



脖子越粗,血管越差?

一篇关于“脖子粗的人患心血管疾病风险大”的文章,最近在微信朋友圈里流传。文章中说,一个人脖子越粗,血管越差,发生心血管疾病的几率就会增高。这样的说法有科学依据吗?

记者 俞茜茜 通讯员 王蕊 王婷 张颖颖

颈围增大增加心血管病风险

颈围增粗确实一定程度上增加心血管疾病发生风险。美国《临床内分泌学与代谢》杂志上有一篇文章提出,颈围增粗是心血管疾病的危险标识之一。这项研究对3000多名研究对象进行颈围测量,同时对这一批人群进行血压、血脂、血糖等生理指标进行检测。结果发现,颈围越大的人,其心血管疾病风险因子的危险性就越大,对他们进行跟踪随访数十年后进一步发现,这群人患心血管疾病的概率也更高。

美国MRC临床科学中心贝尔教授和弗雷明汉心脏研究学会专家调查发现,颈围每增加3厘米,男性体内高密度脂蛋白胆固醇平均降低0.12mmol/L,女性降低0.15mmol/L,男性平均血糖值增加0.17mmol/L,女性增加0.12mmol/L。而高密度脂蛋白胆固醇偏低和血糖偏高都会增加心脏病风险。

国内也有专家通过临床观察,发现这样的趋势。北京通过对15个社区的3182例糖尿病患者进行研究,发现男性颈围不到39厘米,女性颈围不到35厘米的人较少发生糖尿病和代谢综合征。

脖子粗的人往往比较胖

为什么脖子粗患心血管疾病的风险更大?

“一般来说,脖子粗细和肥胖程度有着直接关联。尤其是男性到了中年以后,女性到围绝经期以后,大部分会有明显的体形改变。尤其是男性,到了四五十岁,会明显发福,脖子也会跟着变粗。”

浙医一院甲状腺疾病诊治中心

主任郭一军说,随着年龄增加,血管开始老化,中老年人群原本就是心脑血管疾病的高发群体,再加上肥胖的高危因素,综合起来,脖子粗的人发生心血管疾病的概率增高并不意外。

浙江医院心血管内科主任唐礼江通过临床观察发现,临床中有较多冠心病患者同时存在肥胖症,往往体形肥胖,同时颈围和腰围均较粗。

“颈围作为反映上身皮下脂肪的指标,与内脏脂肪相比,是一个位于单独区域的独立脂肪库,是全身游离脂肪酸的主要来源。与正常人相比,肥胖人群在皮下脂肪中储存更多的游离脂肪酸。当其储备能力达到饱和后,颈围显著增粗,过多的脂肪酸就随血管及心肌细胞周围沉积,导致动脉硬化,冠心病等心脑血管病。”

除了看颈围还可以看腰围

杭州市一医院心内科主任许轶洲说,在临床中发现,大多数脖子粗的人,腰围也很粗。也就是常说“苹果形”身材,这样的身材比普通人更容易出现高血压、高血脂、高血糖等,这些是导致冠心病、动脉粥样硬化的高危因素。

“很多肥胖的人,察觉到自己

脖子变粗时,其实腰腹部的脂肪早就已经过多了。”许轶洲主任说,她认为,除了颈围,其实更应该关注腰围大小。通过计算腰围,也能推测患病风险的大小。

《英国营养学报》上的研究显示,如果人的腰围与身高的比例大于0.5,便会有更大的几率患上心血管疾病,就是说

腰围不要超过身高的一半。

“当然,脖子变粗不仅要关注心血管疾病,也要关注其他疾病。”郭一军主任提醒,颈部有丰富的软组织、淋巴组织、血管等结构。导致颈围增大的因素较多,包括甲状腺疾病、淋巴系统疾病等都可能都会导致脖子局部或整体变粗。

怎样防止血管老化?

唐礼江主任提醒大家注意以下四点:

- 1.减少脂肪及高胆固醇食物的摄入,多进食新鲜蔬菜及水果(糖尿病患者减少含糖量高的食物摄入)。
- 2.坚持体力活动,避免长时间精神

疲劳,可参加瑜伽、慢跑、竞走等运动。

3.戒烟限酒。

4.已经出现高血压、动脉硬化的患者,需要规律用药,控制血压,稳定血糖。

浙江医院营养科主任郑培奋主任医师说,做菜时多放点姜、蒜、洋葱等,

有助于保护血管。该院中医内科副主任医师杨敏春则推荐喝菊花茶,菊花有个好处就是延缓血管动脉硬化,保护血管,建议血管不好的人平时喝茶多喝菊花茶,但菊花性寒,不建议大量饮用。

医生,你一定要保住我的十二指肠! 病人恳求医生手术“高抬贵手”

记者 王真 通讯员 宋黎胜

本报讯 这几天,住在浙江省人民医院病房的小罗心情很好,遇到来看望他的人都夸,“运气真的好,碰到肯为我这样开刀的洪主任。”

前几天,小罗做了“腹腔镜保留十二指肠胰头肿瘤切除术”,是省人民医院肝胆胰外科主任洪德飞教授主刀。

小罗对手术提专业要求

小罗是江西人,得的是胰头巨大肿瘤,在当地医院做B超,发现胰头部位有个7厘米的肿块,要马上手术。当地医院医生说手术复杂且创伤大:腹部得开一个30厘米的切口,还得切除一部分胃、胆管、胆囊、胰头、十二指肠等。

小罗对医学很感兴趣,平常会浏览医学网站。得知生了这个病,前前后后

查了不少资料。有资料说,如果这个胰头肿块是良性的,手术可保留十二指肠,不过这个手术难度较高。

查到省人民医院肝胆胰外科主任洪德飞教授做这种手术很有经验,小罗便赶到杭州找到了洪教授。他又提出新要求:可不可以在腹腔镜下做,而且保留十二指肠。

洪教授说,这个手术,常规做法确实要在切除胰头肿瘤的同时,切除部分胃、十二指肠等器官。临床上有些情况,可以保留十二指肠,但难度很高。

“这样的手术,国际上的文献中都没看到报道过,做起来的确有难度,但患者要求了,我们医生会尽量满足。”洪教授和他的团队已经完成近百例腹腔镜和机器人胰十二指肠切除术,他本人也完成20多例开大刀保留十二指肠的胰头切除术。

手术做了7个多小时,顺利结束。第二天查房,小罗和妻子都笑了——十二指肠保住了,肚皮上也看不出刀疤。

他为何一定要保住十二指肠?

小罗说,有个亲戚曾做过类似手术,“后来整个人状态很差,吃不下东西,每个月都要发烧,后来还得了糖尿病。他的医生说,这和切掉十二指肠很有关系。我千万不能重蹈覆辙。”

洪教授说,十二指肠的确对人体很重要,它是小肠很短的一段,长度大约25厘米,“有成人十二个手指头并起来这么长,医学上叫十二指肠,它可以是我们胃肠内面最复杂的、作用也是最重要的‘零件’。”

十二指肠连接胃和小肠,还连接胆管、胰管。对一个大人而言,每天通过十二指肠的胃液、通过胆管排泄的

胆汁、通过胰管排泄的胰液大约4升至5升,这些消化液对我们的生活质量影响很大。

常规手术中,胰头部分包裹在十二指肠里面,为了切除胰头肿瘤而切除十二指肠是比较方便的办法,但切了十二指肠就要把胆管、胰管重新接到胃和肠内,一旦接口不愈合,就会产生严重的并发症,死亡率在40%以上。

洪教授说,对于胰头良性的或恶性程度不高的肿瘤,可选择腹腔镜或机器人保留十二指肠的胰头切除术,但对于恶性程度较高的胰头癌,仍需做胰十二指肠切除术。

胰腺癌是恶性程度非常高的肿瘤,一旦发现就要切除。洪教授提醒说,腹部B超要到大医院做,有经验的医生通过腹部B超就可发现早期的胰头肿瘤。

6月底前杭州市三甲医院门诊停止输注抗菌药物

记者 张姝 通讯员 詹雅

本报讯 今年初,省卫计委下发《关于加强抗菌药物临床应用分级管理工作的通知》,提出全省三级医院(除儿童医院和儿科)率先全面停止门诊患者静脉输注抗菌药物。市卫计委提出,6月底前,杭州市属三级医院及全市三级甲等医院全面停止门诊输注抗菌药物。

专家说,抗菌药物只有在细菌、真菌等病原体感染时使用才有效,对于普通感冒、病毒感染是无效的。

“能不用药就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液。”市

卫计委希望患者转变用药观念。如果患者确因病情需要,须使用抗菌药物,可到急诊或住院治疗。如果已在门诊挂号的,医生也会根据患者病情安排转号。

6月底前杭州市门诊停止输注抗菌药物的三级医院名单如下(儿童医院和儿科除外):杭州市第一人民医院、杭州师范大学附属医院、杭州市第三人民医院、杭州市肿瘤医院、杭州市红十字会医院、杭州市中医院、杭州市西溪医院、杭州市第七人民医院、杭州市妇产科医院、萧山区中医院、富阳区中医骨伤医院。

朋友们注意啦! 免费领取袜子一双

厂家免费对外发放袜子一双,有需要的朋友赶快拨打电话领取吧!

(各省仅限500双)

领取条件:60岁以上的中老年朋友
特别提示:本次赠送活动不收费,来电即送。另附送新出版养生保健畅销书籍一本,欢迎各界监督!

赠送单位:天津天方健科技发展有限公司

免费申领电话:400-061-0322



都市快报广告部主办

都市健康


