

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



# 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧

彩虹这头是您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 关于颈动脉斑块的10个基本知识,你知道几个?

### 一、什么是颈动脉斑块?

颈动脉斑块是指动脉内层的胆固醇、钙盐、纤维蛋白等物质在血管壁内逐渐沉积形成的一种病变,会导致血管狭窄或阻塞,进而影响血液供应。最常见的斑块形成部位是颈动脉,也可以出现在冠状动脉、肾动脉、颅内血管和下肢动脉。可以简单地将颈动脉斑块类比为水管中的垃圾,就像水管里面的淤泥和树叶堆积一样,或水管里的油脂,导致水流减缓,影响水的正常流通,形象地称为“血管阻塞王”。

### 二、颈动脉斑块的危害有多大?

颈动脉斑块的危害因患者的病情而异,对于一些较轻的病例,患者可能没有任何症状,而一些严重的病例可能很快就会引起中风等严重后果。颈动脉斑块可以直接造成颈动脉狭窄、颈动脉闭塞,斑块破裂或脱落后会引引起血栓形成,从而阻塞血管,使血液无法到达大脑,导致短暂性脑缺血发作和脑梗死。脑部急性与慢性供血不足,可能导致瘫痪、失语、认知障碍,甚至危及生命。

### 斑块的发展过程与结局

### 三、我患颈动脉斑块的几率有多大?

根据中国卫生健康统计年鉴数据,2019年中国成年人颈动脉斑块患病率为13.5%,60岁以上的中国人颈动脉斑块的患病率约为20%,这一比率相比于世界其他地区是较高的。如果加上颅内动脉狭窄,这个比例会翻倍。颈动脉斑块的发生率受到许多因素的影响,一般来说,随着年龄增加,发病率会

增加;不健康的生活方式、合并高血压、糖尿病和高血脂(三高),颈动脉斑块的发生率会增加。

### 四、看颈动脉斑块的火眼金睛是什么?

诊断颈动脉斑块可以通过超声检查、计算机断层扫描(CTA)、磁共振血管成像(MRA)、磁共振血管壁及斑块成像等影像学检查。颈部超声波检查是最常用的方法,它可以在不侵入性的情况下,对颈动脉斑块进行大致的观察和评估。CTA与MRA可以提供血管腔信息,是否颈动脉斑块是否全并有狭窄;对斑块的具体性质及是否稳定,磁共振检查具有独特的价值。

### 五、我为何就有了斑块?

颈动脉斑块是由于脂肪、胆固醇和其他物质在血管壁内堆积形成。这些物质在血管内膜下部和内膜层积聚,形成称为动脉粥样硬化斑块的结构。在脂代谢紊乱大环境下,血管炎症与血管损伤处,斑块首先出现,之后会逐渐增大。

造成颈动脉斑块的因素包括高血压、糖尿病、高血脂、肥胖以及遗传因素等。对于某些人来说,年龄也是颈动脉斑块的风险因素。不良的生活方式也可能导致斑块的发生,如高脂饮食、吸烟、缺乏运动、睡眠较少和压力过大等。

### 六、拿什么来拯救你,我的斑块?

发现了颈动脉斑块如何管理? 1、首先,要对斑块进行评估,是否存在影响血供的严重狭窄(狭窄程度),以及斑块是否稳定(斑

块的易损性),如果斑块造成中重度狭窄,同时斑块不稳定,就应积极考虑手术治疗。如果狭窄程度为轻度,同时斑块稳定,就不需手术治疗,只需加强斑块的管理。2、寻找斑块形成危险因素并注意管理,是最重要环节。其次,保持健康的生活方式,如戒烟限酒、健康饮食、控制体重和定期运动等,这样才能有效地减缓斑块的进展,预防卒中发病。3、最后根据医生建议进行积极干预(他汀药物治疗、手术治疗)。

### 七、颈动脉斑块是吃出来的?

颈动脉斑块与饮食有关,饮食习惯与斑块的形成密切相关。高胆固醇、高脂肪、高盐、高糖的饮食习惯会增加斑块的形成风险,而有些饮食对于颈动脉斑块的预防有着重要作用。一些食物如水果、蔬菜、全谷类食品和鱼类,富含 $\omega$ -3酸、膳食纤维、抗氧化剂和植物固醇,可以降低血脂和血压,减少斑块形成的风险。此外,喝茶、红酒也有助于预防颈动脉斑块形成。虽然饮食的影响并不是单一的,不能完全将斑块吃回去,但科学合理的饮食习惯对预防颈动脉斑块至关重要。

### 八、运动可以逆转颈动脉斑块?

适当的体育锻炼可以帮助预防颈动脉斑块形成。有研究发现,经常进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳、跑步、骑车等,运动燃烧卡路里,促进血液循环,可以降低血脂、血压和体重,从而减少斑块的形成,逆转斑块。此外,一些瑜伽、太极等轻度运动也有

助于放松身体和心情,减少心理压力,对预防颈动脉斑块也有帮助。当然饮食与运动,二者相结合最有效。

### 九、对颈动脉斑块,手术是最后的王牌?

严重的颈动脉斑块,在必要时就要采取手术方式。具体适应证包括:明显狭窄伴不稳定斑块,严重的症状经内科治疗无效时,有卒中高危风险时。颈动脉斑块的手术方式有两种,颈动脉狭窄支架成形术和颈动脉斑块剥脱术(CAS和CEA)。最后医生可能会根据病情、身体状况和手术的风险利益权衡后决定是否需要手术,以及选择哪种手术。但手术不是最后的王牌,不是一支了之,也不是一切了之,手术只是最后的抵抗,综合管理才是面对颈动脉斑块的王牌。

### 十、颈动脉斑块的预防与治疗,哪个更重要?

预防胜于治疗。我们不能要等到需要手术时才去重视斑块。为了预防颈动脉斑块的发生,我们可以从以下几个方面入手:保持健康的生活方式,如健康饮食、适当的体育锻炼、戒烟限酒等;积极治疗高危因素,如高血压、糖尿病等伴发疾病。一旦发现颈动脉斑块,不是完全放任不管,也不要谈斑块色变,讳疾忌医,而是进行评估,同时进行综合管理。除了药物治疗和手术治疗外,管理斑块的更重要方式是改变生活方式,如控制饮食、加强锻炼、戒烟限酒、减轻心理压力等。

