

体检发现“缺血灶”并不等同于脑梗死

健康科普

时下,计算机断层扫描(CT)和磁共振成像(MRI)已成为患者在体检或出现头晕、头痛时的常规检查。拿到影像报告,有些人看到“缺血灶”“腔梗灶”和“多发、散在梗死灶”等字样时,便如临大敌。事实上,“腔梗灶”“缺血灶”只是影像学上的表现,并不等同于脑梗死,它们被统称为无症状性脑血管病,是头颅影像学上最常见的表现。

影像学发现和疾病之间并不是简单的——对应关系。就像在家里发现一片水渍,只能说这个地方有漏水的迹象,但并不能确定是水管坏了、屋顶漏水,还是其他原因造成的,也不好确定什么时间产生的这片水渍。

同样,影像检查中发现的病灶并不一定指向一种特定的疾病,它们可能与多个问题有关。因此,影像学结果只是帮助大家了解健康状况,真正的诊断还需要结合其他检查和医生的判断来综合考虑。

发现“缺血灶”是不是大脑缺血了

发现“缺血灶”并不是大脑真的缺血了,而是指在影像学检查(CT或MRI)中发现脑组织存在异常信号区域,通常是指血管源性脑白质高信号。它并不是一个医学诊断,也不是一个疾病名称,而是MRI对一种影像改变的描述。

老年人中,少量的脑白质高信号,并不影响大脑功能。医生认为这样的脑白质高信号的存在是属于正常的,就像人额头的皱纹和头上的白发,是衰老的表现。如果脑白质高信号累积或扩大,可能导致以下问题。一是认知功能下降,影响执行功能和记忆。严重时还可能出现步态障碍、吞咽困难和排尿功能异常等症状。二是卒中风险增加。脑白质高信号可能是脑梗死的前兆,尤其是当其合并其他血管危险因素(如高血压、糖尿病)时。

预防“缺血灶”需调整生活方式

这是大家最担心的问题。少量“缺血灶”在绝大多数的情况下与未来的脑梗死风险增加没有绝对的关系;但当“缺血灶”过多或持续加重,不好好控制高血压、糖尿病、高血脂等危险因素时,脑梗死就会发生,即

多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,不是所有的粗粮都有效果,有些粗粮吃了,甚至会让血糖更不稳定。

什么是粗粮?简单来说,粗粮是除了精米、精白面以外其他粮食的统称。粗粮的加工程度更低,以及能够保持自然完整的形态。从营养成分来看,粗粮含有丰富的不溶性膳食纤维,有利于保障消化系统正常运转,还可以降低高血压、糖尿病、肥胖和心脑血管疾病的风险。此外,粗粮的B族维生素、矿物质等也相对保留得多。

吃这些粗粮或让血糖升高

1.口感糯糯的粗粮。粗细粮的最大不同就是淀粉种类含量。淀粉种类分为:分解较慢的直链淀粉和更易被消化分解的支链淀粉两类,粗粮一般含有更多的直链淀粉——这种淀粉对血糖的影响相对较小。但糯玉米、黑糯米等具有糯糯口感的食物,其含有的支链淀粉含量较多,更容易被消化分解,导致升糖速度相对较快。

2.精细化的粗粮。粗粮富含不溶性膳食纤维,口感较为粗糙。为了追求更好的口感,很多人会将粗粮“精细化”处理,比如:粗粮粥煮的时间久一点、膨化处理将粗粮膨化处理或打成粉加水冲泡食用等。在“精细化”处理的过程



(资料图片)

平常所说的中风或脑梗死,可表现为嘴歪眼斜、肢体无力等症状。

为了预防“缺血灶”进一步增多或恶化,建议大家做到以下几点。

- 1.调整生活方式
 - ★戒烟限酒。
 - ★保持低盐、低脂、高纤维饮食。
 - ★维持健康体重,体质量指数(BMI)保持在18.5至23.9。
 - ★规律作息,避免熬夜和过度疲劳。
 - ★保持良好的心情。
 - ★坚持定期运动,建议结合自身体能,以户外运动及有氧运动为主,保持中等强度的有氧运动每周至少150分钟。
 - ★监测血压、血糖和血脂,如有这些血管危险因素,要遵医嘱服药。
- 2.遵医嘱检查
 - 定期(半年至一年)进行体检,包括血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸等检查。如果发现“缺血灶”,不用过度惊慌,建议到医院就诊,由专业医师评估并制定进一步的检查及治疗方案。

有“腔梗灶”是得了脑梗死吗

“腔梗灶”也只是影像学发现,这不表现在就得了脑梗死,只是说明大脑里有个陈旧性的病灶,其确切病因并不清楚,可能是之前得过脑梗死,也可能是与年龄相关的扩大的血管周围间隙,需要医生进行评估。因为症状可能较轻,甚至没有症状,尤其是病灶位于非功能区或非

要害部位,所以患者体检前并没有注意到。

不过,报告上的“腔梗灶”是值得关注的。因为这提示大脑发生过一些病变,可能脑血管已经有问题,与高血压、高血脂、糖尿病等慢性病控制不良有关。如果放任不管,反复多发性腔隙性脑梗死累积,患者就会出现步态障碍、精神障碍、认知障碍、尿便失禁等症状。

为了预防“腔梗灶”进一步增多或发生急性卒中,我们需要积极改善生活方式,控制血管危险因素,定期前往医院进行随访。

查出问题是否需要服用药物

关于影像报告中的“缺血灶”和“腔梗灶”,很多人最关心的就是是否需要服用阿司匹林和他汀类药物。依据《中国无症状脑梗死诊治共识》及《中国脑血管病一级预防指南2019》,不建议单一的腔隙性梗死不伴有任何血管危险因素(如高血压、糖尿病等)的患者使用阿司匹林等抗血小板药物和他汀类药物;建议有血管高危因素的患者到医院就诊,经过医生的评估,决定是否需要口服药物;出现认知能力显著下降、肢体活动不灵、说话含糊不清等症状的腔梗死患者也需要经医生确诊病因,评估是否需要药物治疗。建议40岁以上男性和绝经后女性每年进行血脂检查,血脂升高的患者应在医生的指导下进行规范治疗。

医生提醒,如果出现突发的口角歪斜、手脚无力、吐字不清等症状,这可能就是真正的卒中了,应尽快到就近的卒中中心就诊或及时拨打“120”急救电话。

(周若琳 苏娅)

健康教育

日常生活中,膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐。油、盐摄入过多是我国城乡居民普遍存在的膳食问题。油脂摄入过多增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的风险。盐摄入量过高与高血压的患病率密切相关。应养成清淡饮食、少油少盐的膳食习惯。建议每人每天烹调油用量25克至30克,食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量)。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病,人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致缺碘性甲状腺肿;儿童缺碘可影响智力发育,严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等;孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育,还会引起早产、流产、胎儿畸形。

高碘地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。

(晓卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在11月15日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第28条解读——“提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果”,敬请关注。

食用合格碘盐

吸烟可导致盆骨炎

吸烟人士的断骨康复期要比不吸烟人士长。可能是烟所含的尼古丁及一氧化碳延缓了骨骼再生的进度。尼古丁令血管收缩,降低了流到新生骨骼的血量。吸烟时吸入的一氧化碳,同时也会减少进入身体的氧气比率。

吸烟会引致盆骨炎及背痛。每天抽烟10支以上,盆骨炎患病率将提高一倍。有严重背痛的人大部分都有很大烟瘾,这是由于吸烟会导致流向关节盆的血液减少,关节盆因而提早退化。

吸烟还可导致关节炎。每天吸食一包烟,患病率将提高50%。停经后女性吸烟者更容易患骨折及关节病。吸烟会导致骨质流失。妇女步入更年期后,吸烟者的骨质流失会更快。吸烟会干扰雌激素的分泌,而雌激素正是骨骼生长的重要激素。

(建忠)



禁烟控烟 健康你我

时令养生

呼吸道传染病高发季 如何科学预防应对

随着秋冬季的来临,呼吸道感染的患者有所增加,呼吸道疾病的传染源有哪些?不同呼吸道传染病的潜伏期有何不同?是否都会发病?“一老一小”又该如何科学应对?

中国疾病预防控制中心专家表示,秋冬季是呼吸道传染病的高发季节,患者和部分无症状感染者是呼吸道传染病的传染源,引起呼吸道传染病的病原包括病毒、细菌、衣原体和支原体等。病毒主要包括流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒和腺病毒等,细菌有肺炎链球菌以及百日咳的鲍特菌,还有引发猩红热的A族β型溶血性链球菌和流行性脑脊髓膜炎的脑膜炎奈瑟菌等,还有肺炎支原体和肺炎衣原体等。

专家介绍,引起不同呼吸道传染病的病原不同,潜伏期也不同,也就是接触病原到发病的时间间隔也不同,比如流感的潜伏期一般是1天到4天,通常是2天;百日咳是7天到10天。并非接触呼吸道传染病的病原都会发病,这取决于感染病原的种类、传染力的大小以及个人的免疫状态、健康状况,以及暴露程度和防护程度等。

儿童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群,对此,专家建议,在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上,还要加强以下几个方面的措施:一是针对疫苗可预防的呼吸道传染病,要按照免疫程序及时接种疫苗。二是在呼吸道传染病高发的季节,老年人和儿童尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所,如果确需要前往,要科学佩戴口罩,减少感染的风险。三是加强对老年人和儿童的日常监测,如果出现发热、咳嗽等症状,要视情况及时就医,遵医嘱科学安全用药,在就医过程中,患者包括陪同人员都要做好防护,避免交叉感染。此外,如果在家庭成员中出现呼吸道传染病患者,要尽量避免近距离接触家庭内其他成员,尤其是避免接触老年人和儿童。

(乔业琼)

一些粗粮或让血糖上升

营养师:当心这几种“伪粗粮”

中,粗粮中很多营养会被破坏,同时粗粮中的淀粉也会糊化、膨胀,大大增加了消化速度,不利于血糖平稳。

当心这几种“伪粗粮”

1.成分不对的粗粮。由于真正的全麦食品口感和味道比较粗糙,市面上的一些标注着“全麦”的网红面包、馒头、麦片、饼干等,实际可能粗杂粮的含量很少,或是添加了大量的糖、油等配料来减少口感的不适,不但会升糖快,还容易增加体重。在选择粗粮制品时,一定要查看配料表,尽量选择全麦或粗粮排在第一位的食品,同时挑选少油少糖的品种。

2.有馅的欧包等。最近大热的欧包,其实是一种以杂粮面粉为原料制成的面包,主要包括糙米粉、全麦粉、燕麦粉等,具有健康、营养的特点。但现在市面上的欧包,为了适配人们的口味,大部分都是有馅的,比如添加了奶酪、紫米、芝麻和白砂糖等,这种欧包的外皮确实是粗粮,但是馅

料不是,并且因为含有糖内馅,欧包整体热量增加,无法很好地控制升糖和热量。

3.奶茶里面的粗粮。燕麦、青稞、红豆、芋圆这些奶茶小料,乍看之下是不是挺健康?但需注意,奶茶小料并不仅仅是将它们煮熟而已,一般在制作过程中,为了调整口感,会加入大量的糖或糖浆熬制,堪称热量炸弹。

真正能稳定血糖的粗粮有哪些

1.全谷类。保留完整谷粒的胚乳、胚芽、麸皮等的燕麦、荞麦、高粱米等。

2.杂豆类。除大豆以外其他豆类的总称,富含纤维,也属于低血糖指数(GI)食物。

3.只进行简单研磨和压制而成的谷物。加工过程中有少量损失,基本结构与完整粗粮结构近似。

(吴嘉怡)

漫说健康

“讲文明 树新风”公益广告

树立爱粮节粮意识
拒绝“舌尖上的浪费”

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

谁知盘中餐
粒粒皆辛苦

