

早报会客厅

近年来,我国颈动脉粥样硬化斑块检出率逐渐升高。不少人年纪轻轻就在体检中发现了颈动脉斑块。那么,一旦发现斑块,是静观其变还是要立即进行药物或手术治疗?很多人存在困惑,尤其是自行网上搜索后发现斑块脱落会导致脑梗等风险就更加害怕。

颈动脉被看作反映全身血管功能和健康与否的一个“窗口”,青岛心血管病医院神经科主任助理姜绪涛在临床工作中明显感受到,目前公众对颈动脉斑块的关注度越来越高,有些市民或患者甚至会主动要求检查是否存在颈动脉斑块。那么什么是颈动脉斑块,它的形成到底有哪些危险因素,有没有明显症状?我们应该如何科学预防和治疗颈动脉斑块?

体检发现颈动脉斑块,别慌!

青岛心血管病医院神经科专家支招 教你如何科学预防血管“水垢”

像“水垢”一样 斑块会让血管变窄

“颈动脉,顾名思义,就是位于颈部位置的动脉。在我们脖子两侧,用手就可以摸到它在‘跳动’,左右各有一支,从颈部上行至头部,分为颈内动脉和颈外动脉。”在青岛心血管病医院神经科门诊,姜绪涛向记者介绍,颈动脉的功能是将血液由心脏输送到头、面、颈部,因此是大脑主要供血的血管之一,“说起颈动脉搏动,大家并不陌生,是急救时重要的判断依据。”颈动脉的解剖结构上有一处“Y”型的分叉,在此分支处血流冲刷力量大,很容易造成动脉内膜的机械损伤,导致胆固醇从损伤处进入血管内膜,久而久之就形成了斑块。

姜绪涛指出,颈动脉斑块是一种胆固醇代谢异常性疾病,是血胆固醇代谢异常在颈动脉壁上的表现,是颈动脉壁内发生脂肪聚集,聚集的脂肪逐渐增多,同时合并有含钙类物质的沉积,导致颈动脉血管局部增厚、变硬,最终导致血管内产生了外观呈现黄色、内部像粥一样的斑块,这一过程在医学上又称作“动脉粥样硬化”。通俗地讲,颈动脉斑块就是血管壁上的“垃圾堆”。胆固醇、脂肪等物质沉积在血管壁上,日积月累,就形成了斑块。就像水管里的水垢一样,斑块会让血管变窄,影响血液流动。

调查结果显示,我国年龄40岁以上的人群中,颈动脉斑块的检出率超过40%;45岁以上的中老年人群中确诊为卒中或短暂性脑缺血发作的病例,颈动脉斑块的检出率接近80%;60岁以上的人群中无斑块的几乎没有。大部分颈动脉斑块没有任何明显症状,很多人都是在常规体检的时候,通过颈部超声发现的。当颈动脉斑块达到一定程度时,会导致脱落、血管狭窄等情况,影响颈部血管血流,这时候可能会导致头晕、头昏、记忆力下降等表现。

拿到体检报告 先分析斑块类型

42岁的王先生最近体检,颈动脉超声检查显示有“颈动脉硬化斑块”,他非常担心斑块将血管堵住进而需要手术治疗,于是赶紧挂号前来咨询。“颈动脉斑块不只是老年人的专利,45岁以下的成年人中也有不少中招的。”姜绪涛表示,发现颈动脉斑块甚至狭窄不要惊慌,面对不同情况,专家会因人而异、具体情况具体分析,从而给出不同解决方案。

王先生表示,自己近几年的工作压力都比较大,经常不健康饮食,久坐不运动,以及熬夜等,有三年的高血压史。“我从网上查到,当颈动脉斑块达到一定程度时,就会导致颈动脉狭窄,从而影响脑部供血,并诱发缺血性脑卒中。当斑块脱落形成血栓,还会随血流到达大脑



名医 档案

姜绪涛

青岛心血管病医院神经科主任助理,脑卒中中心急诊救治组副组长,脑血管病介入治疗组组长。目前主要从事缺血及出血性脑血管病的诊断及介入治疗和颅脑损伤、脑肿瘤的外科手术治疗。主要社会兼职:山东省脑血管病防治协会基层医院神经介入专业委员会副主任委员;山东省脑血管病防治协会基层医院脑卒中专业委员会常务委员;山东省医师协会神经内科介入医师分会委员;山东省医学会疼痛医学分会神经介入专业委员会委员;山东省卒中学会质量管理与促进分会委员;山东省卒中专科联盟委员;青岛市老年医学会神经介入专业委员会常务委员等。

导致栓塞。是真的吗?我的情况严重吗?”王先生担忧地问。

姜绪涛指出,斑块的大小、类型以及是否形成颈动脉狭窄等决定了其危险程度,是影响治疗方式的主要因素,因此要首先分析患者的具体情况。斑块分三种类型:软斑、硬斑、混合斑。软斑也叫“不稳定斑块”,危险系数较高,它就像刚刚落地的雪花,风吹过的时候,雪花就容易被吹走,飘到其他地方。硬斑也叫“稳定斑块”,危险系数相对较低,它就像雪花堆积后结成的冰块,和地面牢牢贴合,不容易被风吹散。还有一种是混合斑,即两者的混合体,危险系数也较高。

“对于绝大部分颈动脉狭窄都不需要手术治疗,当狭窄严重到一定程度影响大脑正常血液供应,才需要评估后决定是否手术。轻中度狭窄首选生活方式改进、药物等内科治疗。”针对王先生的检查情况,姜绪涛首先安抚道,但建议他要通过积极、规律的药物治疗,来控制动脉粥样硬化和预防颈动脉进一步狭窄。

实现缩小甚至消退。

青岛心血管病医院神经科已成为技术力量雄厚、医疗设备先进的医院重点学科,是青岛市各医院中最早成立的神经科专科科室之一,形成了脑血管病专业组(脑血管病介入组)等多个各具特色的临床亚专业。目前对于严重的颈动脉狭窄患者常用的手术方法有两种:颈动脉内膜切除术和颈动脉支架成形术。

“其实不管是控制血压、血糖、血脂,以及服用药物还是手术治疗,都属于医疗干预。但对于任何动脉粥样硬化性疾病,比如颈动脉斑块、冠心病、脑梗死等疾病,最基础的治疗还是健康生活方式。”姜绪涛强调,不健康的生活方式会导致动脉粥样硬化加重,而健康的生活方式不仅是控制颈动脉斑块和狭窄加重的基础,还是预防颈动脉斑块的最有效的方法。

相关链接

以健康生活方式科学预防

姜绪涛从合理膳食、身体锻炼、控制体重、戒烟和限酒等方面给出了具体建议。

1. 合理膳食:主要包括增加新鲜蔬菜、全谷物、粗杂粮等纤维摄入,减少饱和脂肪酸、食盐,控制胆固醇、碳水化合物以及避免反式脂肪摄入等,不喝或少喝含糖饮料。

2. 身体锻炼:成人可采用快走、慢跑、游泳、骑自行车等形式,每周应进行至少150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。老年人可选择太极拳、广场舞等形式活动。

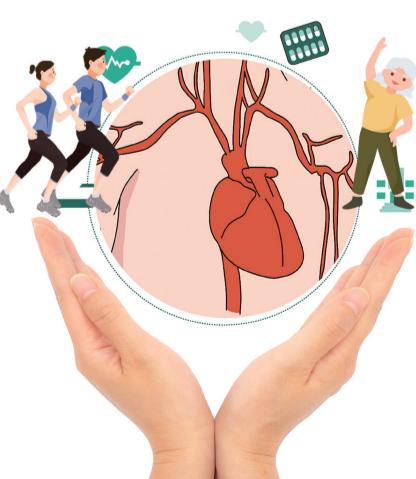
3. 控制体重:肥胖及超重人群颈动脉斑块、心脑血管风险增加,应通过限制热量摄入、增加身体活动等方式控制体重。

4. 戒烟和限制饮酒:减少熬夜。研究显示,吸烟者的斑块患病率为36%,明显高于不吸烟者的28%。而大量饮酒不但可能导致脑血流量减少,还会损害肝脏影响脂质代谢。睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。

早期发现和精准干预 能实现逆转

“抗血小板治疗、降压治疗和专门的药物治疗是斑块防治的‘三大基石’。”姜绪涛介绍,所有颈动脉狭窄患者均应进行抗血小板治疗,目的是预防血栓形成;而像王先生这样的高血压患者,降压治疗和长期血压管理同样重要。“长期服用药物是抑制斑块增长的有效措施,间断用药的做法非常不可取。”他提醒道,但同样不可盲目和过量使用药物,务必在医生指导下使用。

在颈动脉斑块的管理中,逆转斑块是许多患者和医生的目标。这究竟能实现吗?姜绪涛表示,颈动脉斑块的逆转并非不可能,关键在于早期发现、精准干预和长期管理。对于斑块厚度小于2.5毫米且未钙化的患者,通过相应的药物治疗方案及坚持健康的生活方式,斑块逆转的成功率将显著提高。这一阶段的斑块相对不稳定,但尚未形成坚硬的钙化外壳,因此更容易通过综合干预措施



健康的生活方式是预防颈动脉斑块的最有效的方法。

资料图片