶汤中的农药残留量。有农药残留的茶叶只要残留量不超标,理论上讲都是安全的。另外,茶叶在冲泡前三道时,茶叶中的氨基酸、咖啡碱、茶多酚、水溶性糖等有效物质会快速浸出,因错误的“洗茶”习惯而将这些茶中“精华”倒掉,未免太可惜了。



# 这类一次性旅行用品怎样挑选

□ 科普时报记者 史诗

每逢长假,很多人外出旅行时会选择一次性内裤,用完就扔非常方便。怎样挑选安全卫生的一次性内裤?

中国纺织工程学会科学传播专家杨陇峰告诉记者,首先,在购买一次性内裤时,消费者需认准《一次性使用卫生用品卫生标准》(GB 15979—2002),这个标准对细菌、大肠杆菌、致病性化脓菌、真菌等各方面都做出严格要求,可以看出消毒要求是否达标。还应认准《国家纺织产品基本安全技术规范》(GB 18401—2010),这个标准对甲醛含量、染色牢度等进行了规范,直接接触皮肤的产品至少应符合B类要求。消费者一定要关注包装上有没有标注“卫生标准”和“安全技术类别”。

“其次,一次性产品通常都无需洗涤直接穿,所以一定要选择有经过‘灭菌工艺’的产品。”杨陇峰介绍,大部分的一次性内裤多采用环氧乙烷灭菌(EO灭菌),常温下能杀灭各种微生物,医用一次性口罩就广泛采用了这种技术。如果产品说明上模糊了消毒方式,或采用简单的消毒方式,如紫外消毒,不建议购买。此外,消费者最好选择针织面料,且是独立包装的一次性内裤,包装要严实,还要留意产品的保质期。

可以长期穿一次性内裤吗?对此,杨陇峰解释说,长期穿一次性内裤是可以的,但要分情况。无纺布材质的,吸湿性和透气性稍差,不建议长期穿。若要长期穿,尽量选择纯棉纺织布料的一次性内裤,但这个“长期穿”是指“使用习惯上会频繁更换”,而不是一条一次性内裤穿好几天,这样细菌繁殖滋生的风险很大。正常情况下,普通内裤是一天一换,一次性内裤最好也只穿一天。