

# 颈动脉粥样硬化与生活行为因素关系和护理效果

张秀莉

(首都医科大学附属北京天坛医院 北京丰台 100070)

**摘要:** 目的: 探究颈动脉粥样硬化患者护理中实施生活方式干预的效果。方法: 将 2020 年 1 月 1 日-2021 年 12 月 1 日设定为研究时间。将在此期间赴我院接受颈动脉粥样硬化治疗的 84 例患者作为研究对象, 将其随机分为对照组与研究组, 每组 42 例。给予对照组常规护理干预。在此基础上, 给予研究组生活方式干预。对比两组血压改善状况及动脉粥样硬化变化情况。结果: 两组干预前的血压情况无显著差异 ( $P > 0.05$ ); 研究组的干预后的血压改善情况优于对照组 ( $P < 0.05$ ); 两组干预前的颈动脉粥样硬化面积与 IMT 并无显著差异 ( $P > 0.05$ ); 研究组干预后的颈动脉粥样硬化面积与 IMT 均小于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 对颈动脉粥样硬化患者行生活方式干预, 可改善患者血压水平与颈动脉粥样硬化改变情况, 可推广。

**关键词:** 颈动脉粥样硬化; 生活行为; 护理效果

[Abstract] Objective: To explore the effect of lifestyle intervention in the nursing of patients with carotid atherosclerosis. Methods: The study time was set from January 1, 2020 to December 1, 2021. During this period, 84 patients who went to our hospital to receive carotid atherosclerosis treatment were taken as the research object, and they were randomly divided into the control group and the research group, with 42 patients in each group. The control group was given routine nursing intervention. On this basis, the study group was given lifestyle intervention. The improvement of blood pressure and changes of atherosclerosis were compared between the two groups. Results: There was no significant difference in blood pressure between the two groups before intervention ( $P > 0.05$ ); The improvement of blood pressure in the study group after intervention was better than that in the control group ( $P < 0.05$ ); There was no significant difference in carotid atherosclerosis area and IMT between the two groups before intervention ( $P > 0.05$ ); The area and IMT of carotid atherosclerosis in the study group after intervention were smaller than those in the control group ( $P < 0.05$ ). Conclusion: Lifestyle intervention for carotid atherosclerosis patients can improve the blood pressure level and the change of carotid atherosclerosis, which can be popularized.

颈动脉粥样硬化即为颈动脉硬化, 是全身动脉粥样硬化在颈动脉的一种表现。该病会随着年龄增加而逐渐严重<sup>[1]</sup>。有关数据显示, 动脉粥样硬化患者罹患心脑血管疾病的概率较大<sup>[2]</sup>。诱发该病的因素有多种, 包括遗传因素、情绪状态、不良生活习惯等。故保持健康的生活习惯对颈动脉粥样硬化患者有重要作用。基于此, 本研究对 84 颈动脉粥样硬化患者进行调查, 旨在探究生活方式干预的效果。现报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 基本资料

将 2020 年 1 月 1 日-2021 年 12 月 1 日设定为研究时间。将在此期间赴我院接受颈动脉粥样硬化的 84 例患者作为研究对象, 将其随机分为对照组与研究组, 每组 42 例。研究组中, 男性 21 例, 女性 21 例, 年龄 44-75 岁, 平均年龄为 (63.02 ± 2.55) 岁, 病程 3 个月-8 年, 平均病程 (4.22 ± 1.52) 年。对照组中, 男性 21 例, 女性 21 例, 年龄 43-72 岁, 平均年龄为 (63.12 ± 1.99) 岁, 病程 3 个月-8 年, 平均病程 (4.55 ± 1.32) 年。两组基本资料无显著差异, 可比 ( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

给予对照组常规护理干预, 如叮嘱患者按时服药, 保持心情愉悦等。对研究组患者行生活方式干预, 具体如下。(1) 心理及认知干预。使用通俗易懂的语言向患者普及疾病知识、护理知识、注意事项, 培养患者良好生活方式; 耐心解决患者心中疑惑, 对负面情绪患者进行针对性疏导, 使其保持良好精神面貌面对治疗。(2) 饮食干预。向患者普及饮食搭配的相关知识, 劝诫患者戒烟忌酒; 在

生活中, 遵循少油、低糖的饮食原则, 减少食用肥肉、动物内脏等高脂肪食物; 多食用高纤维、高蛋白、高维生素食物, 如芹菜、玉米、苹果、洋葱等; 尽量少食多餐, 每餐 7 分饱, 严格控制体重。

(4) 运动干预。坚持每日 1h 运动, 前期运动应循序渐进, 以散步、游泳、太极拳等方式为主, 外加 15min 的颈部运动。

### 1.3 观察指标

(1) 血压情况。舒张压、收缩压。(2) 动脉粥样硬化情况。

颈动脉斑块的面积以及 IMT (颈动脉内中膜厚度)。

### 1.4 统计学方法

以 SPSS22.0 软件对数据进行统计分析, 计量资料采用 t 检验, 以 ( $\pm s$ ) 表示; 计数资料采用  $\chi^2$  检验, 以 (%) 表示。 $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 血压情况

研究组血压改善情况更优 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

表 1 血压情况 ( $\pm s$ , mmHg)

组别	例数	收缩压		舒张压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	42	148.52 ± 3.48	140.21 ± 5.64	106.77 ± 6.21	95.31 ± 6.49
研究组	42	149.32 ± 2.51	120.58 ± 6.13	105.23 ± 6.88	84.31 ± 5.46
t	-	1.208	15.272	1.127	8.797
P	-	0.230	0.000	0.263	0.000

(下转第 206 页)

(上接第 196 页)

2.2 颈动脉粥样硬化变化情况

研究组的颈动脉斑块面积、颈动脉内中膜厚度均小于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 颈动脉粥样硬化情况 ( $\pm s$ )

组别	例数	面积 ( $\text{cm}^2$ )	IMT (mm)
对照组	42	1.59 $\pm$ 0.44	0.68 $\pm$ 0.15
研究组	42	1.40 $\pm$ 0.35	0.57 $\pm$ 0.12
t	-	2.190	3.711
P	-	0.031	0.000

3 讨论

颈动脉粥样硬化在临床上也被称为颈动脉硬化。有关专家认为,该疾病与缺血性脑卒中有重要关系,其首先表现为内膜-中膜增厚,后形成粥样硬化斑块<sup>[9]</sup>。斑块的演变流程为斑块内出血-斑块破裂脱落-附壁血栓形成-继发血管狭窄-血流动力学改变。若长期得不到有效治疗则会发生缺血性脑血管事件。患者入院后,大多采用药物治疗的方式,包括三种方法,分别是控制血糖、血压、血脂,抗血小板治疗及强化降脂治疗。通过服用阿司匹林或氯吡格雷等抗血小板等药物,可有效降低缺血性脑血管疾病的发生率。通过他汀类药物稳定斑块,属于强化降脂的治疗方法。它是根据患者 LDL-C 水平对其实施他汀类药物,以此达到心脑血管并发症的目的。经治疗后,若患者不保持良好的生活方式,该病有很大概率还会复发。故养成良好的生活的方式、饮食方式及运动方式对颈动脉粥样

硬化患者的恢复有促进作用。

本研究所应用的生活方式干预较为全面,首先使患者保持良好的精神状态面对疾病,后向患者普及疾病知识提高患者依从性;根据患者营养情况为患者搭配饮食;日常坚持运动。这种干预方式不仅能改善患者血压水平,还能改善颈动脉粥样硬化的变化情况,受到了患者及家属的广泛认可。研究组的血压情况优于对照组 ( $P < 0.05$ ),表明生活方式干预有利于改善患者的血压情况。分析原因:饮食干预中,叮嘱患者的饮食应少油、低糖;心理干预中,对患者进行针对性疏导,驱散其心中恐惧、焦虑的负面情绪,这有利于患者改善血压情况。研究组的颈动脉粥样硬化症状变化情况优于对照组 ( $P < 0.05$ ),表明生活方式干预不仅可改善患者血压情况,还可缓解颈动脉粥样硬化症状,效果显著。

综上所述,对颈动脉粥样硬化患者行生活方式干预,可改善患者颈动脉硬化情况与血压情况,值得推广。

参考文献:

[1] 奈文青,戴萌. 通过生物信息学方法识别颈动脉粥样硬化斑块相关风险基因[J]. 广东医学,2020,41(2):162-168.  
 [2] 刘林,张健,刘薇,等. 皮肤自发荧光与颈动脉粥样硬化斑块的关系研究[J]. 中国全科医学,2021,24(4):442-446.  
 [3] 潘雯,邢立莹,张立敏,等. 无心血管风险因素中老年人群颈动脉粥样硬化及其影响因素分析[J]. 中国慢性病预防与控制,2021,29(3):183-186.