

特别关注

人体全身血管 有三条“高危路段”

如果将人体的血管系统比喻成道路，斑块是造成血管堵塞的元凶，各种心脑血管病都能看到它的身影。人体血管中有三条“高危路段”，一旦堵塞，将引发致命危险。

高危路段一：下肢血管

下肢离心脏最远，且血液逆流而上，血管内皮损伤风险大，胆固醇容易在下肢血管沉积，堵塞血管。

下肢血管堵塞早期起病隐匿，主要表现为间歇性跛行，一般很难引起重视，一旦到中晚期，斑块会“糊住”血管，引起肢体重度缺血，造成患肢剧烈疼痛，甚至坏死。因此，一旦出现行走后腿脚发凉、发麻、疼痛，或腿部肿胀、皮肤颜色苍白、瘙痒、溃疡，要尽早到院检查。

高危路段二：颈动脉

颈动脉系统是连接心脏与大脑最重要的血管，随着年龄增长、身体机能衰退，颈动脉特别容易发生堵塞，其病变可导致严重的脑血管病。多项临床研究证实，50%—75%的缺血性脑卒中由颈动脉病变所致。

颈动脉之所以容易堵塞，是因为

动脉粥样硬化多发生在血流转向和分支部位。颈总动脉分叉形成颈内动脉和颈外动脉，呈Y字型，分支处血流冲刷剪切力大，易造成动脉内膜机械损伤，导致血流中的胆固醇从损伤处进入血管内膜，形成斑块。不过，颈动脉较表浅，通过超声检查很容易就能发现斑块。

颈动脉发生病变前会发出预警信号，比如语言障碍、理解能力下降、手脚不协调、突然眼前发黑等，一般数分钟后即可缓解。出现以上情况要及时就医。另外，建议符合以下条件之一者，应筛查颈动脉疾病：年龄大于75岁、冠状动脉左主干病变、严重外周动脉疾病、短暂性脑缺血发作或脑卒中、颈动脉杂音。

高危路段三：冠状动脉

冠心病全称“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。冠状动脉是给心脏供血的血管，如果发生了堵塞、狭窄，心脏供血就

会受到限制，缺血严重便会产生胸痛。持续性胸痛更为危险，这说明冠状动脉已完全堵塞，血流中断，持续15—20分钟以上心肌就会坏死，即心梗。

遗传、高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、肥胖、不良饮食习惯、压力大、阻塞性睡眠呼吸暂停等因素都会让冠状动脉慢慢变堵。当堵塞程度小于50%时，患者一般不会出现明显症状；若狭窄率超过50%，即可诊断为冠心病，患者可能出现活动后胸闷、胸痛等稳定性心绞痛症状；若斑块进一步增加或出现斑块不稳定，患者可能在休息时也会出现心绞痛症状，而且持续时间会增加，症状加重；如果斑块不稳定破裂，会导致血栓形成，甚至完全堵塞冠状动脉，出现心梗。

生活中一旦出现活动后胸闷、胸痛，并伴有恶心、呕吐、大汗等症状，要及时就医，通过心电图、冠脉CTA或冠脉造影等检查明确诊断，及时治疗。

据《生命时报》

健康饮食

有了负面情绪 吃点儿黄花菜



现代药理学研究发现黄花菜具有以下功效：

▲调节情绪 黄花菜含有五羟色胺，能使食用者心情愉悦，起到安神解郁、除烦助眠的作用。

▲健脑益智 黄花菜含有丰富的卵磷脂，能改善大脑神经功能，对改善注意力不集中、记忆力减退等有一定效果。

▲降脂防癌 黄花菜能辅助降低血清胆固醇的含量，其富含的膳食纤维还能够促进肠蠕动，降低患结、直肠癌的风险。

黄花菜食疗方推荐：

▲黄花三丝 干黄花菜25克，粉丝1小把，胡萝卜1小段，甜椒1个，醋、生抽、盐、橄榄油适量。干黄花菜提前用水泡发，洗净撕成丝，入沸水煮熟后沥干。胡萝卜去皮切丝，甜椒切丝备用。粉丝入开水中煮熟，捞出过冷水后沥干。所有食材加盐、橄榄油、醋和生抽拌匀即可。

▲黄花番茄汤 番茄2个，干黄花菜20克，金针菇50克，青菜适量，姜4片，盐、植物油适量。黄花菜提前泡发洗净，金针菇切去根部洗净，番茄切块，青菜洗净切段。锅中加油，将上述食材稍炒，然后加水没过食材，大火烧开后转中火煮20分钟，食材煮烂后加盐调味即可。 □何金友

不妨一试

缓解空调病 试试苏荷五味茶

夏季，人们常把空调温度调得过低，又贪吃冷饮瓜果，嗜食虾蟹海鲜，导致皮肤瘙痒，头面、咽喉不适，腹痛腹泻等症状。在此推荐一款药茶，可缓解上述症状。

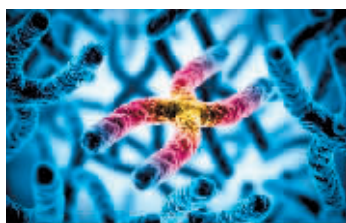
◎材料 取紫苏3克、薄荷3克、生姜3片、五味子6粒，冰糖适量。

◎做法 把所有食材洗净放入锅内，加适量清水煮沸后，加入冰糖调味，盖上锅盖焖5分钟即可。

◎功效 薄荷味辛性凉，能散风热，清利头目、咽喉、口齿诸病，和中下气，消食化痰，舒郁滞。紫苏味辛性温，可化食散风寒，止咳消痰，和中开胃。中医认为，辛者能散，紫苏、薄荷、生姜三者均能入肺经而理皮毛，所以治疗四时感冒、皮肤疾患常用它们。搭配味酸能入心肺的五味子，既可制约诸药的发散之性，又可起到宁心安神之效。 □温波

疾病提醒

与遗传有关的几种癌症



乳腺癌 女性一生中患乳腺癌平均风险约为9%。其发病除了年龄、饮食、肥胖等因素外，还与遗传因素有关。在乳腺癌患者中，尤其是雌激素减少的女性一侧或双侧发生癌症的，其遗传因素所起的作用更为明显。

结肠癌 这种癌症与乳腺癌的致病因素相似，环境在促成其发生的因素中起着相当重要的作用。但是有一种称为家族性多发性结肠息肉病的疾病，容易发展成为肠癌。据观察，在家族中如有父母患上因上述疾病导致的结肠癌，其子女，特别是女性会有半数

也患上同类癌症。

视网膜母细胞瘤 这是一种恶性的肿瘤，常为双侧性，有家族史。这种恶性肿瘤与遗传缺陷有关。在正常情况下，视网膜细胞会异常增殖，从而促进肿瘤的生成。与视网膜母细胞瘤相似的癌症还有肾脏的恶性肿瘤等。

肺癌 引起肺癌的环境因素很多，其主要因素是长期吸烟，但遗传因素也起作用。

肝癌 如果父母是肝癌，子女应该是一级预防对象，因为乙型肝炎病毒的垂直传播，易造成肝癌的家族聚集倾向，我国85%以上的肝癌患者都来自乙肝，特别是携带乙肝病毒的母亲，其后代发生肝癌的几率较高。

以上列举的癌症虽说有遗传倾向，但并不代表所有的人都会遗传，因为癌症本身不会遗传，人们所遗传的是对癌症的易感性，多数癌症是遗传与环境因素相互作用的结果。 □程心超

教您一招

“移敷饮浴送”，中暑急救诀

近期，全国多地气温已突破40℃，中央气象台也连续发布多个高温预警，提醒公众减少户外活动，谨防中暑和热射病。因为临床中，“热死人”并不是一句玩笑话。

根据症状的轻重，中暑分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑，患者可出现从轻到重的连续过程。如果在高温环境下，出现了头痛、头晕、口渴、多汗、四肢酸软、注意力无法集中、动作不协调等症状，无论体温正常或略有升高，均可能是“先兆中暑”。如果中暑继续发展，体温升至38℃或以上，患者出现面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等，说明已进展至“轻度中暑”，此时正确处理大多可在几小时内恢复正常。

如果中暑还未得到重视，可能发展为重度中暑，即热痉挛、热衰竭和热

射病，突出表现为体温超过39℃，面色苍白、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快，并可出现虚脱、晕厥、昏迷等。其中，以热射病最为严重，发病急、进展快，伴有多器官损伤，如不及时救治可危及生命。因此，只要出现先兆中暑、轻度中暑，就要马上干预，以免症状持续加重。中暑急救有个“五字诀”，即移、敷、饮、浴、送。

移 尽快将中暑患者转移到阴凉通风的地方，或者22℃—25℃的空调房内，让其平躺，同时垫高患者头部、解开衣领，有助于呼吸和散热。

敷 将患者转移到阴凉处或空调房间后，用凉水浸透毛巾敷在患者的额头，或用毛巾包裹住冰袋、冰块，放在患者的头部、腋窝、大腿根部等地方进一步散热降温，也可用冷水或酒精

擦15—30分钟，直到皮肤发红。

饮 如果患者出汗过多但意识清醒，需及时补充水分和盐分，最好让其饮用电解质饮料或含食盐0.1%—0.3%的凉白开水，补水要少量多次，速度不要太快。

浴 如果散热困难，比如环境温度高、不通风，有条件的话可让患者泡在45℃左右的水中，水的高度以浸没乳头为宜，但不要超过胸腔，以免影响呼吸。注意，老年人、体弱者和心血管病患者，浸泡水温不宜过低。

送 如果体温高达40℃，出现昏迷、抽搐等症状时，或救治超10分钟，症状没有明显改善，在进行上述操作的同时拨打“120”，尽快把患者送到医院急诊科。

□杜捷夫

家庭保健

如何根据自身情况 选择合适的眼药水



面对市面上种类繁多的眼药水，该如何正确选择和使用呢？

市面上最常见的眼药水包括缓解视疲劳类、抗菌类、抗病毒类、抗组胺类等。抗菌类眼药水名称中多带有“霉素”“沙星”等字样，如左氧氟沙星滴眼液、诺氟沙星滴眼液等，这类眼药水的功效是抗菌，适用于由细菌感染导致的眼部炎症。抗病毒类眼药水名称中多带有“韦”字，如利巴韦林滴眼液、恩替卡韦滴眼液，适用于由病毒性感染导致的角膜炎、结膜炎等。激素类眼药水名称中多带有“松”“龙”等字样，如地塞米松滴眼液、氟米龙滴眼液等，具有抗炎、抗过敏和免疫调节等功效。抗组胺类眼药水如苯海拉明、氯苯那敏等，有抗过敏止痒的作用，对过敏性结膜炎、春季结膜炎等眼部过敏症状有一定的缓解作用。缓解视疲劳类的眼药水虽能减轻视疲劳、缓解干眼，但需要注意的是，使用眼药水并不是缓解视疲劳的首选治疗方案，需要明确视疲劳的原因，对因、对症处理。

此外，如自行使用眼药水1—2天后症状仍无好转甚至加重，就要及时到专业眼科医院就诊，以免耽误病情。 □金子兵

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。