

一张彩超看透血管：颈动脉、下肢静脉筛查科普

吉林省神经精神病院 王丽红

随着年龄增长、久坐不动、三高问题、不良生活习惯等影响，血管会慢慢出现硬化、斑块、堵塞、血栓等问题。且早期几乎没有明显症状，等到出现头晕、腿肿、疼痛时，往往病变已经加重。而血管彩超作为无创、安全、便捷、精准的筛查手段，能清晰看清颈动脉、下肢静脉的血管状态，提前发现隐匿血管病变，是守护中老年人、上班族、慢病人群健康的重要防线。

1. 为什么血管问题，优先查颈动脉+下肢静脉？

人体血管体系庞大，但颈动脉和下肢静脉是病变最高发、风险最隐蔽、筛查性价比最高的两个部位，堪称全身血管健康的“晴雨表”。颈动脉是连接心脏与大脑的核心通道，位置表浅、结构清晰，是全身动脉血管的“窗口”。颈动脉出现斑块、狭窄、硬化，意味着全身动脉血管大概率存在退行性病变，极易引发脑供血不足、脑梗塞、中风等致命性疾病。多数脑卒中患者，早期都存在不同程度的颈动脉血管病变，却因忽视筛查错失干预时机。下肢静脉是人体下肢血液回流的关键管

道，长期久坐、久站、缺乏运动、卧床人群，血液回流速度变慢，极易淤积形成血栓、静脉曲张、静脉瓣膜功能不全。下肢静脉血栓被称为“沉默的杀手”，脱落的血栓会随血液流向肺部，引发肺栓塞，短时间内可危及生命，而轻微的静脉病变则会导致腿肿、酸胀、青筋凸起、皮肤溃烂，严重影响生活质量。两者一静一动、一上一下，分别对应心脑血管中风风险和周围血管血栓风险，一次彩超筛查即可锁定两大高危血管问题。

2. 颈动脉彩超：筛查大脑“供血生命线”

颈动脉彩超是针对颈部动脉血管的专项无创检查，无需空腹、无痛无辐射、可反复检测，能直观显示血管壁厚度、有无斑块、斑块性质、血管狭窄程度、血流速度等核心数据，精准排查脑血管病变隐患。这项检查主要排查三大核心问题。第一是颈动脉内膜增厚，这是血管硬化的早期信号，多由高血脂、高血压、熬夜、油腻饮食引发，也是血管病变的预警信号。第二是颈动脉斑块，分为稳定斑块和

易脱落的不稳定斑块，不稳定斑块随时可能破裂脱落，堵塞脑血管，诱发脑梗。第三是颈动脉狭窄，狭窄程度超过50%会出现头晕、乏力、记忆力下降，超过70%则属于重度狭窄，中风风险大幅飙升。尤其适合高血压、高血脂、高血糖、肥胖、长期抽烟酗酒、熬夜久坐、有中风家族史、40岁以上中老年人定期筛查，早发现、早干预，可有效规避中风风险。

3. 下肢静脉彩超：排查下肢“隐形血栓危机”

相比于颈动脉的动脉供血问题，下肢静脉彩超聚焦血液回流功能，主要排查静脉曲张、静脉曲张、静脉瓣膜功能不全等常见外周血管疾病，是久坐上班族、教师、医护、司机、老年人的必备筛查项目。很多人误以为“腿不肿不疼就是血管健康”，实则早期静脉曲张、瓣膜损伤大多无明显症状。下肢静脉彩超可精准观察静脉血管是否通畅、有无隐匿血栓、瓣膜是否闭合完好、血液是否存在倒流淤积。长期久坐久站人群，血液长期淤积在下肢，会慢慢损伤静脉瓣膜，引

发下肢酸胀、沉重、青筋凸起，久而久之形成顽固性静脉曲张。而卧床静养、术后人群、中老年人，血流速度缓慢，极易形成深静脉血栓，日常无明显体征，一旦血栓脱落，会引发致命肺栓塞。

4. 筛查后科学养护，守住血管健康

彩超筛查的核心意义不仅是发现问题，更是指导科学养护、阻断病变发展。针对常见的血管微细问题，可通过日常调理守护血管通畅。针对颈动脉硬化、轻微斑块人群，需严格控制血压、血糖、血脂，减少高油、高盐、高糖饮食，戒烟限酒，坚持适度有氧运动，避免熬夜、情绪激动，防止斑块增大、破裂。针对下肢静脉回流不佳、轻微曲张人群，避免久坐久站，每小时起身活动、踮脚拉伸，久坐时抬高双腿，日常可穿医用弹力袜，促进血液回流，预防血栓形成。

血管病变可防可控，但不可拖延，摒弃“无症状即健康”的侥幸心理，定期做好血管筛查，早发现、早干预、早养护，才能有效远离中风、血栓、静脉曲张等血管疾病，长久守护全身健康。

妇科日常护理干货：避开误区，守护女性私密健康

天等县妇幼保健院 梁燕

不少女性习惯自摸私处，靠网络碎片知识、长辈经验或直觉进行日常养护。由于缺乏专业认知，长期错误护理，不仅无益于私密健康，还会诱发瘙痒、异味、炎症等问题。临床显示，超半数普通妇科炎症与日常护理不当有关。私密健康关乎全身，正确护理简单易懂，重点是避开误区。本文结合临床经验，整理实用干货，拆解常见误区，助女性养成科学养护习惯。

一、日常私密清洁，多数人都存在操作误区

私密清洁是日常护理的基础环节，也是误区最集中的环节。很多女性认为私密部位需要频繁深度清洁，才能杜绝细菌滋生，会每天使用各类妇科洗液、消毒产品冲洗阴道内部。女性私密部位存在专属的菌群平衡环境，阴道内部有自净能力，常驻有益菌群可以抑制有害细菌繁殖，维持酸碱稳态。频繁使用清洁产品冲洗内部，会直接破坏菌群平衡，降低私密部位自身抵抗力，反而容易引发细菌感染。还有部分女性存在清洁频次误区，过

度清洗或长期不清洗都不可取。过度清洗会损伤私密部位黏膜保护层，长期疏于清洁则会让汗液、分泌物、残留尿液堆积，滋生细菌。正确的日常清洁方式为每晚使用温水清洗外阴外部即可，无需冲洗阴道内部，非医嘱情况下不使用各类护理洗液，经期可适当增加清洁频次，保持外部干净洁净。

二、生活习惯误区，悄悄损伤私密健康

除了清洁方式，日常穿衣、作息、卫生习惯等细节，对私密健康的影响极大，却常常被忽视。很多女性长期穿着紧身化纤内裤、紧身牛仔裤，这类衣物透气性差，会让私密部位长期处于闷热潮湿的环境中。潮湿温暖的环境是细菌快速繁殖的适宜条件，长期久坐、穿不透衣物，会大幅提升外阴炎、阴道炎的发病概率。内裤更换和晾晒习惯也存在普遍误区。部分女性会连续多天穿着同一条内裤，或是清洗后直接阴干、收纳存放。贴身内裤残留的分泌物会滋生细菌，未经过阳光暴晒杀菌的内裤，会将细菌直

接带至私密部位。同时，长期熬夜、饮食辛辣油腻、久坐不动，会导致身体免疫力下降，私密部位的防御能力随之降低，无法自主抵御细菌入侵，易出现反复炎症问题。

三、经期护理误区，高发炎症的主要诱因

经期是女性私密抵抗力最弱的特殊阶段，也是护理的关键时期，多数妇科炎症都在经期诱发或加重。很多女性经期存在护垫、卫生巾使用误区，长时间不更换卫生用品是最常见的问题。经血含有大量营养物质，长时间堆积在卫生用品上，会快速滋生细菌，细菌会顺着扩张的宫颈口侵入体内，引发外阴及盆腔炎症。部分女性为节省开支或追求便利，会囤积大量过期卫生用品，或长期使用香味、功能性卫生巾。添加香精、抑菌成分的卫生用品，容易刺激私密黏膜，引发过敏和炎症。经期正确的护理方式为保持两到四小时更换一次卫生巾，每日温水清洗外阴，不使用刺激性清洁产品，拒绝过期、劣质卫生用品，

经期不坐浴、不盆浴，避免污水进入阴道引发感染。

四、科学养护干货，简单坚持守护长期健康

科学的私密护理无需复杂流程，坚持基础正确习惯即可有效规避多数妇科问题。贴身衣物优先选择纯棉透气材质，每日更换内裤，清洗后放置阳光下暴晒杀菌，不穿紧身不透气的内裤。日常避免久坐，每小时起身活动，保持私密部位通风干爽，减少细菌滋生条件。固定规律作息，减少熬夜，均衡饮食，减少长期大量摄入辛辣刺激性食物，通过提升身体整体免疫力，强化私密防御能力。非经期不使用任何护理洗液，仅用温水清洗外阴，不随意进行阴道冲洗。同时拒绝盲目跟风各类私密养护项目，身体出现轻微瘙痒、异味、分泌物异常时，不自行用药，及时就医检查，避免延误误病情，导致问题反复。

结语：女性私密健康的核心在于日常养护，多数妇科问题都源于长期的错误护理习惯。复杂的养护手段并非必要，避开清洁不当、习惯不良、经期护理疏忽等常见误区，坚持简单科学的护理方式，就能最大程度守护私密健康。

藏在肾脏上方的压力调节器：带你认识小小的肾上腺

重庆市人民医院 / 重庆大学附属人民医院内分泌科 车婷婷

很多人体检做腹部彩超时，报告单上会出现“肾上腺”三个字，多数人对这个器官十分陌生。它体积小巧，左右各一枚，分别贴在双肾顶端，重量仅几克，却被称为人体的“应激总开关”。从应对加班压力、突发惊吓，到维持血压、调节血糖、管控情绪，肾上腺分泌的多种激素贯穿我们每一天的生命活动。

小小的腺体一旦功能失衡，高血压、肥胖、失眠焦虑、乏力早衰等问题会接踵而至，今天我们就详细揭开肾上腺的奥秘。

肾上腺分为外层皮质与内层髓质两个核心区域，两部分分工完全不同，各自合成专属激素，各司其职维持身体稳态。肾上腺髓质是人体的“应急指挥部”，主要分泌肾上腺素与去甲肾上腺素。当我们遭遇危险、极度紧张、突发恐惧时，髓质会瞬间大量释放激素：心跳骤然加快、血管收缩、血压升高、呼吸急促，全身肌肉供血增加，身体快速进入“战斗或逃跑”模式。

短期应激下，这套机制可以保护我们脱离危险；但现代人长期处于高压环境，髓质持续处于兴奋状态，会频繁心慌、心悸、入睡困难，轻微动静就容易受惊，长期损耗心血管健康。

占腺体九成体积的肾上腺皮质，功能更为复杂，分泌三类关键激素。第一类是醛固酮，负责调控体内钠、钾平衡，稳定血压。醛固酮分泌异常增多时，身体会潴留水分与钠离子，引发顽固性高血压，同时伴随低钾乏力、四肢发软；分泌不足则会出现低血压、头晕站不稳。第二类是皮质醇，也就是大众熟知的“压力激素”，正常节律下清晨皮质醇浓度最高，帮助我们清醒、启动代谢，夜晚水平回落保障睡眠。长期熬夜、精神内耗、持续焦虑会让皮质醇全天居高不下，直接催生腹型肥胖、脱发、免疫力下降、情绪暴躁。第三类是少量性激素，参与维持男女第二性征、体力与精力，皮质功能减退人群常会出现精力衰退、性欲下降。

生活中最常见的肾上腺相关疾病，分为功能亢进与功能减退两大类。皮质醇分泌过多引发库欣综合征，典型表现为向心性肥胖：四肢纤细，腰腹、背部堆积大量脂肪，面部圆润如满月，同时伴随皮肤紫纹、血压升高、血糖异常、月经紊乱。醛固酮增多症多见于中青年，患者常年高血压，服用多种降压药效果不佳，频繁手脚麻木无力，根源就在于肾上腺微小腺瘤刺激激素过量分泌。

肾上腺功能减退则分为原发性与继发性，患者皮质激素分泌不足，典型症状是持续疲惫、浑身无力、低血压低血糖、食欲差、体重下降，皮肤色素沉着泛黑，很多人误以为只是体虚，长期进补却毫无改善。

现代人的不良生活习惯，正在持续透支肾上腺功能。长期超负荷工作、长期焦虑内耗、昼夜颠倒熬夜、三餐不规律、长期高盐饮食，都会持续刺激腺体超负荷分泌激素。短期表现为失眠、脱发、易烦躁、发胖；长期透

支会直接造成肾上腺调节能力受损，激素节律彻底紊乱，诱发各类慢性病。

养护肾上腺，无需昂贵保健品，依靠日常习惯就能稳步调节。首先要顺应皮质醇自然节律，杜绝长期熬夜，23点前入睡，保证7到8小时睡眠，让夜间皮质醇平稳回落，修复腺体功能。其次学会主动释放压力，每天留出十分钟放空时间，散步、深呼吸、轻度瑜伽都能降低皮质醇水平，避免长期精神紧绷。

同时建议成年人每年体检增加肾上腺相关筛查，腹部彩超可直观观察腺体有无增生、结节；血压持续偏高、不明原因乏力、持续发胖人群，可抽血检测皮质醇、醛固酮指标，实现疾病早发现、早干预。

肾上腺是人体不可缺少的内分泌中枢，默默承担着调节压力、稳定血压、维持代谢的重任。它的健康状态，直接决定我们的精力、情绪与心血管健康。在快节奏的现代生活中，减少持续应激、规律作息、舒缓身心，就是对肾上腺最好的保护。读懂这个藏在肾脏上方的微小腺体，科学养护内分泌，远离激素失衡带来的各类健康困扰。